

Arbeitsfreude als Ressource Einblicke in die Positive Psychologie



Feldhofer – Technik, Seminare & Coaching
DI Dr. Helmut Feldhofer
Dipl. Päd. Petra Mahmoudian, M. Ed.
A-1220 Wien, Am Mühlwasser 87
Tel.: 0699 11718892
h.feldhofer@feldweit.com, Web: www.feldweit.com



- Motivation
- Positive Psychologie
- Arbeitsfreude
- ⇨ Umsetzung
- Fragen

Was für ein „Glück“!



Motivation

„Den einen Weg zu Freude, Glück und Wohlbefinden,
den KönigInnenweg,
der für jeden, überall und zu jeder Zeit taugt,
scheint es nicht zu geben“

Jeder ist sein eigenes „Experiment“,
wobei übergeordnet alles
in einem „Kollektiv“ wirkt.

Hypothese!?



Nur wer selbst „gut versorgt“ ist,
kann auch „gut weitergeben“



1998 in Yucatan (USA)



Mihali Csikszentmihalyi
Psychologie an der
University Chicago



Martin Seligman
Psychologie an der
University Pennsylvania



Raymond Fowler
Psychologie an der
University Alabama



Verlagerung des Fokus (Brennpunktes)
in der Psychologie.

Von der Erforschung schlimmster Erscheinungen zur
Forschung, was das Leben lebenswerter macht.



Eine große Stärke der PP ist ihre
Interdisziplinarität und Offenheit,
mit Anspruch auf Wissenschaftlichkeit.



Es geht nicht um einen Positivismus,
welcher das „Negative“
und Unangenehme im Leben negiert,
es geht um die „positive“,
„motivierte“ Herangehensweise
auch an „negative“ Aspekte des Lebens.



- Glück
- Optimismus
- Geborgenheit
- Verzeihen
- Vertrauen
- Solidarität
- Achtsamkeit
- Sinn
- Ethik
- Güte
- Gelassenheit
- Positives Denken
- Dank
- Freude
- Lust
- Zuneigung
- Selbstvertrauen
- Zufriedenheit
- ...

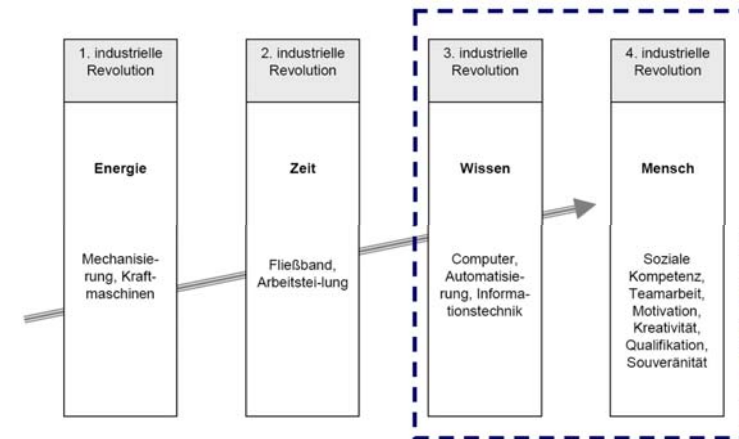


<http://www.ecpp2010.dk/>

- Mihaly Csikszentmihalyi
- William Damon, Education
- Michael Eid, Erziehungswissensch.
- Antonella Delle Fave, Psychologie
- Barbara Fredrickson, Psychologie
- Howard Gardner, Erziehungswissensch.
- Felicia Huppert, Psychologie
- Corey Keyes, Sozial Psychologie
- Willibald Ruch, Psychologie
- Wilmar Schaufeli, Organisation Psychologie
- Ruut Veenhoven, Soziologie

Die Beschäftigung mit den Themen
der Positive Psychologie hat mir
mein Leben positiv erweitert.
Dialog mit Mihaly Csikszentmihalyi,
4th ENPP Conference, Opatija, Kroatien, 2008

9



„4. industrielle Revolution“ nach H.-J. Bullinger, Erfolgsfaktor Mitarbeiter

10



- Positiv - Negativ
- Glück – Unglück
- Optimismus - Pessimismus
- Salutogenese – Pathogenese
- ⇒ Einsicht: Konzepte und Modelle unterschiedlich

Bsp. Seligman: Von -5 auf 0 in der Befindlichkeitsskala zu kommen,
ist strukturell, methodisch und praktisch anders, als von 0 auf +5
zu kommen.



