Training in Positiver Psychologie : positiv für Team und Beratung

Autor(en): **Blurtschi, Liliane / Walther, Sandra / Peier, Michael**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO**

Band (Jahr): **114 (2017)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-839773

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Training in Positiver Psychologie – positiv für Team und Beratung

FACHBEITRAG Der Effekt der Positiven Psychologie ist schon lange bekannt, erlebte jedoch in der Forschung erst in den letzten Jahren wieder vermehrt Aufmerksamkeit. Die wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigen durchwegs die Wirkung der angewandten Positiven Psychologie. Der Sozialdienst der Stadt Dietikon wendet sie in Team und Beratung an.

Menschen mit einer positiven Haltung sind grundsätzlich zufriedener, leben länger und leisten mehr. Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen sich mit diversen Methoden in eine positive Stimmung versetzen können und dies auch längerfristig zu einer Verhaltensänderung führen kann. In einem schwierigen Umfeld, das uns tagtäglich fordert, ist es umso wichtiger, die Aufmerksamkeit vermehrt auf positive Ereignisse, Veränderungen und Stärken zu lenken. Das positive Training ist eine Möglichkeit, eine positive Lebenshaltung zu fördern und uns widerstandsfähiger zu machen. Es kann gerade Mitarbeitenden von Sozialdiensten bei ihrer Arbeit unterstützen, indem sie die täglichen Herausforderungen besser meistern und auch die Klienten im Empowerment optimaler unterstützen.

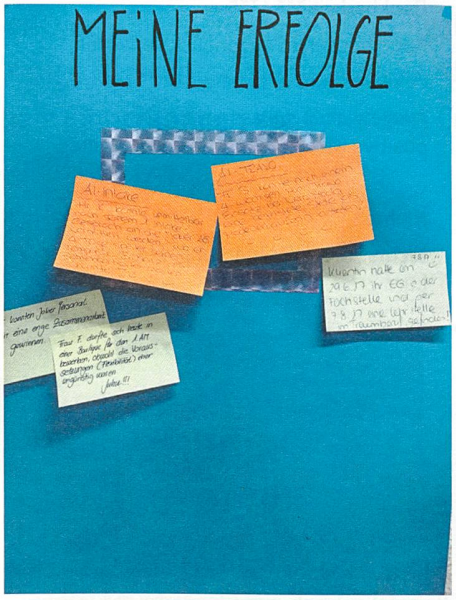
Mit diesem Anliegen gelangte die Leiterin der Sozialabteilung der Stadt Dietikon Anfang 2015 an ihr Leitungsteam und schlug einen Workshop in Positive Leadership vor. Im Workshop wurden dann unter anderem auch Leitsätze erarbeitet, die auf der Grundlage der positiven Psychologie (vgl. Kasten) basieren und dem weiteren Vorgehen dienen sollten. Es reichte aber nicht, dass das Leitungsteam vom neuen Ansatz überzeugt war. Es sollte jedem Mitarbeitenden ermöglicht werden, daraus einen Nutzen für seine persönliche Entwicklung zu ziehen und eine gemeinsame Grundhaltung zu finden. Das heisst, die Anwendung des Positivity sollte den Alltag erleichtern, die Leistungsfähigkeit steigern und damit eine Win-Win-Situation für alle schaffen.

Umsetzung im Team

Um die positive Grundhaltung auf Mitarbeitendenebene zu erreichen bzw. zu verstärken, wurde mit sämtlichen 60 Mitarbeitenden der Sozialabteilung Dietikon mit Prof. Dr. Alexander Hunziker von der Berner Fachhochschule ein mehrwöchiges, modulares Positivity Training durchgeführt. Die Trainings waren so aufgebaut, dass zuerst die theoretischen Hintergründe zur Positiven Psychologie erläutert wurden, dann wurden Gruppenübungen gemacht und die Mitarbeitenden erhielten als Abschluss Aufgaben, welche sie während der Arbeit oder in der Freizeit anwenden sollten. So war beispielsweise eine Aufgabe, seine Charakterstärken zu ermitteln und eine dieser Stärken eine Woche lang einzusetzen, um so die eigenen Ressourcen zu trainieren. Ziel war es, vom eher defizitorientierten Denken wegzukommen und sich auf die eigenen Stärken zu besinnen, um diese vermehrt in den Fokus des Alltags zu bringen. Eine weitere Aufgabe war beispielsweise, öfters zu lächeln, denn Menschen, die lächeln, verbreiten gute Laune und sind gesünder. Es gibt unzählige Möglichkeiten von Übungen, die Lebensqualität zu verbessern.

Erfolgsbox

Die Wirkung der Interventionen der Sozialarbeitenden aufzuzeigen, ist schwierig (vgl. Grafik). Damit die Mitarbeitenden lernen, ihre eigenen Erfolge zu schätzen und mit anderen zu teilen, wurde deshalb eine Er-



Teil des Trainings waren sowohl theoretische Hintergründe aber auch verschiedene Gruppenübungen (links). Erfolge werden fürs Team sichtbar gemacht (oben).

