

Positive Psychologie
Die Wissenschaft des gelingenden Lebens
 Impulse für die psychologische Praxis

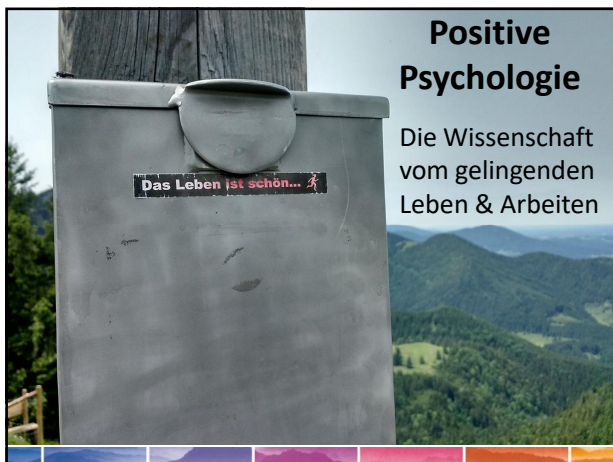
Dr. Daniela Blickhan
 inntal-institut.de | positivepsychologie.eu

Daniela Blickhan

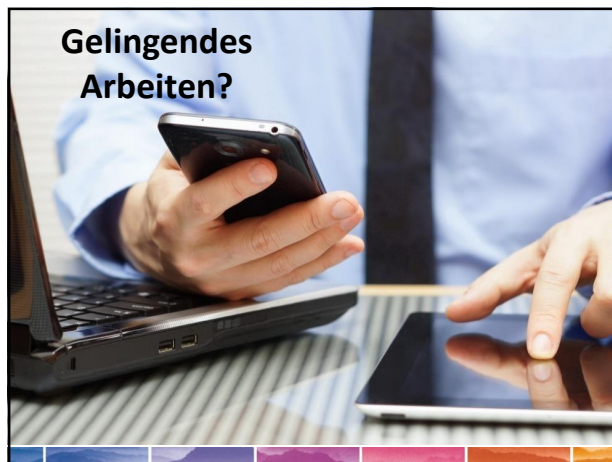
Dr. phil., Diplom-Psychologin, MSc Positive Psychologie
 Lehrtrainerin DACH-PP, DVNLP
 Seniorcoach DCV Lehrcoach DCV, DVNLP

Leitung **INNTAL INSTITUT** seit 1991
 Rosenheim | 10 Standorte zwischen Innsbruck und Nordsee
 Positive Psychologie | NLP | Systemische Ausbildung

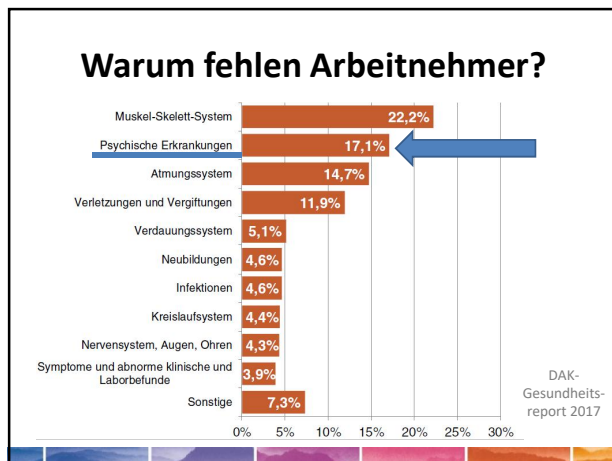
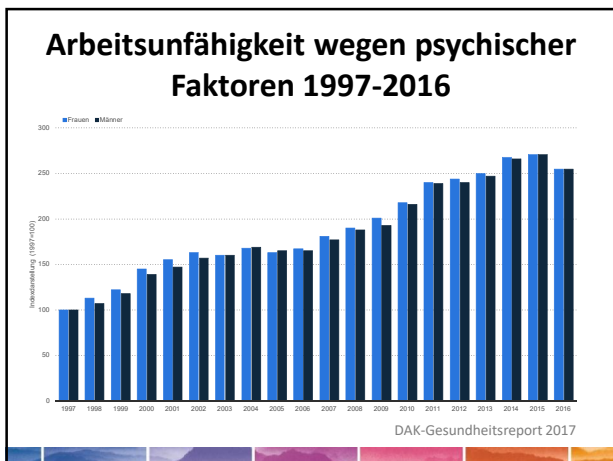
1. Vorsitzende **DACHPP**
Deutschsprachiger Dachverband für Positive Psychologie e.V.



