

Positive Psychologie

WK KKE, 31.3.26 – Michael Peier

Fragestellung, Ziel und Agenda

Fragestellung:

Wie kann ich mit Hilfe der Positiven Psychologie meine Care Einsätze gut meistern und abschliessen?

Ziel:

Kenntnis über Positive Psychologie und Inspiration für Anwendung in Care Einsätzen erhalten

Agenda:

- 35' Erläuterung und Anwendung Positiver Psychologie
- 5' mögliche Umsetzung für Care Tätigkeit (vor, während und nach Einsatz)
- 5' Take away

Positive Psychologie

- Was macht den Menschen krank vs. was hilft, dass der Mensch gesund bleibt.
- #aufblühen, #flourishing, #wohlbefinden
- Insbesondere Martin Seligman sowie Mihály Csíkszentmihályi, Christopher Peterson, Barbara Fredrickson, Ed Diener und Angela Duckworth.
- Es geht nicht darum, Negatives auszublenden, sondern den Fokus auf Positives / Gelingendes zu legen (vgl. auch Salutogenese).

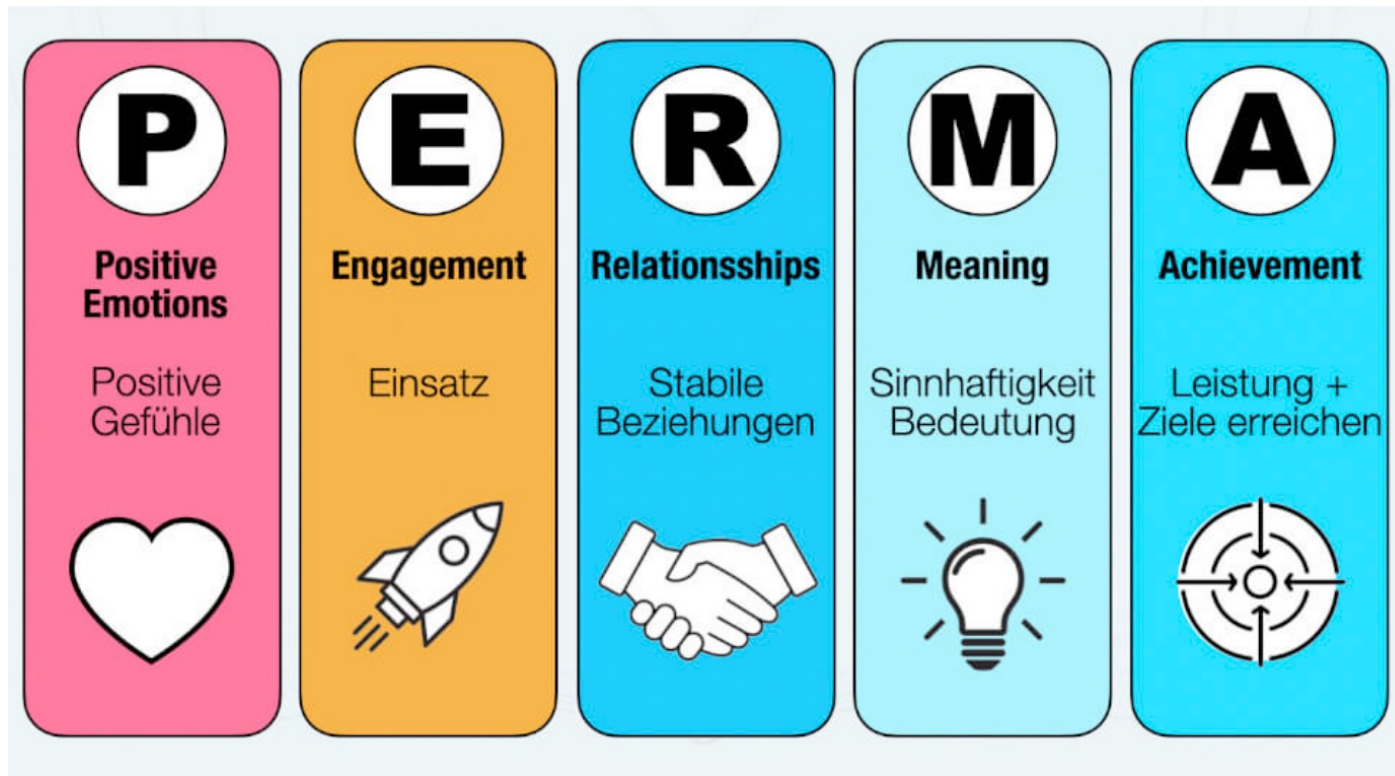


Bildquelle: Exlibris

Übung: überlege dir kurz, was du heute Positives erlebt hat. Was ist heute gut gelaufen?

