

# Kraftquellen im Alltag entdecken und nutzen



**Annika David**

Arbeits- und  
Organisationspsychologin  
Systemische Coachin



# Kurzer Austausch zum Einstieg

**Welche Kraftequellen im  
Alltag habt ihr?**



# Agenda

- ✓ Kraftquellen im Alltag
- ✓ Stärken und Potentiale in der Psychologie
- ✓ Work-Life-Balance
- ✓ Achtsamkeit im Alltag



# Kraftquellen im Alltag

„**Kraftquellen im Alltag**“ sind Dinge, Tätigkeiten, Haltungen oder Beziehungen, die dir **Energie geben**, **psychisches Wohlbefinden fördern** und helfen, mit Belastungen besser umzugehen. Sie wirken also **ressourcenstärkend** – ganz im Sinne der Salutogenese und Resilienzförderung.

Ein bewusster und proaktiver Umgang mit diesen Ressourcen ist der Schlüssel zu einem gesunden, erfüllten und leistungsfähigen Leben.

In dem wir lernen diese Quellen gezielt anzuzapfen, können wir den Herausforderungen des Alltags nicht nur standhalten, sondern an ihnen wachsen



# Die Landkarte der Kraftquellen

Ressourcentyp	Beschreibung	Beispiele
<b>Personale Ressourcen</b>	Interne, individuelle Stärken, Fähigkeiten und Einstellungen.	Selbstwirksamkeit, Optimismus, Resilienz, emotionale Kompetenz, Problemlösefähigkeiten, Humor, Kreativität.
<b>Soziale Ressourcen</b>	Das Netzwerk an unterstützenden Beziehungen und das Gefühl der Zugehörigkeit.	Unterstützung durch Familie und Freunde, gutes Teamklima, Mentoring, Gefühl der Gemeinschaft, konstruktive Kommunikation.
<b>Kognitive Ressourcen</b>	Mentale Strategien und Denkmuster, die bei der Bewältigung von Herausforderungen helfen.	Positive Umdeutung (Reframing), Akzeptanz, lösungsorientiertes Denken, Dankbarkeit, Achtsamkeit.
<b>Physische &amp; Regenerative Ressourcen</b>	Körperliche Gesundheit und Praktiken, die der Erholung und Regeneration dienen.	Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Entspannungstechniken (z.B. Yoga, Meditation), Pausen.
<b>Strukturelle &amp; Organisationale Ressourcen</b>	Rahmenbedingungen in der Arbeits- und Lebenswelt, die Autonomie und Entwicklung fördern.	Handlungsspielraum, Feedback, klare Ziele, Arbeitsplatzsicherheit, Fairness, Möglichkeiten zur Weiterentwicklung.



# Agenda

- ✓ Kraftquellen im Alltag
- ✓ Stärken und Potentiale in der Psychologie
- ✓ Work-Life-Balance
- ✓ Achtsamkeit im Alltag



# 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?



# Warum das Bewusstsein der eigenen Stärken wichtig ist

Aspekt	Bedeutung der Stärkenkenntnis
<b>Selbstwirksamkeit stärken</b>	Wer seine Fähigkeiten kennt, traut sich eher zu, Herausforderungen zu bewältigen → „Ich kann das schaffen!“
<b>Ressourcenorientierung statt Defizitfokus</b>	Der Fokus auf Stärken lenkt die Aufmerksamkeit weg von Schwächen oder Mängeln → fördert ein konstruktives Selbstbild
<b>Resilienzaufbau</b>	Stärken wirken wie innere Schutzfaktoren gegen Stress, Rückschläge und Krisen → psychische Widerstandskraft wächst
<b>Zielorientierung &amp; Motivation</b>	Wer seine Talente kennt, kann gezielter Ziele setzen und erreicht sie mit mehr Antrieb und Klarheit
<b>Selbstentwicklung fördern</b>	Persönlichkeitswachstum gelingt besser, wenn man weiß, worauf man aufbauen kann → Entwicklung wird planbarer
<b>Selbstwertgefühl stärken</b>	Stärkenbewusstsein führt zu mehr Selbstakzeptanz und positiver Selbstbewertung
<b>Bessere Beziehungen</b>	Wer seine sozialen oder emotionalen Kompetenzen erkennt, kann sie bewusster einsetzen → bessere Kommunikation & Empathie
<b>Berufliche Orientierung</b>	Stärken geben Hinweise auf passende Berufsfelder, Rollen und Aufgaben → mehr Zufriedenheit im Job



# Agenda

- ✓ Kraftquellen im Alltag
- ✓ Stärken und Potentiale in der Psychologie
- ✓ Work-Life-Balance
- ✓ Achtsamkeit im Alltag



# Was versteht man unter „Work-Life-Balance“?

- **Gleichgewicht der unterschiedlichen Lebensbereiche** („life-domains balance“).
- Ausgewogenes Verhältnis zwischen **Arbeits- und Privatleben**.
- Ausbleiben von negativen Beeinflussungen der Lebensbereiche.
- Gegenteil einer gelungenen Work-Life-Balance wären im Extremfall „**Burnout**“ oder „**Boreout**“.