Positive Psychologie
 Die Wissenschaft vom gelingenden Leben & Arbeiten



Gelingendes Arbeiten?



Gesund bleiben – wie?



Positive Emotionen fördern Resilienz

Resiliente Menschen nutzen positive Emotionen um nach Belastungen „zurückzufedern“



Tugade & Fredrickson, 2004

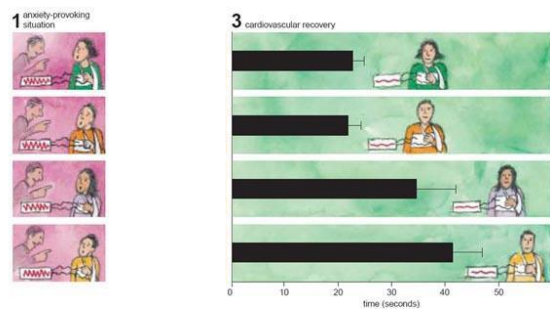
Positive Emotionen fördern Resilienz

Positive Emotionen mildern die Wirkung von Stress und Belastung

“undoing effect”
Fredrickson et al., 2000, 2003

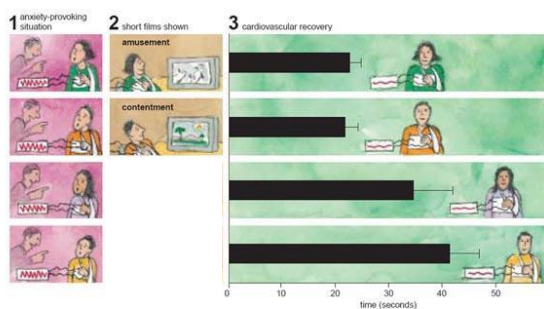


Undoing Effect of Positive Emotions



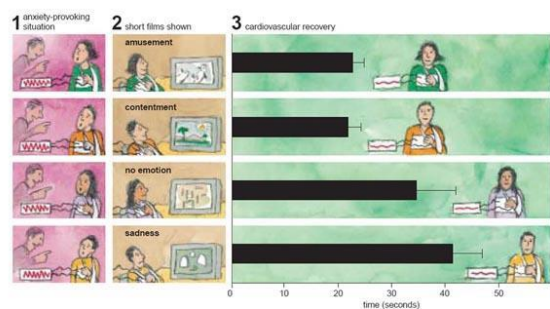
Fredrickson et al., 2000. *Motivation and Emotion*
Fredrickson et al., 2003. *Journal of Personality and Social Psychology*

Undoing Effect of Positive Emotions



Fredrickson et al., 2000. *Motivation and Emotion*
Fredrickson et al., 2003. *Journal of Personality and Social Psychology*

Undoing Effect of Positive Emotions



Fredrickson et al., 2000. *Motivation and Emotion*
Fredrickson et al., 2003. *Journal of Personality and Social Psychology*

Resilienz = das Positive wahrnehmen können

Barbara Fredrickson

Das Positive wahrnehmen können

Wirkung:
Wohlbefinden steigt
Depressivität sinkt

- nach 1 Woche
- nach 3 Monaten
- nach 6 Monaten

Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005

Das Positive wahrnehmen können

Das Positive wahrnehmen können

Jeweils 3 Punkte notieren:
Wo geht es schneller?
Wo gibt es Verbindungen?



