

BILDUNG aktuell

Das eMagazin für Management, Personalwesen und Weiterbildung

#09

03.09.2019

Gute Laune macht stark

Sie müssen nicht immer glücklich sein.
Schon die kleinen positiven Momente sind
große Kraftwerke für mehr Energie.

Ab Seite 8



© iStock.com / stockfour

» Themen. Autoren. Inhalte.

Foto: beige stellt / ÖPWZ



„Gute Entscheidungen trifft, wer den gesamten Schatz seiner Kompetenz nützt, dazu gehört nicht nur die Intuition, aber auch. Die Mischung aus rationalem Verstand und gutem Bauchgefühl macht es aus“, schreibt **Dipl.-Ing. Helmut Unger, MBA**, Experte für Leadership Development und Geschäftsführer des ÖPWZ. Wie Führungskräfte typische Dynamiken erkennen und diese lösen können, erfahren Sie **ab Seite 3**

Foto: Andreas Rath



Mitarbeiter, die ihre eigenen Ideen einbringen, um das Unternehmen voranzutreiben und radikale Transparenz, bei der sie auch sehen können, wie weit der Chef seine Ziele erreicht – das sind die Kernelemente von Objectives and Key Results (OKR), einer neuen Zielsetzungsmethode. Welche drei Faktoren die Einführung bzw. die fortlaufende Verwendung von OKR erleichtern, erklärt HR- und New Work Experte **Christian Hauser, MSc.** **ab Seite 6**

Foto: seminar consult prohaska



Positive Emotionen steigern unsere psychische und physische Widerstandskraft. „Sie wirken wie kleine Kraftmaschinen, die unsere Gesundheit und Leistungskraft fördern. Also sollten wir unser Leben so gestalten, dass es möglichst viele kleine Mikro-Momente voller positiver Emotionen enthält“, schreibt **Mag. Sabine Prohaska**. Wie Sie diese Mikro-Momente schaffen und für Ihr persönliches Wachstum nutzen, lesen Sie **ab Seite 8**

IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber:
Alexander Karp
karp | communication company
Siegfriedgasse 52/19, 1210 Wien
Redaktion & Anzeigenverwaltung:
E-Mail: redaktion@bildungaktuell.at
Web: www.bildungaktuell.at

Grundlegende Richtung:
Journalistisch unabhängige Berichterstattung und Hintergrundberichte zu den Themen Aus- und Weiterbildung, Karriere, Selbstorganisation, Personalmanagement, Pädagogik, Schule, Universität, Bildungspolitik.

Hinweis: Bei allen personenbezogenen Bezeichnungen gilt die gewählte Form für beide Geschlechter. Alle angeführten Preis- und Terminangaben sind vorbehaltlich Fehler und Änderungen. Bezahlte Texte sind als Advertorial gekennzeichnet.

COPYRIGHT:
Alle Rechte vorbehalten. Übernahme und Nutzung der Daten bedarf der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers.

Die Presse

Volle (Führungs-) Kraft voraus!

WIFI Wien
14. Nov. 2019
15.00 – 17.30 Uhr



BEST PRACTICE



Dr. Lukas Stärker
Kammeramtsdirektor der Österreichischen Ärztekammer

IMPULS



DI Robert Egger
Experte für Leadership-Effizienz



Ronny Hollenstein
Geschäftsführer der Gruppe Hollenstein

Beitrag: EUR 249 (15% Ermäßigung für Mitglieder von DiePresse.com/derclub)
E managementforum@wifwien.at | T 01 476 77-5238



Momente des Glücks

Positive Emotionen sind der Motor für unsere persönliche Entwicklung. Also sollten wir beruflich und privat danach streben, in unser Leben möglichst viele kleine Momente zu integrieren, in denen wir uns freuen.

Von **Mag. Sabine Prohaska**

„Lachen ist gesund.“ „Lachen ist die beste Medizin.“ Diese Sinnsprüche kennt jeder. Sie spiegeln die Erfahrung wider, dass Menschen mit einer positiven Einstellung zu sich und ihrem Leben Herausforderungen leichter meistern. Sie sind zudem gesünder und haben eine höhere Widerstandskraft. Das haben inzwischen auch die Medizin und Psychologie erkannt.

Ein Meilenstein in dieser Entwicklung war die „Broaden-and-Build“-Theorie, die die US-amerikanische Psychologin Barbara Fredrickson 1998 vorstellte. Sie geht davon aus, dass po-

sitive Emotionen wie Freude, Interesse, Zufriedenheit und Liebe unser Denk- und Verhaltensrepertoire erweitern („Broaden“). Sie fördern zudem unsere geistige Flexibilität und Kreativität; außerdem unsere Lust, Neues zu entdecken, und unsere Fähigkeit, soziale Beziehungen einzugehen.

Positive Emotionen stärken die Widerstandskraft

Positive Emotionen sind sozusagen der Nährstoff für persönliches Wachstum. Und wenn wir einen entsprechenden Lebensstil pflegen?

Dann gelangen wir in eine Aufwärtsspirale, die zu einem immer größeren Selbstvertrauen und Wohlbefinden führt.

Doch nicht nur dies. Positive Gefühle haben auch eine gesundheitsfördernde Wirkung: Das Herzkreislaufsystem wird gestärkt, die Antikörperproduktion wird forciert und die Entzündungsreaktionen verringern sich. Positive Emotionen steigern also unsere psychische und physische Widerstandskraft. Sie wirken wie kleine Kraftmaschinen, die unsere Gesundheit und Leistungskraft fördern. Also sollten wir unser Leben so gestalten, dass es möglichst viele kleine Mikro-Momente voller positiver Emotionen enthält.