Theorie / Modell

nach Seligman (2011)



Bildquelle: Karrierebibel.de

P - Positive Emotions

- Nicht Dauerglück, sondern Momente von Ruhe, Dankbarkeit, Wärme, Lachen.
- Führt zu besserer Leistung, Heilung und Ressourcenerschliessung (vgl. **Broaden-Built-Theory**).
- Positive Prägung und Dankbarkeit als wichtige Hebel (Wahrnehmung der damit verbundenen Gefühle und Gedanken).



Bildquelle: unsplash.com

Übung: überlege dir, was du machen kannst, damit du gut in den Tag startest. Halte deine Gedanken schriftlich fest.

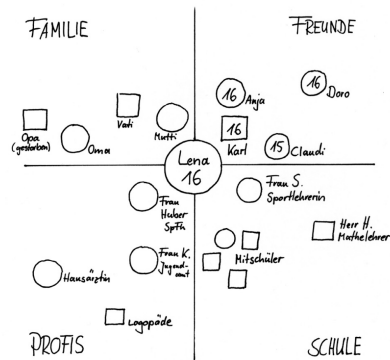
E - Engagement

- Fokus, Aufmerksam, Achtsam, im **FLOW** sein; **PRÄSENT** sein.
- Flow ist der Bereich, in dem man nicht unterfordert und nicht überfordert ist und die Fähigkeiten im Einklang mit den Anforderungen stehen.
- Wenn wir unsere Stärken einbringen können, sind wir eher im Flow; insb. **klare Ziele** setzen und **Ablenkungen reduzieren**, helfen.

Übung: überlege dir, welche Stärken eine vertraute Person dir zuschreiben würde. Halte diese Stärken schriftlich fest.

R - Relationship

- Positive, unterstützende Beziehungen führen zu Wohlbefinden, besserer Gesundheit und helfen bei der Bewältigung von Herausforderungen.
- Netzwerkkarten helfen, vers. Ressourcen zu identifizieren und zu aktivieren.

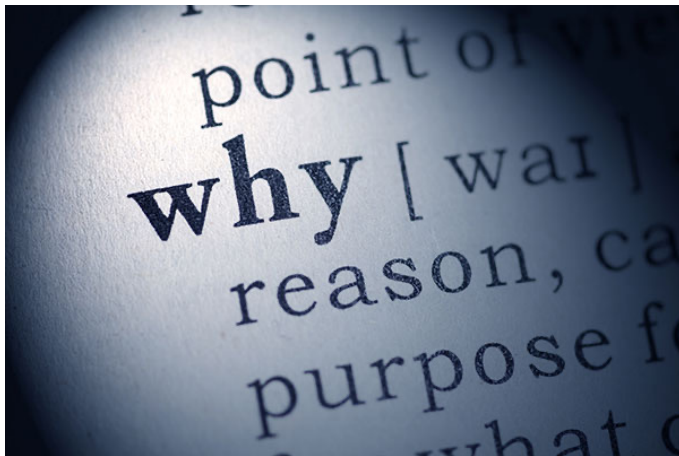


Bildquelle: Johannes Herwig-Lempp

Übung: überlege dir, welche Person dir helfen würde, wenn du in einer schwierigen Lage wärst und wie du diese Person „aktivieren“ könntest.

M - Meaning

- Sinn erkennen, Sinn hinter etwas sehen.
- Stehen Werte und **Stärke** im Einklang mit unserem Tun, dann trägt dies mehr zum Sinnempfinden bei.



Bildquelle: Resilienz-Akademie

Übung: Überlege dir, wie Du deine Stärke (vgl. Übung Engagement - E) noch vermehrter in deinen Care Einsätzen anwenden könntest.

A - Accomplishment

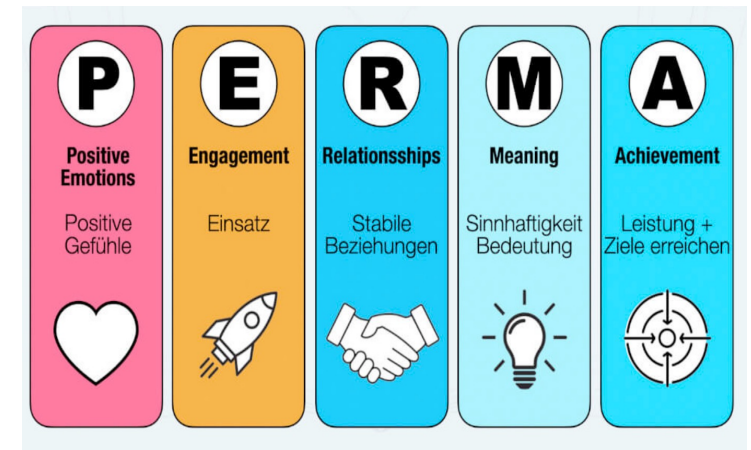
- Erfüllung, Zielerreichung, Erfolg.
- Insbesondere das damit verbundene Gefühl von **Selbstwirksamkeit**, was wesentlich zum persönlichen Wohlbefinden und Lebenssinn beiträgt.
- **Kompetenz erleben:** Das Gefühl, Aufgaben erfolgreich gemeistert zu haben, steigert das Selbstwertgefühl.
- Negativ bias: 3 zu 1; wir sehen eher was schlecht ist, anstelle was gut ist.

