



## Positive Psychologie im Arbeitsumfeld – ein Baukasten mit niederschweligen Aktionen für mehr Wohlbefinden und psychische Gesundheit

### 4. Mitgliederanlass 2019 des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz NPG

Kontakt:

**Corinne Baumgartner**, lic. phil. I, Arbeitspsychologin  
Geschäftsführende Partnerin Conaptis GmbH  
corinne.baumgartner@conaptis.ch – www.conaptis.ch

## Von der Stressprävention zur Förderung des Wohlbefindens



**Der Chef mobbt am häufigsten**

**Ausgebrannt: Burnout, das muss nicht sein!**

**Jeder Fünfte hat psychische Probleme**

**Der Stress bei der Arbeit nimmt zu**

Aggressive Kunden und belastende Arbeitszeiten machen immer mehr Arbeitnehmenden zu schaffen. Das zeigt die erste Auswertung einer Seco-Studie bei 400 Unternehmen.

In den Medien und in Betrieben waren in den letzten Jahren **Stress, Burnout, Mobbing** usw. Hauptthemen und zentrale Ansatzpunkte im BGM.

- tendenziell problemorientiert
- betrifft oft nur bestimmte Risikogruppen.

Bedarf, **psychische Gesundheit** zu fördern steigt. Ein Wandel ist in den Betrieben im Gange. Der Fokus verschiebt sich langsam auf das Positive.

- Die Stärkung und Förderung der psychischen Gesundheit betrifft Alle.

