



Entdecke deine Stärken und Potentiale

LISA SCHARF

M. SC. PSYCHOLOGIN

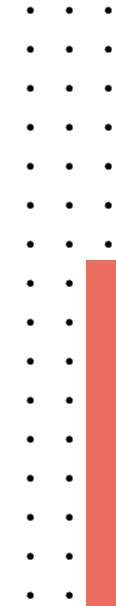
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN

Agenda

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe



- ✓ Innere Stärken erkunden
- ✓ Blue Zones & IKIGAI kennenlernen
- ✓ Übungen zur Selbstreflexion



Stärken und Potentiale in der (positiven) Psychologie

- **Positive Psychologie** ist ein Teilgebiet der Psychologie, das sich mit den **positiven Aspekten** des **menschlichen Erlebens** und **Verhaltens** beschäftigt.
- Während die klassische Psychologie oft darauf fokussiert ist, psychische Störungen zu verstehen und zu behandeln, richtet die Positive Psychologie den Blick auf das, was das Leben **lebenswert**, **erfüllend** und **glücklich** macht.
- **Zentrale Fragestellungen der Positiven Psychologie (→ Salutogenese):**
 - Was macht Menschen glücklich?
 - Was fördert Lebenszufriedenheit?
 - **Wie entwickeln Menschen ihre Stärken und Potenziale?**
 - Wie gelingt ein sinnvolles und erfülltes Leben?

