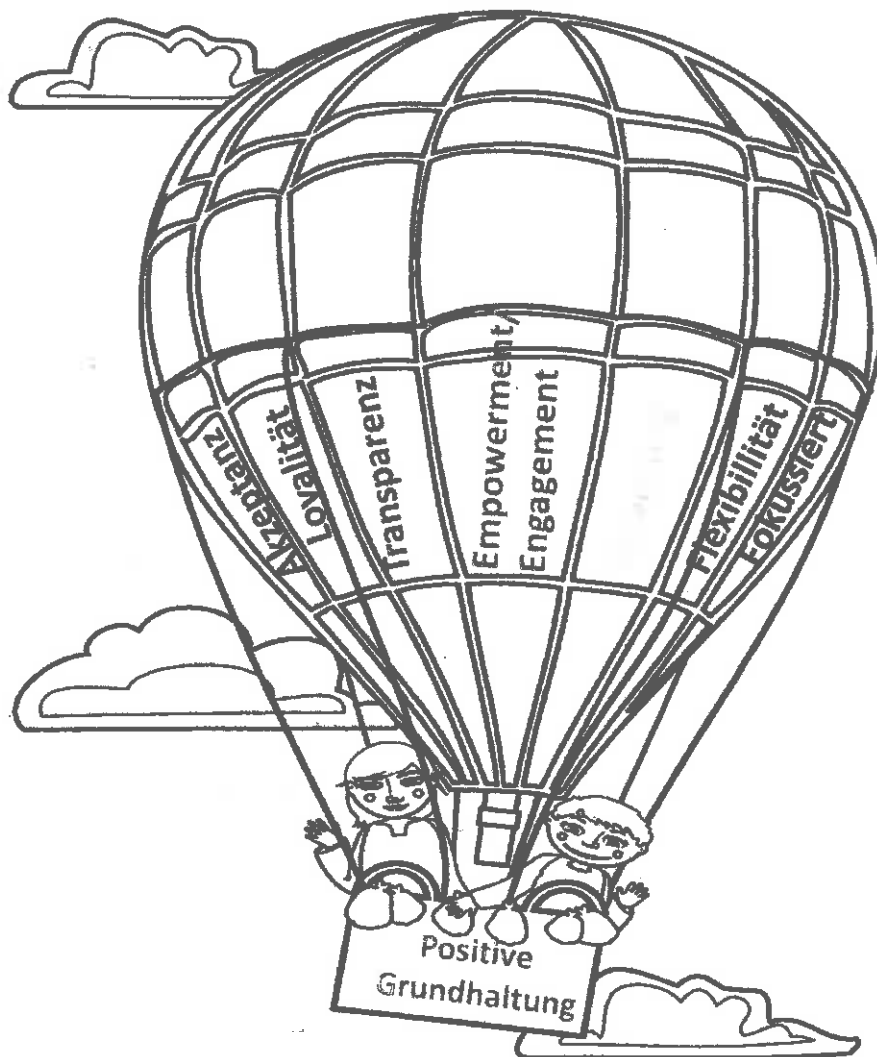


# Unser Kompass



## Was ist «Positive Psychologie»?

Viele Studien belegen, dass glückliche Menschen länger leben, aber auch gesünder und leistungsfähiger sind. Doch Glück allein ist noch nicht der Schlüssel eines gelingenden Lebens. Martin Seligmann, Professor an der Universität in Pennsylvania (USA), gilt als Begründer der Positiven Psychologie. Er hat ein Konzept entwickelt, was ein gelingendes Le-

ben bedeutet. In seinen Untersuchungen zeigen sich fünf Elemente als entscheidend: positive Gefühle, Engagement, gute soziale Beziehungen, Sinn und Zielerreichung. Keines dieser Elemente definiert das Wohlbefinden, aber jedes trägt dazu bei. Wir blühen also auf, wenn wir öfters positive Emotionen haben, wenn wir

mehr und bessere Beziehungen pflegen, vermehrt Dinge tun, die für uns einen tieferen Sinn ergeben und wenn wir uns Ziele setzen und sie erreichen. Um diese Wege erfolgreich beschreiten zu können, können wir auf 24 Charakterstärken (von Ausdauer bis Weisheit) zurückgreifen. Solche Charakterstärken sind messbar und trainierbar.