11



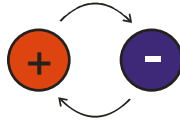
- Positive Emotionen ⇒ Ed Diener
++Lebensthemen, Emotionen
- Positiver Charakter ⇒ Mihaly Csikszentmihalyi
Stärken und Tugenden: Ausgeglichenheit, Beharrlichkeit, Echtheit,
Fairness, Geduld, Humor, Nächstenliebe, Weisheit, ...
- Positive Strukturen ⇒ Kathleen Hall Jamieson
Soziologie, Arbeit, Politikwissenschaft, Anthropologie, ...

12



+ Positiv

- Freude
- Ekstase
- Verbundenheit
- Liebe
- Sympathie
- ...



- Negativ

- Angst
- Trauer
- Wut
- Ekel
- Neid
- ...

**Vergrößerung unserer
geistig, körperlichen &
zwischenmenschlichen
Ressourcen**

**Vorderste
Verteidigungslinie**

13



$$G = V + L + W$$

Glücksniveau

Vererbung

Lebensumstände

Wille

Martin Seligman, Der Glücksfaktor

14



$$G = V + L + W$$

Glücksniveau

- Flüchtige Zustände – ExpertInnen Sie selbst!
- Nachhaltiges Glücksniveau ⇒ PP Fokus

15



| | State konkrete Situation, Zustand | Trait Persönlichkeitseigenschaft |
|------------------------|--|--|
| Stabilität | Temporäre vorübergehende zeitweise Gefühle | Stabile, andauernde Gefühle |
| Kausalität | Situativ hervorgerufene Gefühle | In der Person selbst begründete Gefühle |
| Dauer | Kurze Gefühle (einige Minuten andauernd) | Länger andauernde Gefühle (z.B. einen Tag) |
| Häufigkeit | Seltene, aber meist deutlich sichtbare Gefühle | Häufige Gefühle (positive Zufriedenheit) |
| Generalisierung | Gefühle in spezifischen Situationen | Gefühle in unterschiedlichsten Situationen |

16



$$G = V + L + W$$

Vererbung

Begrifflichkeiten und Hypothesen:

- Grundniveau, persönliche Bandbreite
- Studien - 50% liegt bei den Genen
- Epigenetik

17



$$G = V + L + W$$

Lebensumstände

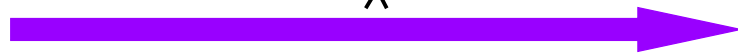
- Geld
- Freundschaften (Ehe)
- Alter
- Gesundheit
- Ausbildung
- Klima
- Geschlecht
- Religion

18



W ⇒ Wille

$$G = V + L + W$$



Vergangenheit

- Genugtuung
- Zufriedenheit
- Erfüllung
- Stolz
- Behagen

- Dankbarkeit
- Vergeben
- Vergessen

Gegenwart

- FLOW
- Vergnügen
- Freude
- Gelassenheit
- Ekstase

- Achtsamkeit
- Flow Konzept

Zukunft

- Optimismus
- Zuversicht
- Glauben
- Vertrauen

- Optimismus-Pessimismus, Speziell - Allgemein

19



FLOW wird als spezieller **Freude-Zustand im Handeln** bezeichnet und bietet ein günstiges und praktisches Orientierungs- und Handlungsmodell für mehr Wohlbefinden und Leistungsstärke.