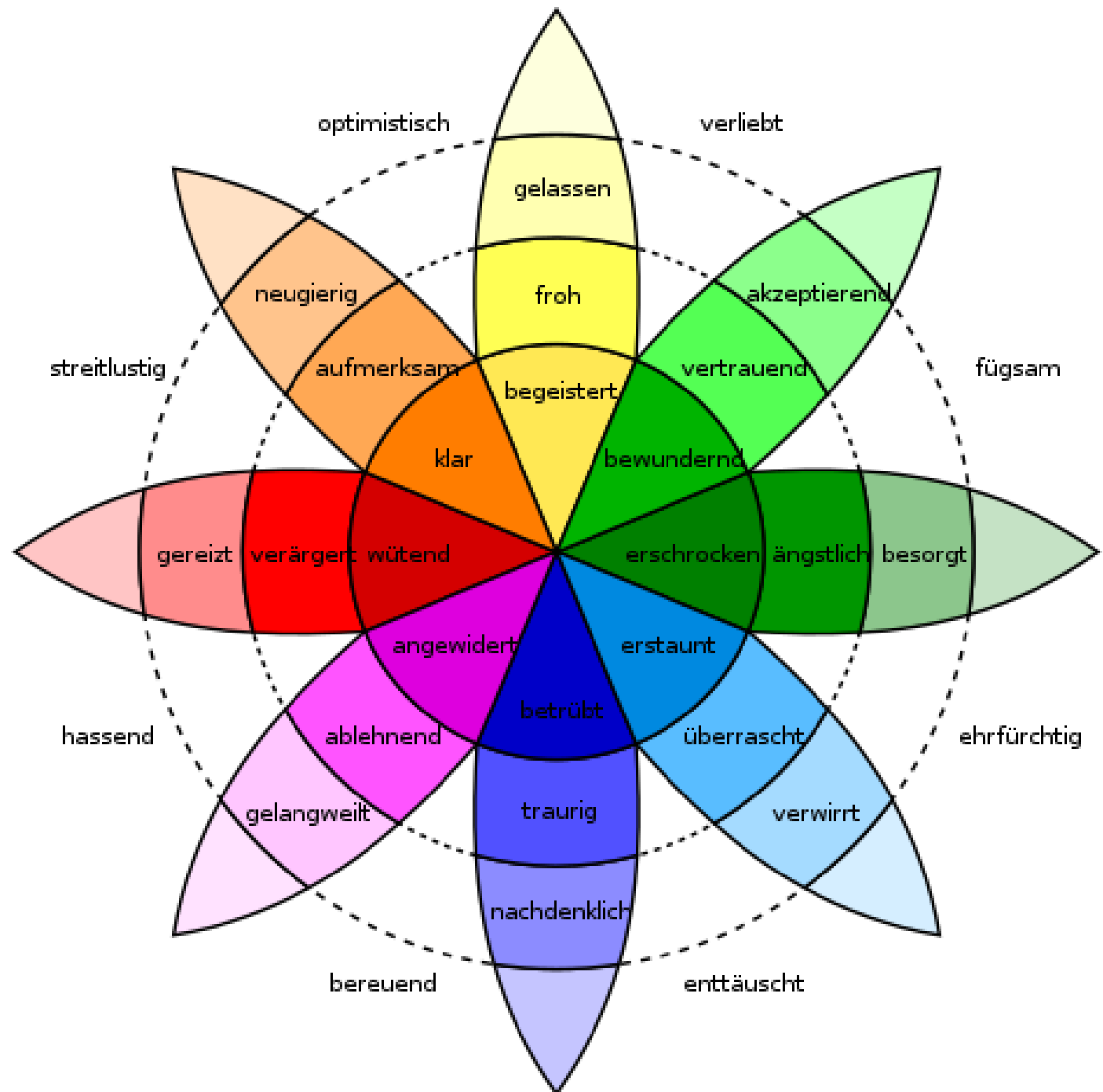


Einführung in die positive Psychologie

Die positive Psychologie fokussiert auf **positive Emotionen**.

Wichtig: Psychische Gesundheit wird erlangt / aufrechterhalten, wenn **alle Emotionen** gesehen und validiert (und gespürt) werden.

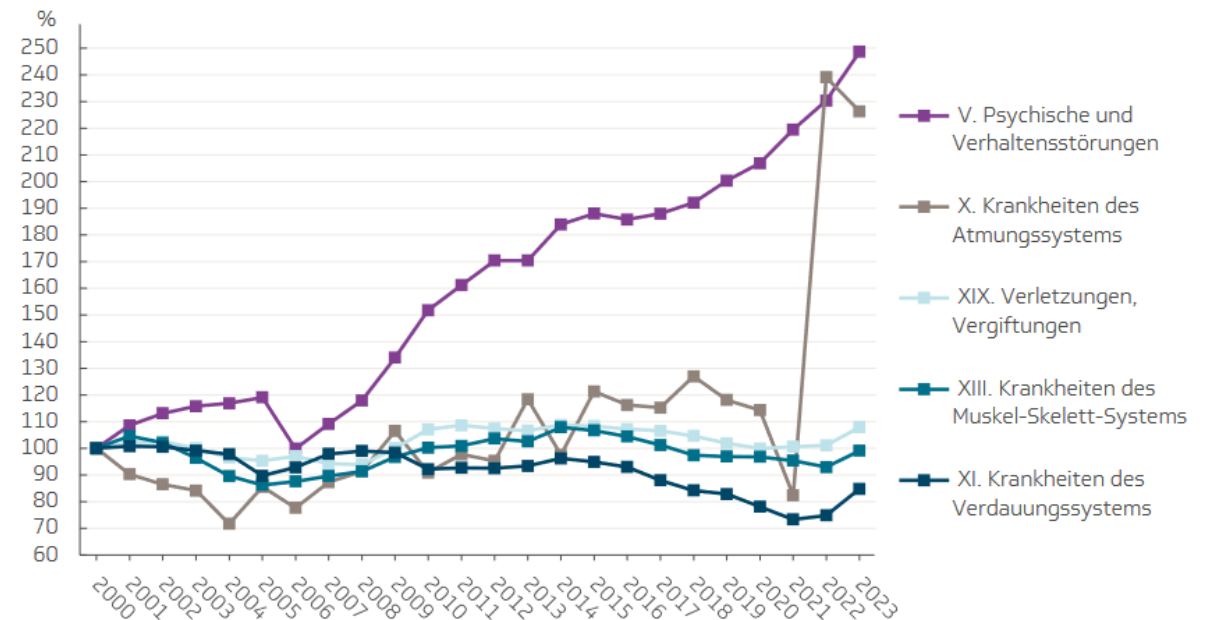
Aber: Menschen neigen dazu, sich eher auf Negatives und negative Emotionen zu fokussieren.