Übung: Notiere drei Sachen, welche du bei deinem letzten Care Einsatz gut gemacht hast.

Umsetzung

Wie kann ich das PERMA Modell nutzen

- **vor** dem Einsatz (Flipchart 1)
- **während** des Einsatzes (Flipchart 2)
- **nach** dem Einsatz (Flipchart 3)



Bildquelle: Karrierebibel.de

Dankbarkeit
Verpflichtung

Vor dem Einsatz

in Erinnerung rufen, was bei letzten Einsatz gut lief.

- Meine eigene Work-Life-Balance soll / ist ausgeglichen sein

+ positiver Duft verspüren

Ruhig zu Gesicht, Durchdacht, positive
Erinnerungen aktivieren

nicht daran erinnern
was mir im Moment das machen.

Sich auf
Auftrag besinnen

Vor dem Anruf
in A2 werden

Musik

Singen

Betroffene im Moment positiv begleiten

- Nach der Alarmierung → kurz hinsetzen, Zeit nehmen, der Hinfahrt trinken, Einsatz planen.
- Während der Piktzeit → Akku geladen, Auto getankt, Rucksack bereit.

Ich mache mir ein
Tee, dass ich während
Hinfahrt trinke.

ich bin nicht
allein

Positiver Einstieg durch
gute Erfahrungen und Gedanken

Positiver Sinn des CT in Erinnerung rufen

Dankbar dass ich gehen darf zum Unterstützen

ICH DARF FÜR JETZT DAS SEIN WAS
GEHT BEI MIR

• "Rucksack" vorbereiten

gut erholt ausgerollt sein

Während der Autofahrt für
mich aufbauende Musik hören, Gebet
für guten Einsatz

Während des Einsatzes

Positive Erinnerungen an "Verstorbene" benennen lassen

Selbst daran glauben, dass es für die Betroffenen noch
besser geht werden wird.

lachen

Präsenz Empathie
Zuhören, Zeit haben
Anwesend sein

offen und leicht
sein - auch bei schwierigen
Fragen. (ich weiss es nicht)

aktive Zuhören

Begleiten so wie es mich braucht

Ruhig bleiben

"Hand aufs Herz"

wertfrei bleiben

Hoffnung im psychoedukativen
Gespräch einbringen

hinhören, Fortschritte
Erkanntes /
benennen

Austausch im Team

• bewusst zw. durch Atmen

• Stille bewusst sein

• positive Aussagen verstärken, Loben, Durchatmen

Rolle als CG ist Privileg: Zeit für C.

• Fokussieren

• Abgrenzen, sich ab und zu fragen:
„in welcher Rolle bin ich da?“
→ als CG (ø als Mutter,
Partnerin, etc.)

Handlungsfähigkeit
für den

Nach dem Einsatz

in Rapport - Positives vermeiden

persönl. Abschluss - Ritual nach Einsatz → Koffer
→ Hund

Teilen Positives THINGET BEWUSST WERDEN (FOCUS)
Reflektieren - Duschen - Café & Schoggi ☺

Gelungenes motivieren - für mich ♥

Mir selbst Zeit geben für Reflektion u. Erholung

Die positiven Reaktionen auf
meinen Einsatz sammeln.

Reflexion was war besonders Gelingen

Dankbarkeit Menschen unterstützen zu dürfen

• neue Konzeptideen für Misslungenes

etwas "gutes" gemacht haben,
gehofft

lachen

Me-Time / Self-Care

Austausch

Zurückmeldung
1-2 Tage danach

Kurzer Austausch
mit jern. Care Team

ich

Learnings
festhalten

Renner
gehen

Duschen +
umziehen

schlafen

Wald wirken
lassen

Dankbarkeit
für mein Glück,
meine Gesundheit

Hundezeit

Take away

- Überlege dir: was nehme ich mit, was will ich für mich umsetzen.
- Schreibe deine Stichworte auf ein Post it und nimm das Post it mit dem Take Away mit.



Bildquelle: unsplash