Flourishing

„Glück, Flow, Sinn, Liebe, Dankbarkeit, Zielerreichung, Wachstum, bessere Beziehungen bedeutet (...) Aufblühen.“
S. 14

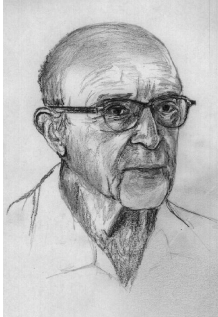
Flourishing

Carl R. Rogers, 1963

fully functioning person

- offen für Erfahrungen
- lebt im Jetzt
- vertraut sich selbst

„...dependable in being self-enhancing, socialized and (...) creative.“



Flourishing



„Ich fühle mich wohl und bin zufrieden mit meinem Leben.“
Subjektives Wohlbefinden
Diener, 1984

„Mein Leben hat Sinn und Richtung.“
Psychisches Wohlbefinden
Ryff, 1989

„...zusammen mit anderen.“
Soziales Wohlbefinden
Keyes, 2002

Wie unterstützt man Flourishing?



Psychische Grundbedürfnisse



Deci & Ryan (2000)



Kompetenz

- sich wirksam erleben
- die eigenen Stärken erfolgreich einsetzen können



Autonomie

- selbstbestimmt entscheiden
- im Einklang mit eigenen Werten handeln
- Werte anderer respektieren



Beziehung

- sich mit anderen verbunden fühlen
- Vertrauen und Nähe erleben und gestalten

Grundbedürfnisse und Gesundheit

- Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse korreliert mit Gesundheit am Arbeitsplatz: geringerer Krankenstand


Baard, Deci & Ryan (2000)
Illardi, Leone, Kasser & Ryan (1993)



Wohlbefinden und Leistung

Befriedigung der Grundbedürfnisse

- erhöht psychisches Wohlbefinden Deci & Ryan (2008)
- steigert positive Emotionen Reis et al. (2000)
- steigert Produktivität Reis et al. (2000)



Reflexion: Grundbedürfnisse



Reflexion: Grundbedürfnisse

Kompetenz



Autonomie



Beziehung



Reflexion: Grundbedürfnisse

Kompetenz



Autonomie



Beziehung



Für jeden Lebensbereich:

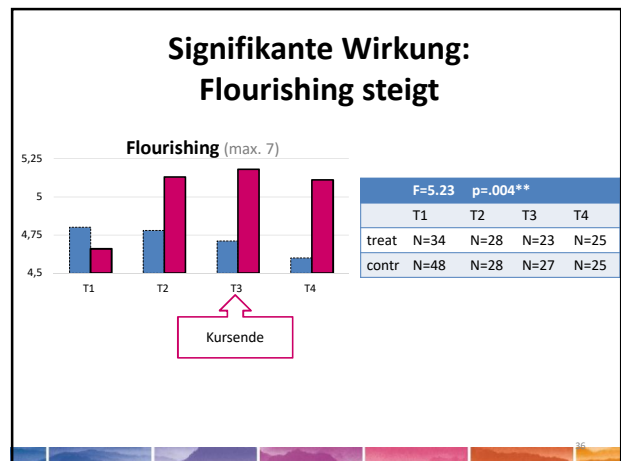
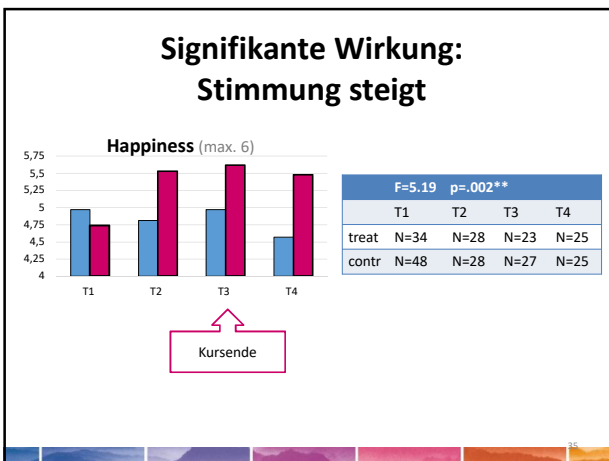
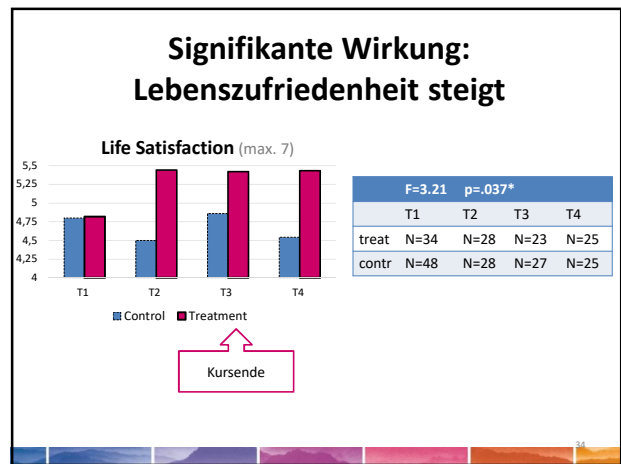
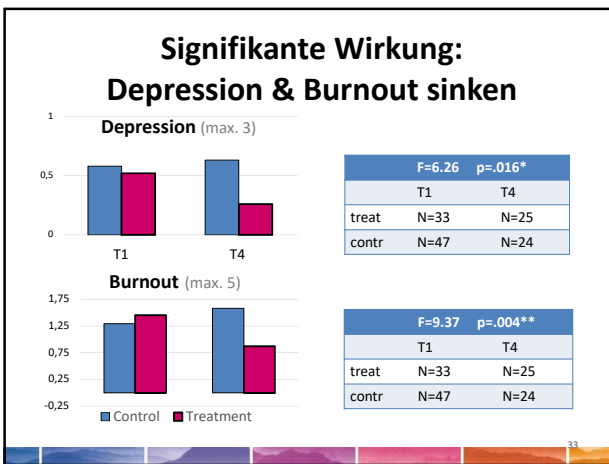
- Wie ist Ihr „Füllstand“?
- Wo liegt Ihr „Eichstrich“?
- Wie sorgen Sie fürs „Nachfüllen“?