Mikro-Momente von Glück schaffen

Doch leider sind positive Emotionen meist weniger intensiv als negative. Deshalb nehmen wir sie weniger stark und anhaltend wahr. Also sollten wir, wenn wir die Kraftquelle „Positive Emotionen“ nutzen möchten, uns bewusst auf sie konzentrieren. Außerdem sollten wir in unserem Leben Mikro-Momente schaffen, in denen wir positive Emotionen empfinden – zum Beispiel, indem wir häufiger Dinge tun, die uns Spaß machen und motivieren, stärker auf Kleinigkeiten achten, über die wir uns freuen können, unser Lebens- und Arbeitsumfeld angenehm gestalten, die Ansprüche an uns nicht zu hoch schrauben und uns auch für Teilerfolge belohnen.

Als Person aufblühen

Jeder Gärtner weiß: Es nutzt wenig, einer darübenden Blume zu befehlen „Wachse“. Zielfüh-

Positive Emotionen steigern unsere psychische und physische Widerstandskraft. Sie wirken wie kleine Kraftmaschinen, die unsere Gesundheit und Leistungskraft fördern.

render ist es, sich zu überlegen: Was bringt die Blume zum Wachsen? Alles, was ihr Wohlbefinden erhöht. Zum Beispiel: Licht, Wärme, Wasser. Und was beschleunigt ihr Wachstum? Dünger.

Es gibt ein hedonistisches und ein eudämonisches Wohlbefinden. Ein hedonistisches Wohlbefinden stellt sich bei uns ein, wenn wir zum Beispiel ein vorzügliches Essen genießen. Ein eudämonisches Wohlbefinden empfinden wir hingegen unter anderem, wenn wir anderen etwas Gutes tun, unsere Fähigkeiten nutzen oder uns für etwas einsetzen, das uns am Herzen liegt.

Ein eudämonisches Wohlbefinden hat einen stärkeren positiven Einfluss auf unsere Gesundheit – ohne das hedonistische gering zu schätzen. Und seine Wirkung ist nachhaltiger, denn es vermittelt uns zugleich das Gefühl von Sinn.

Der Dünger für persönliches Wachstum

Der Dünger für unser persönliches Wachstum sind die Mikro-Momente in unserem Leben, in denen wir ein eudämonisches Wohlbefinden empfinden. Damit sich dieses Gefühl häufig einstellt, ist eine entsprechende Lebensführung nötig.

Einige Tipps, wie Sie Ihr eudämonisches Wohlbefinden fördern.

» Vorfreude und „Nachfreude“ empfinden.

Fragen Sie sich morgens oder zum Beginn der Woche: Worauf kann ich mich freuen? Fragen Sie sich ebenso rückblickend: Was habe ich heute, diese Woche Tolles erlebt? Durchleben Sie das Erlebte nochmals mental.

» Die Verbundenheit mit anderen Menschen spüren.

Fragen Sie sich zum Beispiel abends: Welche positiven Begegnungen, Gespräche hatte ich heute? Wem fühlte ich mich nah?

» Erfolge genießen.

Fragen Sie sich zum Beispiel abends: Was habe ich heute so richtig gut gemacht? Worauf kann ich stolz sein?

» Dankbar sein.

Fragen Sie sich regelmäßig, was Ihnen durch andere Menschen Gutes widerfuhr? Wofür sollten Sie ihnen dankbar sein?

» Mitgefühl empfinden.

Machen Sie sich bewusst, wo und wie andere Menschen leiden. Fragen Sie sich: Wie kann ich ihr Leid lindern?

» Neugierig und offen sein.

Machen Sie sich bewusst, dass das Leben bunt und vielfältig ist. Es gibt noch so vieles zu sehen, zu lernen und zu erleben.

» Freundlich und zugewandt sein. Nehmen Sie Ihre Mitmenschen bewusst wahr. Schauen Sie Ihnen in die Augen. Schenken Sie Ihnen ein Lächeln. Sagen Sie danke auch für scheinbar selbstverständliche Kleinigkeiten.

» Wertschätzend sein. Machen Sie sich bewusst, was Sie an Ihren Mitmenschen schätzen. Welche Stärken haben sie? Warum freuen Sie sich auf Begegnungen, Gespräche mit ihnen? Sagen Sie dies Ihren Mitmenschen auch.

» Echt und ehrlich sein. Zeigen Sie den Menschen, die Ihnen wichtig sind, Ihre Gefühle. Stehen Sie auch zu Ihren Ecken und Kanten. Denn nur dann werden Sie als Mensch erfahrbar und es entsteht Verbundenheit.

» Natur erleben. Begeben Sie sich oft in die freie Natur – zum Beispiel, um die Sonne auf Ihrer Haut oder den Wind an Ihrer Nasenspitze zu spüren. Auch das beeinflusst Ihr Befinden positiv.

Persönliches Wachstum ist eine Reise. Suchen Sie Ihren Weg und folgen Sie ihm.

Mag. Sabine Prohaska ist Wirtschaftspsychologin und als Managementtrainerin und Coach für namhafte Unternehmen tätig.

➔ Klick! www.seminarconsult.at