20

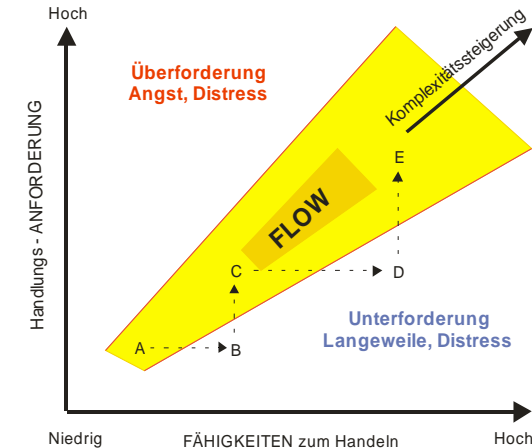
FLOW Aspekte



1. Handlungsmöglichkeiten & Fähigkeiten entsprechen einander
2. Die Konzentration steigt
3. Die Ziele sind klar
4. Die Rückmeldung kommt sofort
5. Die Beherrschung der Situation
6. Das Aussetzen des Ich-Bewusstseins
7. Was zählt, ist die Gegenwart



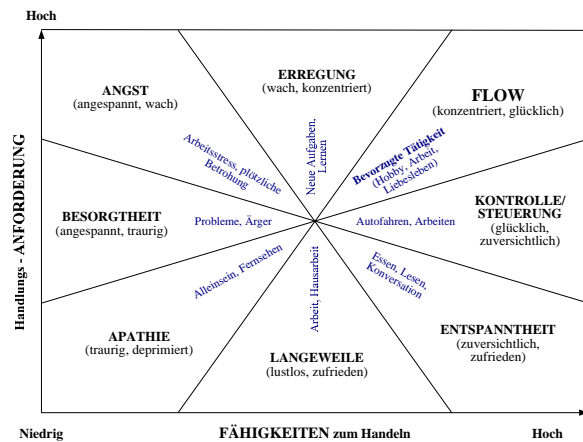
21



Aus dem Buch: Csikszentmihalyi, Mihaly, Flow im Beruf.

22

FLOW im Kontext



23

FLOW: praktische Anregungen für den Unterricht



- SchülerInnenorientierter Unterricht, forschendes, entdeckendes und selbstständiges Arbeiten.
- Aufgabenstellungen sind motivierend und haben einen persönlichen Bezug, um zum Tun anzuregen.
- Ziele der einzelnen Tätigkeitsschritte sind klar, wobei dem Arbeitsprozess mehr Gewicht als dem Arbeitsziel gegeben und das auch mit den Kindern immer wieder besprochen wird.
- Aufgaben entsprechen den individuellen Fähigkeiten, sind herausfordernd und bewältigbar.

24



- Aufgaben mit in sich steigendem Schwierigkeitsgrad sind für Flow-Erfahrungen besonders unterstützend.
- Die Anforderung der Arbeit lässt sich, wenn möglich durch das Kind selbständig, steigern.
- Intrinsisch motivierte Wahl der Tätigkeit ist möglich.
- Rasche Rückmeldung, wenn möglich durch und in der Tätigkeit selbst.

25



- Die Rahmenbedingungen sind klar und transparent, sodass sie Sicherheit und Überschaubarkeit vermitteln.
- Schaffung eines möglichst ungestörten Arbeitsraums.
- Geringe Ablenkungsmöglichkeiten, damit die Konzentration erleichtert wird.
- Struktur in der äußeren Ordnung, damit dem Kind innere Ordnung und Struktur ermöglicht wird.
- Offenhalten der zeitlichen Strukturen, wo dies möglich ist (kein Läuten der Pause, um Kindern einen zeitlich ungebundenen Arbeitsprozess zu ermöglichen).

26



27



**Ich wünsche Ihnen
alles Gute und viel Arbeitsfreude!**

Herzlichen Dank,
Feldhofer – Technik, Seminare und Coaching
Petra Mahmoudian & Helmut Feldhofer



28