Bilder: zvg

folgswand mit einer Erfolgsbox eingerichtet. Die Mitarbeitenden schreiben irgendeinen Erfolg auf, hängen ihn für die anderen Teammitglieder sichtbar auf und nehmen sich etwas Süsses aus der Erfolgsbox. Diese Möglichkeit, die persönlichen Erfolgserlebnisse zu teilen, wird rege benutzt. Sie hat den Effekt, dass vermehrt über Erfolge, über Dinge, die funktionieren, und weniger über Schwieriges gesprochen wird. Die Erfolge sind sehr persönlich. Für eine neue Mitarbeiterin ist vielleicht ein Erfolg, wenn sie zum ersten Mal ein korrektes Budget erstellen konnte, der Mitarbeiter am Schalter hat einen Erfolg, wenn er eine aufgebrachte Person beruhigen konnte. Diese sehr persönlichen Erfolge sollen einen wichtigen Platz im Alltag erhalten.

Umsetzung beim Kontakt mit den Klienten

Nach Abschluss des Trainings wurden verschiedene methodische Instrumente erarbeitet. Ziel war es auch, mit den Klienten im Sinne der positiven Psychologie zu arbeiten. Dies mit der Überzeugung, die Klienten auf diese Art bei der beruflichen und sozialen Integration besser unterstützen zu können. Ein Beispiel ist das nun angepasste Assessment im Rahmen des Intake. Die Klienten werden nun gezielter nach ihren Ressourcen und Erfolgen befragt. Die nachfolgende Unterstützung, beispielsweise bei der Arbeitsintegration, baut darauf auf. Diese Arbeitsweise wird sowohl von den Mitarbeitenden als auch von den Klienten mehrheitlich als gewinnbringend beurteilt.

In einer interdisziplinären Arbeitsgruppe wurden dann die Zielvereinbarungen für die Sozialhilfebeziehenden überarbeitet. Es war dabei wichtig, auf den Ressourcen der Klientinnen und Klienten aufzubauen. Die Erfahrungen zeigten, dass die Zielvereinbarung bisher bei den Mitarbeitenden nicht als methodisches Arbeitsinstrument, sondern viel mehr als eine Pflichtübung wahrgenommen wurde. Die Klientel, die aus 65 verschiedenen Nationen stammt und häufig wenig Deutsch spricht, konnte mit der klassischen Form der Zielvereinbarung wenig anfangen. Inhaltlich waren die Vereinbarungen meist sehr ähnlich aufgebaut. Die Ziele umschrieben die Aufgaben der Sozialhilfe, die Notlage zu beheben.

Mit dem Wissen der Wirkung aus der Positiven Psychologie erarbeiteten die Mitarbeitenden eine Zielvereinbarung, die folgenden Ansprüchen genügen sollte: Sie soll als methodisches Instrument dienen, von den Sozialhilfebeziehenden verstanden werden, ihre Ressourcen aufzeigen, einfach in der Handhabung sein und auch positive Gefühle wecken.

Das Ergebnis ist ein Zielvereinbarungs-Formular mit den Punkten: ich bin, ich kann, ich will, Glück bedeutet für mich ... Schon während der Pilotphase war feststellbar, dass wir mit diesen Fragen individuellere Informationen erhielten, aus welchen sich viel einfacher Themen und Ziele ableiten liessen. Beispielsweise schrieb ein Klient: Glück bedeutet für mich: Wenn ich →

Das Ergebnis ist ein Zielvereinbarungs-Formular mit den Punkten: ich bin, ich kann, ich will, Glück bedeutet für mich ...

HAT SICH ETWAS VERÄNDERT?

Zwischen Workshop1 und Workshop 2

Stimmung (kollektiv)

Bessere Stimmung *** / *** / *** / *** / ** / **

Zugehörigkeit/Akzeptanz *** / *

Komme gern zur Arbeit ***

Besserer Austausch im Team **

Häufigeres Lächeln **

Austausch über Thema **

Spezifische Punkte

Man darf auch mal krank sein *** / ***

Produktivität ***

Ressourcenorientierung mit Klienten gelingt ***

Weniger Grübeln*

Neue MA kennengelernt

Persönliche Fertigkeiten

Zufriedenheit *** / ***

Dankbarkeit *** / ***

Kann besser im Augenblick verweilen **

Positives wird eher bewusst ** / *

Ausgeglichen, gelassen,
positive Kleinigkeiten erleichtern Alltag

Nichts

Nichts, keine Veränderung, Zeit war zu kurz ?