## Ich bin, ich kann, ich will

Die Sozialabteilung arbeitet seit 2015 nach den Grundsätzen der Positiven Psychologie. Diese anerkannte wissenschaftliche Methode erleichtert den Mitarbeitenden den Alltag und steigert ihre Leistungsfähigkeit, wovon auch die Klientinnen und Klienten profitieren.

*Warum sind Sie als Leiterin der Sozialabteilung auf die Idee gekommen, die Positive Psychologie einzuführen?*

Ausgangslage war die Reorganisation in der Sozialhilfe. Wir hatten einen Schwerpunkt auf die Entwicklung einer vertrauensvollen, veränderungsbereiten Führungskultur gelegt. Als wir vor der Frage standen, wie wir das umsetzen sollten, entschieden wir uns für einen Workshop in Positive Leadership. Die Schulung begeisterte das Leitungsteam und man entschied sich, nach diesem Konzept zu arbeiten. Folgende Leitsätze, die auf dem Grundsatz der Positiven Psychologie abstützen, wurden für die Sozialabteilung formuliert:

- Wir akzeptieren die Rahmenbedingungen und strategischen Vorgaben und setzen diese konsequent um (Loyalität)
- Wir arbeiten fokussiert, vorwärtsgerichtet und mit der nötigen Flexibilität (Veränderungsbereitschaft), um unsere Ziele zu erreichen (Bewegung)
- Wir kommunizieren transparent und respektvoll und erwarten dies auch von unseren Klientinnen und Klienten
- Wir erfüllen unseren Auftrag gemeinsam und mit einer positiven Grundhaltung und nutzen dazu unsere Verschiedenartigkeit (Empowerment)

*Wie wurden die Mitarbeitenden geschult?*

Wir mussten die gefassten Leitsätze als

erstes unseren Mitarbeitenden zugänglich machen. Gestartet wurde mit einem Event, bei dem es um die spielerische Umsetzung der Leitsätze ging. Gleichzeitig fand eine kurze Einführung in die positive Psychologie unter der Leitung von Dr. Prof. Hunziker von der Berner Fachhochschule statt. Um die positive Grundhaltung den Mitarbeitenden zu vermitteln, wurde schliesslich mit allen ein mehrwöchiges, modulares Positivity Training durchgeführt. Neben Theorie und Gruppenübungen standen auch konkrete Aufgaben an. So mussten die Mitarbeitenden beispielsweise ihre Charakterstärken ermitteln und eine dieser Stärken eine Woche lang einsetzen, um die eigenen Ressourcen zu trainieren.

*Inwiefern wirkt sich die Positive Psychologie im Arbeitsalltag aus?*

Ziel ist es, von einem negativen Denken wegzukommen. Man soll sich auf die eigenen Stärken besinnen und diese vermehrt im Alltag einsetzen. Auf diese Weise wird mehr über Erfolge, über Dinge, die funktionieren und weniger über Schwieriges gesprochen. Eine Studiauswertung konnte belegen, dass die Anwendung der Positiven Psychologie punktuell zu einer besseren Stimmung beiträgt und die Produktivität und die Zufriedenheit gesteigert wird.

*Welche Vorteile hat die Kundschaft?*

Nach Abschluss unseres Trainings haben wir verschiedene methodische Instrumente erarbeitet, damit wir auch mit den Klientinnen und Klienten im Sinne der positiven Psychologie arbeiten können. Dies mit der Überzeugung, sie auf diese Art bei der beruflichen und sozialen Integration besser unterstützen zu können. Unter anderem haben wir die Zielvereinbarungen, welche wir mit ihnen abschliessen, überarbeitet. Im Zielvereinbarungsformular lauten die Punkte neu: Ich bin, ich kann, ich will. Das ist einerseits für alle verständlich und baut andererseits auf den persönlichen Ressourcen auf.

*Hat Dietikon mit der Einführung der Positiven Psychologie in den Arbeitsalltag eine Vorreiterrolle übernommen? Wie ist das Echo in anderen Städten?*

Der Zeitpunkt ist gut, neue Wege zu gehen. Es wird aber noch Zeit brauchen, bis ein Umdenken stattfindet. Mein Team bringt seine Arbeitsweise in externen Gremien ein und findet dort Beachtung. So werden wir an einem nationalen Fachanlass einen Workshop über unsere Arbeitsweise durchführen. In der Fachpresse konnten wir bereits zum zweiten Mal einen Artikel veröffentlichen.

Liliane Blurtschi