



## Positivity Training

Im Positivity Training werden Mitarbeitende und Führungskräfte auf spielerische Art mit Erkenntnissen der Glücksforschung vertraut gemacht. Zunächst wird mit Instrumenten experimentiert, um die eigene Lebenszufriedenheit zu steigern. Allmählich werden Wege entdeckt, wie man sich dabei gegenseitig unterstützen kann. So entsteht ein neuartiger, energetisierender Organisationsentwicklungsprozess. Der betriebliche Nutzen wird zwar nicht direkt angepeilt, aber doch sicher erreicht.



Berner  
Fachhochschule

# Positivity Training

## Ausgangslage

Unternehmen stehen unter Druck und müssen von ihren Mitarbeitenden immer mehr Leistung fordern. Den Druck einfach weiterzugeben funktioniert aber immer weniger. Im Gegenteil ist es wichtig, Rahmenbedingungen zu schaffen, unter denen gerne und freudvoll gearbeitet wird. Nur so sind Höchstleistungen möglich. Der rasch wachsende Forschungsstrang der „Positiven Psychologie“ hat neue Instrumente erarbeitet, die weit über traditionelle Ansätze wie flexible Arbeitszeiten und interne Aufstiegsmöglichkeiten hinausgehen.

## Projektziele

- Aus Sicht der Geschäftsleitung ist die Effizienzsteigerung Ziel des Projektes: Weniger Personalfuktuation, weniger Kurz-Absenzen, motivierteres Personal, innovativere Lösungen.
- Aus Sicht der zuständigen Abteilungsleitung will man den Mitarbeitenden eine Weiterbildung bieten, welche als Geschenk und als Wertschätzung empfunden wird, aber gleichzeitig auch einen betrieblichen Nutzen stiftet.
- Die Mitarbeitenden sehen im Projekt zunächst eine Chance, etwas für ihr persönliches Wohlbefinden zu lernen. Sie wollen ihren Arbeitsalltag und die Zusammenarbeit freudvoller gestalten.

## Methodisches Vorgehen

Die Mitarbeitenden werden über einen Zeitraum von 3 Monaten mit den Erkenntnissen der Positiven Psychologie vertraut gemacht. Zwischen den 4 kurzen Weiterbildungsveranstaltungen machen sie individuelle Übungen, welche die eigene Lebensfreude steigern. Auch die Führungskräfte nehmen teil und werden mit zusätzlichen Workshops darauf vorbereitet, die entstehende positive Energie sinnvoll zu nutzen. Mit rund 10 Stunden pro Mitarbeitender (verteilt auf 4 kurze Veranstaltungen) und zusätzlichen 4 Stunden pro Führungskraft, liegt der Personalaufwand in der Grössenordnung eines eintägigen Betriebsausflugs.

## Ergebnisse

Bereits nach einem Monat zeigen informelle Befragungen deutliche Verbesserungen des Arbeitsklimas und eine hohe Teilnehmerzufriedenheit. Die Führungskräfte sind mit den Resultaten sehr zufrieden. Die wissenschaftliche Begleitforschung ist daran, handfeste Veränderungen bezüglich der Kurzabsenzen und anderer Faktoren zu untersuchen.

«Ich habe gelernt, dass es gar nicht so schwierig ist, meines eigenen Glücks Schmied zu sein.»

«In einem schwierigen Umfeld, das uns tagtäglich fordert, ist es sehr wichtig geworden, unsere Aufmerksamkeit vermehrt auf positive Ereignisse, Veränderungen und Stärken zu lenken. Das positive Training fördert eine positive Lebenshaltung und macht uns dadurch widerstandsfähiger. Mit dieser Haltung wird es uns möglich, die täglichen Herausforderungen besser zu meistern und auch die Klienten im Empowerment optimaler zu unterstützen, indem wir ihnen Perspektiven eröffnen.»

Blurtschi Liliane, Leiterin Sozialabteilung Stadt Dietikon

## Projektleitung:

Prof. Dr. Alexander Hunziker  
Telefon +41 31 848 34 75  
alexander.hunziker@bfh.ch

## Forschungspartner:

Prof. Dr. Willibald Ruch  
Universität Zürich, Psychologisches Institut

## Praxispartner:

Sozialdienst Gemeinde Köniz,  
Sozialabteilung Stadt Dietikon

## Weitere Informationen

Berner Fachhochschule  
Fachbereich Wirtschaft  
Institut Unternehmensentwicklung  
Brückenstrasse 73  
CH-3005 Bern

## Leitung:

Prof. Dr. Kim Oliver Tokarski  
Telefon +41 31 848 34 30  
kim.tokarski@bfh.ch