Relevanz positiver Psychologie

- Etwa 27-28 % der erwachsenen Bevölkerung erleben **in einem Jahr** eine psychische Erkrankung – das bedeutet: **fast jeder Dritte**. Hochgerechnet sind das rund 17,8 Millionen Erwachsene in Deutschland.
- Stellen Sie sich eine Schulklasse mit 30 Personen vor – ungefähr **9 bis 10 von ihnen** haben im laufenden Jahr mit Angst, Depression oder einer anderen psychischen Herausforderung zu kämpfen.

Relative Veränderungen der Fehlzeiten in relevanten Diagnosekapiteln – Erwerbspersonen

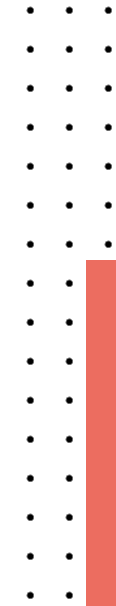


Agenda

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe



- ✓ Innere Stärken erkunden
- ✓ Blue Zones & IKIGAI kennenlernen
- ✓ Übungen zur Selbstreflexion



Die Blue Zones

- "**Blue Zones**" sind Regionen der Welt, in denen Menschen überdurchschnittlich lang und gesund leben und in denen es besonders viele Hundertjährige gibt. Diese Zonen wurden vom Forscher Dan Buettner identifiziert und umfassen fünf Hauptgebiete.
- Der Begriff "Blue Zones" stammt aus einer Forschung des Demografen **Gianni Pes** und des Wissenschaftsjournalisten **Dan Buettner**.
- Der Name selbst entstand, als Pes und sein Team eine Karte von Sardinien (einer der Regionen mit außergewöhnlich vielen Hundertjährigen) untersuchten. Sie zeichneten diese Regionen mit blauer Tinte ein – daher der Begriff "Blue Zones."



Die Blue Zones



Loma Linda
California



Sardinia
Italy



Okinawa
Japan

Icaria
Greece



Nicoya
Costa Rica





Perspektive



✓ IKIGAI ←

✓ Stressmanagement

✓ Freiwilligenarbeit

✓ Soziales Engagement

✓ Sinnvoll erlebte Tätigkeiten

✓ Sein "*warum*" kennen

✓ Glaube

✓ Stressmanagement

✓ Achtsamkeit

✓ Entspannung

✓ Work-Life-Balance



Werte in den Blue Zones

Sinn des Lebens („Ikigai“ oder „Plan de Vida“)

- In **Okinawa** wird es „Ikigai“ bezeichnet. „Ikigai“ bedeutet: das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen.
- Die Okinawaner nennen „**Lebenssinn**“ oft als Grund für ihre Vitalität im Alter.
- Ihr IKIGAI kann z. B. in der Pflege eines Gartens, dem Weitergeben von Wissen oder dem Dasein für die Familie bestehen.
- **Vorteil:** Menschen mit einem klaren Lebenssinn leben statistisch länger, weil sie sich psychisch stabiler und aktiver fühlen.



IKIGAI & die Blue Zones

Auch wenn „IKIGAI“ sprachlich japanisch ist, existieren vergleichbare Konzepte in anderen Blue Zones:

- In **Sardinien**: ein starkes Gemeinschaftsgefühl und Stolz auf familiäre Rollen
- In **Icaria**: ein entspannter Lebensrhythmus und Sinn durch Gemeinschaft und Arbeit
- In **Nicoya**: das Gefühl der “Plan de vida”, also ein Lebensplan bzw. Lebenssinn



Ikigai & Sinnhaftigkeitserleben

Sinnhaftigkeit (bzw. das Erleben von Sinn im Leben) ist kein "Nice-to-have", sondern ein zentrales **psychologisches Grundbedürfnis**, vergleichbar mit Autonomie, Bindung oder Selbstwert (Grawe).