*** deutlich oft
** spürbar, manchmal
* etwas spürbar, selten
? unklar, ob überhaupt

Umfrage unter den Teilnehmenden. (Tabelle: Berner Fachhochschule)

→ an ein Rockkonzert gehen kann. Dieser Wunsch hat nicht direkt etwas mit dem Auftrag der Sozialhilfe zu tun, trotzdem kann er dazu genützt werden, etwas in Gang zu bringen, das mit positiven Gefühlen verbunden ist. In einem anderen Beispiel schrieb ein Ehemann von seiner Frau: Sie kann sehr gut kochen. Die Frau spricht kaum Deutsch, kommt fast nicht aus dem Haus. Wir kannten ihre Fähigkeit nicht, ihre Kochkünste machten es möglich, einen neuen Weg in der Arbeitsintegration einzuschlagen. In einem dritten Beispiel schrieb eine Klientin: «Ich bin sehr zuverlässig, freundlich und ehrlich.» Wenn diese Selbsteinschätzung mit der Einschätzung der Sozialarbeitenden übereinstimmt, kann davon ausgegangen werden, dass wichtige Kompetenzen für den ersten Arbeitsmarkt vorhanden sind.

Die neue Zielvereinbarung wird von den Mitarbeitenden als sinnvolles Arbeitsinstrument wahrgenommen und bringt sie dazu, mit manchen Klientinnen und Klienten nach kreativen, individuellen und neuen Wegen zu suchen. Das Leitungsteam wie auch die Mitarbeitenden durften die Wirkung des Positivity erleben und viele wollen es nicht mehr missen. Es gilt nun weiter an dieser Grundhaltung zu arbeiten und das Begonnene weiterzuentwickeln. ■

Liliane Blurtschi, Sandra Walther, Michael Peier und Franziska Brägger, Sozialdienst Dietikon

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Die Psychologie hat sich als Wissenschaft lange Zeit vor allem mit den Beeinträchtigungen der Psyche befasst. Erst vor knapp 20 Jahren gelangten auch Fragen nach den Grundlagen für ein zufriedenes Leben und den Stärken der menschlichen Psyche in den Fokus der Forschung. Dieser Zweig wird «Positive Psychologie» genannt und weist ein stetes und rasantes Wachstum auf. Die Positive Psychologie weist darauf hin, dass ein Ausbleiben von Leid noch nicht das Vorhandensein von Freude darstellt, psychische Gesundheit nicht das Ausbleiben von Krankheit ist, dass geringer Pessimismus kein Optimismus ist, und dass ein gelingendes Leben nicht alleine durch das Ausbleiben des Scheiterns oder Strauchelns definiert ist, wie Willibald Ruch, Professor an der Universität Zürich, in «Die Positive Psychologie bei Kindern und Jugendlichen» festhält.

Zahlreiche empirische Studien belegen unterdessen, was der gesunde Menschenverstand vermutet: Dass glückliche Menschen länger leben, aber auch gesünder und leistungsfähiger sind. Doch Glück allein ist noch nicht der Schlüssel eines gelingenden Lebens. Martin Seligman, Professor an der Universität in Pennsylvania (USA), gilt als Begründer der Positiven Psychologie. Er hat ein dynamisches Konzept davon entwickelt, was ein gelingendes Leben wirklich bedeutet. In seinen Untersuchungen zeigten sich fünf Elemente als entscheidend: positive Gefühle, Engagement, gute soziale Beziehungen, Sinn und Zielerreichung. Kein einzelnes dieser Elemente definiert das Wohlbefinden, aber jedes trägt dazu bei. Wir blühen also auf, wenn wir öfter positive Emotionen haben, wenn wir uns öfter für etwas engagieren (Flow-Erlebnisse), wenn wir mehr und bessere Beziehungen pflegen, wenn wir vermehrt Dinge tun, die für uns einen tieferen Sinn ergeben, und wenn wir Ziele setzen und sie erreichen. Um diese Wege erfolgreich beschreiten zu können, können wir auf Stärken zurückgreifen, über die grundsätzlich alle Menschen verfügen, wenn auch in unterschiedlicher Ausprägung. Es handelt sich um 24 Charakterstärken (von Ausdauer bis Weisheit), die zu Gruppen von sechs Tugenden zusammengefasst werden können. Solche Charakterstärken sind messbar und vor allem trainierbar. Im Rahmen von sogenannten «Positiven Interventionen» werden die eigenen Tugenden und Charakterstärken mobilisiert und somit nachweislich gestärkt. Solche Übungen können darin bestehen, ein Glückstagebuch zu führen, in dem täglich drei positive Erlebnisse notiert werden, einen Dankesbrief zu schreiben, häufiger zu lächeln, Hilfsbereitschaft zu zeigen, wie Alexander Hunziker, Professor an der Berner Fachhochhochschule erläutert.

Hunziker, der in Dietikon das Positivity-Training durchführte, unterrichtet Glücksökonomie, Achtsamkeit und Positive Leadership. Bei Positive Leadership geht es darum, durch Erkenntnisse der Positiven Psychologie herausragende Resultate zu erreichen, und zwar in Wirtschaft und Verwaltung ebenso wie in Schulen und sozialen Institutionen. Führungskräfte lernen die eigenen Stärken kennen, sie fördern die Stärken der Mitarbeitenden und lernen Teams stärkenorientiert zu führen. Hunziker verfasst eine fundierte Anleitung dazu («Wertschätzend führen»), die anfangs 2018 im Verlag SKV erscheint. (IH)