Blickhan, 2015



Wirksamkeit des Trainings „Aufblühen statt Ausbrennen“

- Längsschnittstudie mit Kontrollgruppe
- Dauer: 6 Monate
- Messung von Burnout-Risiko, Depression, Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit






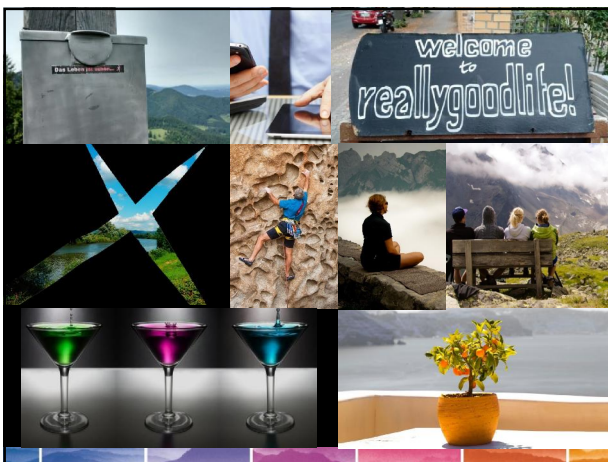
Fortbildung zum Certified Professional of Positive Psychology

Termine 2018 in Innsbruck mit Melanie Hausler

- 24. – 27.05.
- 21. – 24.06.
- 27. – 30.09.
- 15. – 18.11.



DACHPP
Deutschsprachiger Dachverband für Positive Psychologie e.V.




INN TAL INSTITUT

Herzlichen Dank!



Dr. Daniela Blickhan
inntal-institut.de | positivepsychologie.eu | positivebusiness.eu

Fortbildung zum Certified Professional of Positive Psychology

- Wohlbefinden und Flourishing
- Selbstaktualisierung
- Resilienz
- Positive Emotionen
- Psychologische Grundbedürfnisse
- Motivation und Ziele
- Stärken, Flow
- Selbstwirksamkeit, Attribution, Optimismus
- Selbstwert und Selbst-Mitgefühl
- Achtsamkeit und Selbstregulation
- Lebensqualität, Ziele und Sinn
- Positive Beziehungen

DACHPP
Deutschsprachiger Dachverband für Positive Psychologie e.V.