



Positive Gefühle kultivieren

- 2-tägiges Seminar -
- 2 x 1 Tag mit 2 – 4 Wochen Abstand zwischen den beiden Tagen -

Positive Gefühle kommen meist „leiser“ daher als die negativen und dementsprechend schenken wir ihnen oft weniger Aufmerksamkeit. In der Emotionsforschung wird dieses Phänomen kognitive Verzerrung genannt. Diese „Verzerrung“ galt in der Vergangenheit auch für die psychologische Forschung, die sich in erster Linie mit den negativen Gefühlen beschäftigte.

Seit Ende der 90er Jahre entstand mit der „positiven Psychologie“ ein Forschungszweig, der sich stattdessen auf die empirische Erkundung positiver Gefühle konzentriert. Was sind Voraussetzungen für das Entstehen positiver Gefühle? Was sind überhaupt positive Gefühle? Welche Wirkungen haben sie über den Moment hinaus auf das Wahrnehmen und Denken? Welche Wirkungen haben sie im menschlichen Miteinander? Wie wirken sie sich körperlich aus? Und was können wir tun, sie zu kultivieren?

In diesem Seminar werden die wichtigsten Ergebnisse der positiven Psychologie vorgestellt. Über angeleitete Reflexionen und erlebnisorientierte Übungen werden die Inhalte zunächst auf das eigene Erleben bezogen und dann in ihrer Bedeutung für den Arbeitsalltag reflektiert. Das Seminar ist in zwei Tage mit einem Abstand von 2 bis 4 Wochen gegliedert. Am ersten Seminartag werden die Grundlagen erarbeitet und individuell Beobachtungs- und Übungsaufgaben für die Zwischenzeit festgelegt (Zeitaufwand 5 bis 15 Min. tägl.) Der zweite Seminartag dient der Reflexion und Vertiefung.

Ziel des Seminars:

Neuere Erkenntnisse der Emotionsforschung kennen und für sich selbst und die Kommunikation im Arbeitsalltag nutzen.

Inhalte:

- Achtsamkeit als Voraussetzung zur Kultivierung positiver Gefühle.
- Die ansteckende Kraft von Gefühlen.
- Gefühle sind im Körper: die Wechselwirkung von Haltung und Gefühl.
- Die Bedeutung kleiner Momente von Verbundenheit.
- Resonante Beziehungen in Arbeitsbeziehungen aufbauen.

Methoden:

- Kurzvorträge
- erlebnisorientierte Übungen
- angeleitete Reflexion
- Beobachtungs- und Übungsaufgaben zwischen den beiden Seminartagen

Hintergrundinformationen:

Videos:

Youtube: Barbara Fredrickson: Positive Emotions Open Our Mind (8 Min.)
www.ted.com Amy Cuddy: Your body language shapes who you are (20 Min.)

Literatur:

Barbara Fredrickson. Die Macht der guten Gefühle. Campus 2009.
Chade-Meng Tan. Joy on demand. The art of discovering the happiness within. HarperOne 2016.
Elaine Fox. In jedem steckt ein Optimist. Bertelsmann 2014.