Zentrale Funktionen von Sinn:

- Gibt Orientierung im Leben
- Schafft Zusammenhang zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- Ermöglicht das Ertragen von Krisen und Leid
- Stärkt die psychische Widerstandskraft (Resilienz)
- Fördert das subjektive Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit



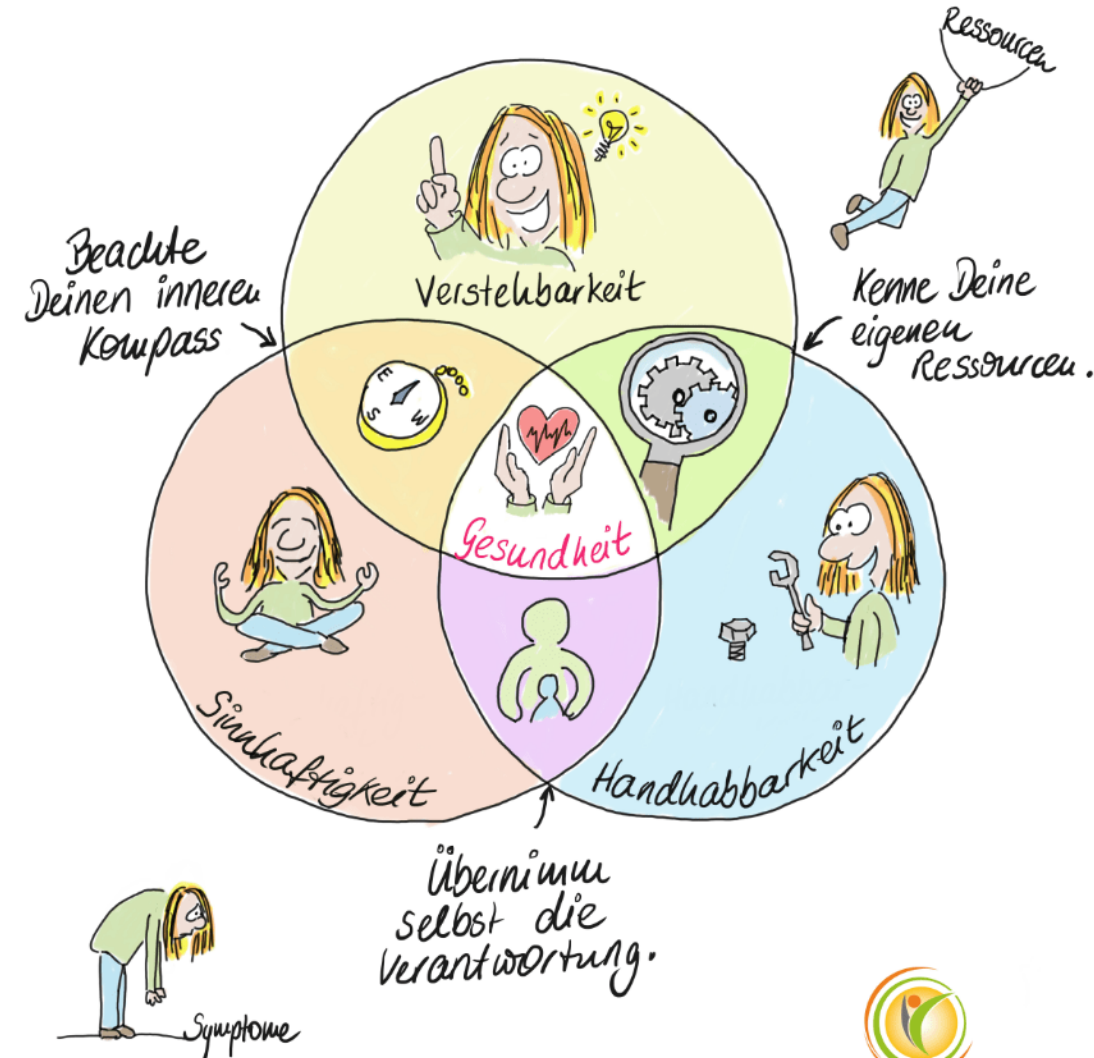
Sinnhaftigkeit

IKIGAI & Sinnhaftigkeitserleben

Sinnhaftigkeit als menschliches Grundbedürfnis findet sich in diversen psychologischen Modellen wieder, u.a.: **Antonovsky - Salutogenese**: Gesundheit entsteht nicht nur durch Abwesenheit von Krankheit, sondern durch ein starkes Kohärenzgefühl. Dieses setzt sich zusammen aus: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit.

Zahlreiche Studien zeigen, dass ein hohes Maß an erlebter Sinnhaftigkeit verbunden ist mit...