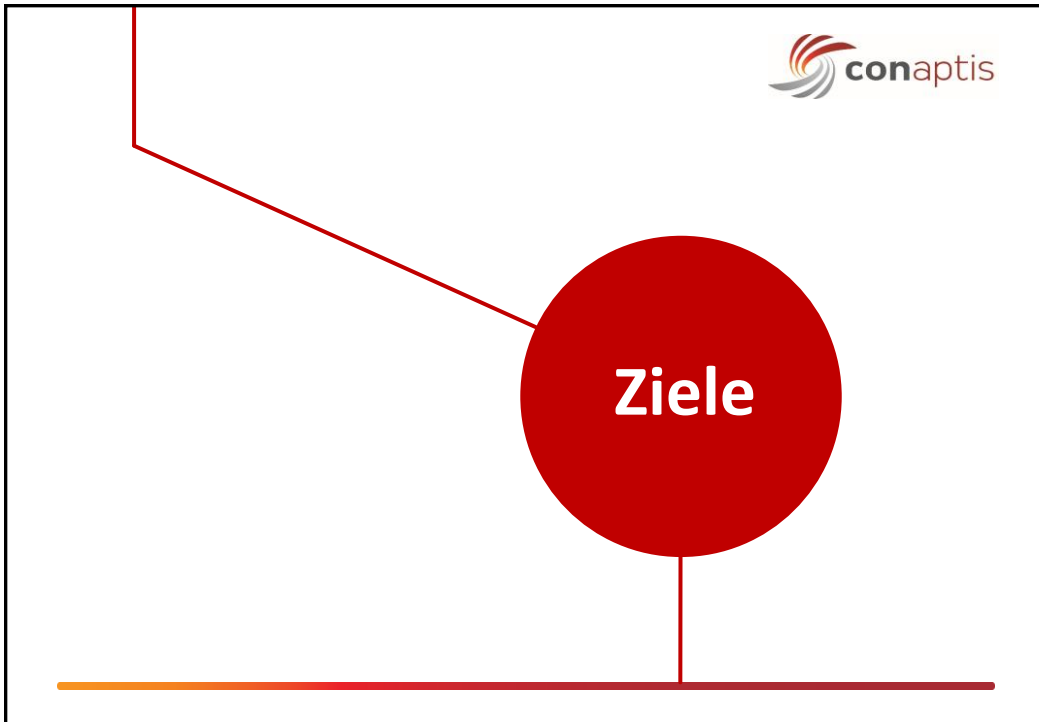
**Fokus auf psychische Gesundheit**

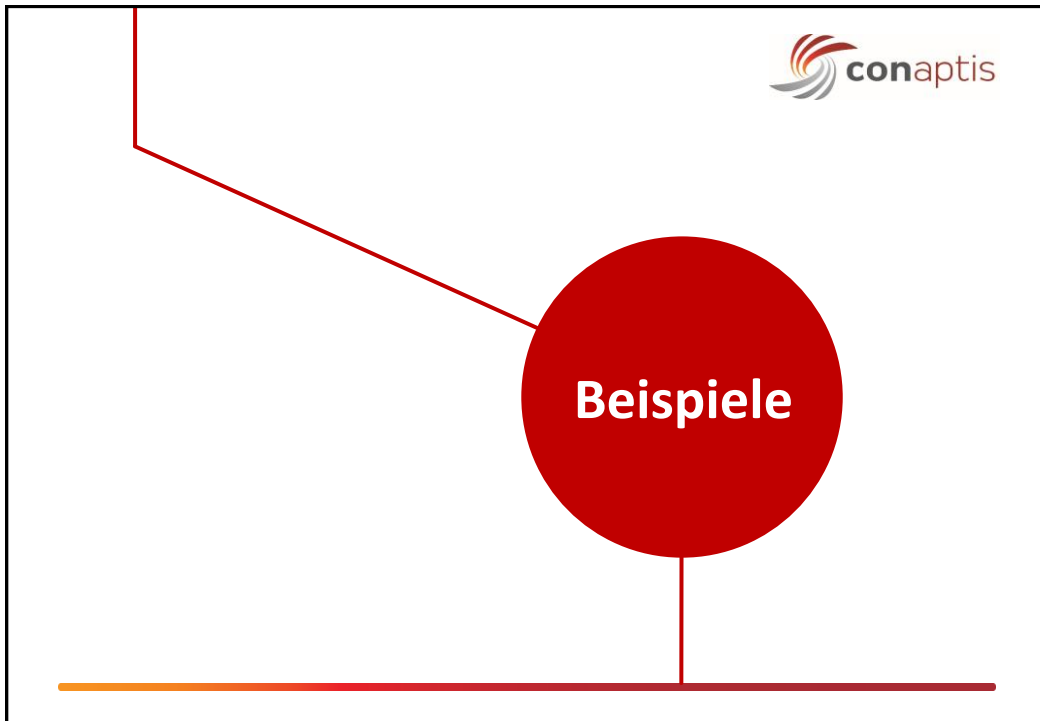
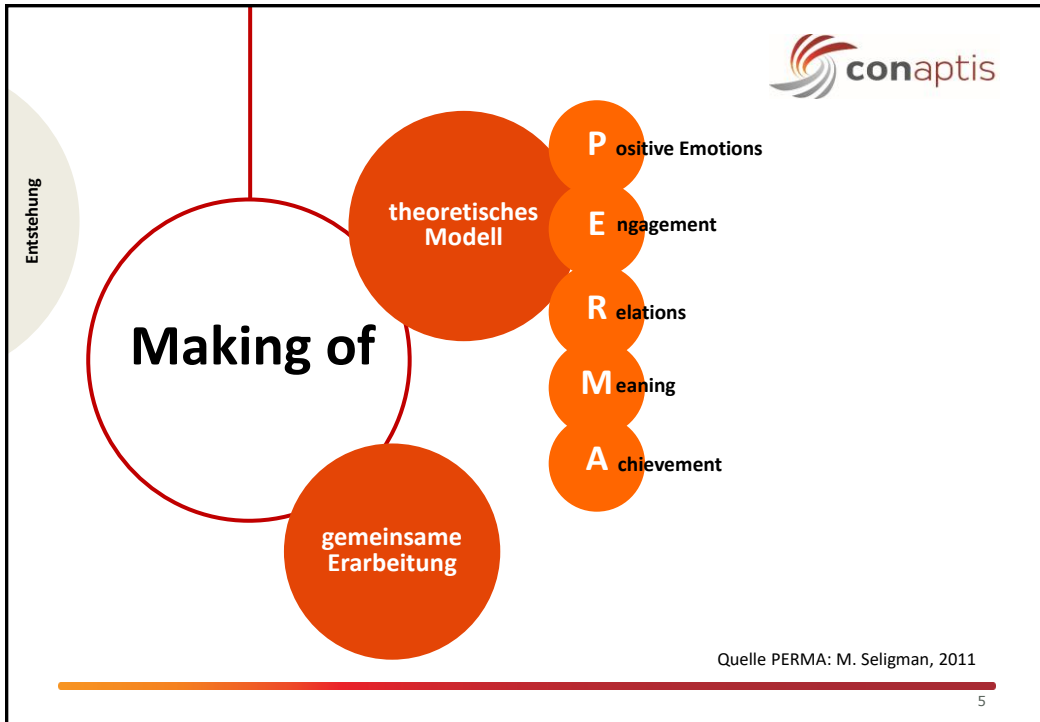
An einem Vortrag im Spital Interlaken

**Psychische Gesundheit soll gestärkt werden**



Wir reden über psychische Gesundheit und Krankheiten.








# Resilient durch den Advent





---

7



## Danke - kleines Wort, grosse Wirkung



**Danke**  
kleines Wort  
grosse Wirkung

**Das meint die Psychologie dazu**

Indem man jemandem DANKE sagt, schenkt man dieser Person einen Moment Aufmerksamkeit und positive Gedanken. Man zeigt ihr, dass man anerkennt, was sie für einen gemacht hat und was das für einen bedeutet. Diese Geste führt zu mehr Zufriedenheit und Glück bei der Person, welche die Botschaft erhält (Lyubomirsky, 2009).

Doch auch die Person, welche DANKE sagt, profitiert davon. In diversen Studien konnte man bereits die positive Wirkung von Dankbarkeit auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aufzeigen (z.B. Emmons & McCullough, 2003; Mills et al., 2015; Wood, Froh & Geraghty, 2010).

Wem und wofür möchtest du wieder mal DANKE sagen?

© Conaptis GmbH

---

24.1.2019 NPG-Mitgliederanlass 2019 8

## Freunde – das grosse Glück

### Robert Waldinger



## Neues ausprobieren – den Horizont erweitern

Wann hast du zuletzt **etwas Neues gelernt?**