- geringeren **Depressions- und Angstsymptomen**
- Höherer **Lebensfreude**
- besserer **Selbstregulation**
- höherer **Motivation** und **Belastbarkeit**
- größerem **Engagement** in Beruf und Gesellschaft



Die Lebensbereiche von IKIGAI

IKIGAI entsteht, wenn vier zentrale Lebensbereiche miteinander harmonisieren:

1. Was Sie lieben (Leidenschaft):

- Dinge, die Freude bereiten und Ihr Herz erfüllen.
- Hier geht es um Tätigkeiten oder Interessen, die Sie emotional berühren.

2. Worin Sie gut sind (Stärken):

- Fähigkeiten und Talente, in denen Sie besonders gut sind oder sich auszeichnen.
- Dieser Bereich zeigt, wie Sie durch Ihr Können Erfüllung finden kannst.



Die Lebensbereiche von IKIGAI

3. Was die Welt braucht (Beitrag):

1. Tätigkeiten oder Werte, die einen positiven Einfluss auf andere oder die Welt haben.
2. Dieser Bereich verbindet Sie mit einem größeren Zweck oder einer Mission.

4. Wofür Sie bezahlt werden können (Berufung):

1. Möglichkeiten, mit Ihren Fähigkeiten und Leidenschaften Geld zu verdienen.
2. Hier steht die finanzielle Nachhaltigkeit im Fokus.



Die Lebensbereiche von IKIGAI

Nur Leidenschaft + Stärken:

Sie lieben es und sind gut darin, aber es zahlt keine Rechnungen.

Nur Berufung + Stärken:

Sie sind erfolgreich, aber vielleicht fehlt die Begeisterung.

Nur Berufung + Weltbedarf:

Sie helfen der Welt, aber fühlen sich möglicherweise überfordert oder unterbezahlt.

Nur Leidenschaft + Weltbedarf:

Es gibt einen Zweck, aber keine finanzielle Sicherheit.



Realitätscheck: Wie realistisch ist es, sein IKIGAI zu finden und zu leben?



- Das IKIGAI-Modell bietet eine **kraftvolle Struktur zur Selbstreflexion** – aber es darf **nicht als starres Ideal** oder sofort erreichbares Ziel missverstanden werden.
- Im echten Leben ist es **oft nicht realistisch**, dass **alle vier Bereiche** (Liebe, Können, Weltbedarf, Bezahlung) gleichzeitig und vollständig erfüllt sind – zumindest nicht **jederzeit oder dauerhaft**.

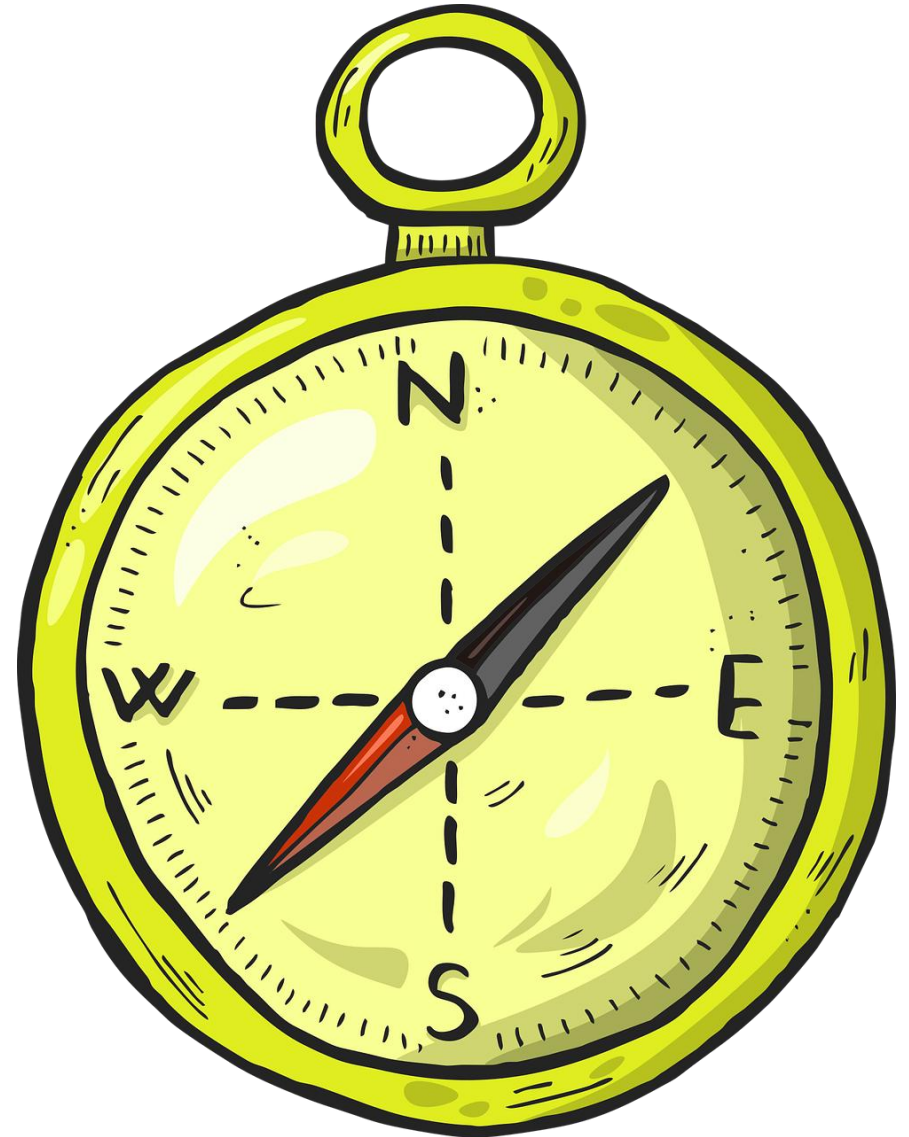
Herausforderungen in der Praxis:

- Viele Menschen sind in Berufen tätig, die ihnen Sicherheit geben, aber nicht unbedingt Sinn oder Freude.
- Manche Herzensprojekte lassen sich (noch) nicht monetarisieren.
- Lebensumstände (Familie, Gesundheit, finanzielle Verantwortung) setzen Grenzen.
- Bedürfnisse verändern sich im Lauf der Zeit – was heute stimmig ist, kann morgen nicht mehr passen.



Realitätscheck: Wie realistisch ist es, sein IKIGAI zu finden – und zu leben?

- Statt es als „alles oder nichts“-Ziel zu sehen, kann IKIGAI als lebenslanger Wegweiser verstanden werden.
- Wir müssen nicht alles sofort vereinen. Schon ein Bereich mehr kann das Lebensgefühl stark verändern.
- Unser IKIGAI kann sich im Laufe des Lebens verändern. Es wächst mit uns.
- Oft beginnt es mit einem einzigen mutigen Schritt – ein neues Projekt, ein Gespräch, ein Perspektivwechsel.
- Manchmal liegt das IKIGAI nicht im Beruf, sondern im privaten oder ehrenamtlichen Wirken – das ist genauso wertvoll.



Agenda

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe



- ✓ Innere Stärken erkunden
- ✓ Blue Zones & IKIGAI kennenlernen
- ✓ Übungen zur Selbstreflexion



IKIGAI

ÜBUNG

Fragen, um das eigene IKIGAI zu finden



Bereich 1 - Was Sie lieben

Ziel: Verbindung zu den eigenen Interessen, Herzensanliegen und Hobbys herstellen.

- Was würdest du tun, selbst wenn du nie dafür bezahlt würdest?
- Wobei vergisst du die Zeit völlig?
- Welche Aktivitäten geben dir Energie, statt sie zu kosten?
- Wofür brennst du, wenn du mit anderen darüber sprichst?
- Was macht dich glücklich?



Fragen, um das eigene IKIGAI zu finden

Bereich 2 - Worin Sie gut sind

- Welche Fähigkeiten oder Talente wurden dir schon oft von anderen zugesprochen?
- In welchen Bereichen wirst du häufig um Hilfe oder Rat gefragt?
- Welche Aufgaben fallen dir leicht, die anderen eher schwerfallen?
- Worin hast du Erfahrung oder Expertise aufgebaut – beruflich oder privat?
- Welche Talente oder Fähigkeiten hast du?

A 10x3 grid of dots. The first two columns each contain 10 dots. The third column contains a solid red bar that is approximately 80% the height of the grid.

Fragen, um das eigene IKIGAI zu finden



Bereich 3 - Was die Welt braucht

Ziel: Verbindung zu gesellschaftlicher Relevanz und persönlichem Beitrag.

- Welche Probleme oder Bedürfnisse in der Welt berühren dich besonders?
- Wo möchtest du gerne etwas bewirken oder verbessern?
- Welche Veränderungen wünschst du dir in deinem Umfeld oder global?
- Was kannst du anderen geben, das ihnen wirklich hilft?
- Womit könntest du der Welt helfen?



Fragen, um das eigene IKIGAI zu finden



Bereich 4 - Wofür Sie bezahlt werden können

Ziel: Identifikation von Möglichkeiten zur (finanziellen) Lebenssicherung.

- Für welche Fähigkeiten oder Leistungen würdest du heute schon Geld bekommen?
- Welche Tätigkeiten sind am Markt gefragt, die dich auch interessieren?
- In welchen Rollen oder Jobs könntest du dir vorstellen zu arbeiten?
- Welche deiner Kompetenzen sind für Unternehmen oder Kunden besonders nützlich?
- Wie könntest damit finanziell erfolgreich sein?



A line of stylized human figures, possibly made of metal or wood, holding hands and receding into the distance on a sandy beach. The scene is captured at sunset, with long shadows cast across the sand and a warm, golden light in the background.

TAGESRÜCKBLICK... TAGESAUSBLICK...

ÜBUNG

Positiver Tagesrückblick

Nehmen Sie sich abends Zeit, um **auf den Tag zurückzuschauen** – mit einem positiven Fokus. Stellen Sie sich dazu selbst die folgenden Fragen:

1. *Was war heute schön / gut / okay?*
2. *Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich diese Erfahrung als schön / gut / okay erleben konnte?*
3. *Aufgrund meiner Erfahrung – was möchte ich erneut tun?*

Halten Sie die Antworten in einem Notizbuch fest.



Positiver Tagesausblick

Der Tagesrückblick kann auch zu einem **positiven Tagesausblick** abgewandelt werden.

Dabei nimmt man sich morgens (gerne auch noch vor dem Aufstehen) Zeit für zwei Fragen:

1. *Worauf freue ich mich heute?*
2. *Was kann ich dafür tun, dass das eintreten wird?*





ICH MAG AN MIR...

ÜBUNG

Die Geschichte vom 50-Dollar-Schein

Eines Tages hielt ein Professor in einer seiner Vorlesungen einen nagelneuen 50-Dollar-Schein hoch und fragte seine Studenten, wer von ihnen diesen Schein haben wolle. Alle meldeten sich. Daraufhin faltete der Professor den Schein, hielt ihn hoch und stellte erneut die Frage, wer den Schein haben wolle. Alle meldeten sich. Der Professor nahm nun den Schein, warf ihn auf den Boden und trat darauf herum. Er hob dann den Schein auf, hielt ihn in die Luft und fragte abermals, wer den Schein nun noch haben wolle. Wieder meldeten sich alle.

Die Geschichte vom 50-Dollar-Schein

Dann schüttete der Professor Dreck auf den Boden, nahm den Schein und zog ihn einmal dadurch – ein letztes Mal hob er den Schein, der nun nicht mehr neu und schön aussah, hoch und fragte seine Studenten, wer den Schein nun noch haben wolle. Wieder gingen alle Finger in die Höhe. Daraufhin sagte der Professor: »Sehen Sie, was auch immer ich mit dem Schein gemacht habe, er hat seinen Wert nicht verloren und Sie haben das erkannt. Und so wie mit dem Schein ist das auch mit Ihrem Selbstwert! Mit dem Selbstwert jedes Einzelnen von Ihnen, die Sie hier sitzen: Egal, ob jemand Sie zusammenfaltet, auf Ihnen herumtritt oder Sie gar durch den Dreck zieht – Sie haben immer den gleichen Wert! Sie sind immer gleich wertvoll, unabhängig davon, was andere mit Ihnen machen.«





„Ich mag an mir...“

“Ich akzeptiere an mir...”

“Ich arbeite daran an mir
zu akzeptieren, dass ...”





Reflexion

Überlegen Sie gerne, was
Sie von heute für Ihren
(Berufs-) Alltag mitnehmen
und ausprobieren
möchten.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