# Was bedeutet „Work-Life-Blending“?

- **Verschmelzen** von Arbeitswelt und privater Welt.
- **Fließende Übergänge** zwischen den verschiedenen Lebensbereichen.
- **Entkopplung der Arbeit von Zeit und Ort:** Arbeitszeiten können u.U. selbst und flexibel bestimmt werden.
- Gefahr der **Entgrenzung von Arbeit**, Überstunden, Überlastung.

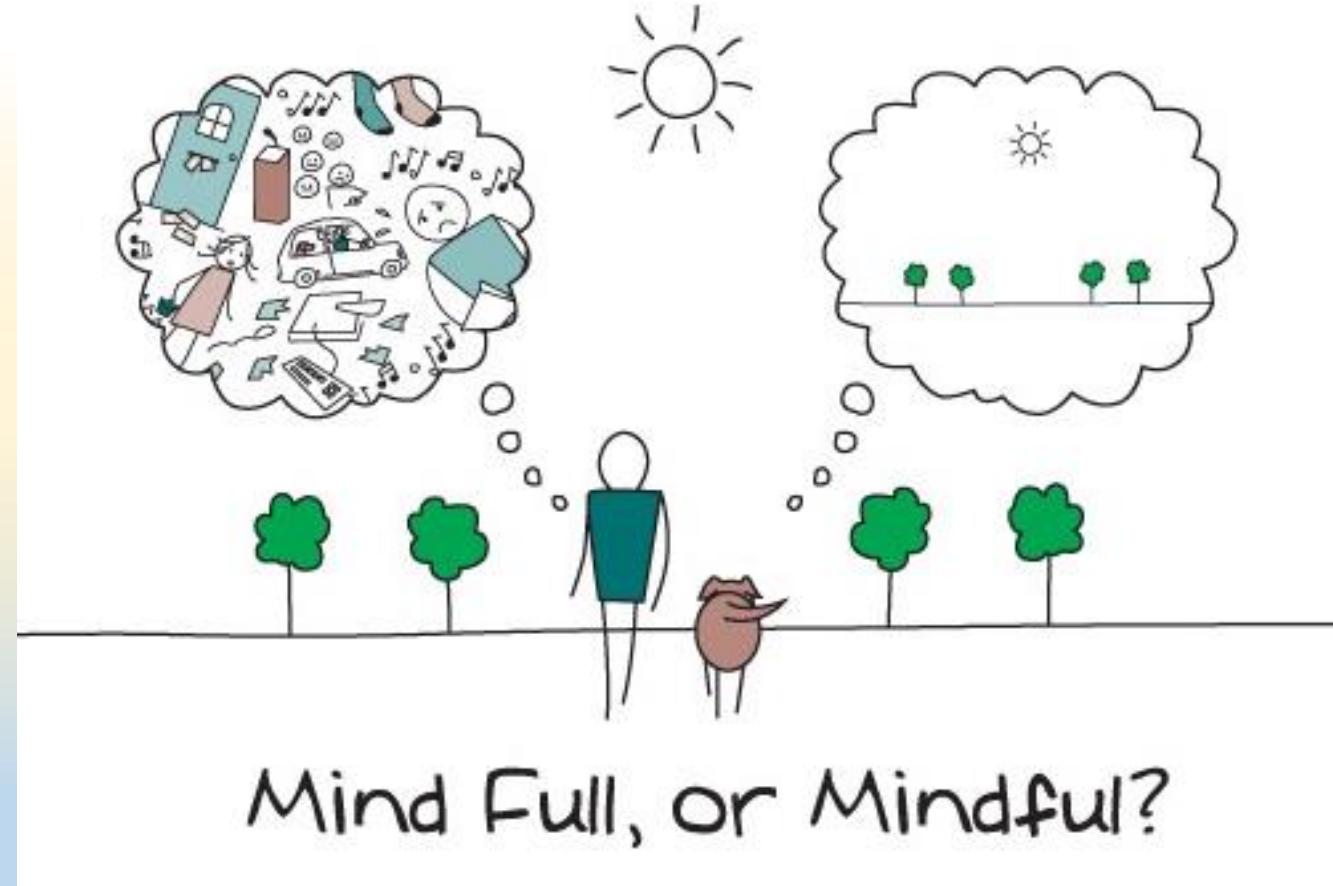


# Agenda

- ✓ Kraftquellen im Alltag
- ✓ Stärken und Potentiale in der Psychologie
- ✓ Work-Life-Balance
- ✓ Achtsamkeit im Alltag



# Achtsamkeit ein Gegenentwurf zu „Multitasking“



# Einführung in das Konzept der Achtsamkeit

## Definition von Achtsamkeit („Mindfulness“)

- Achtsamkeit ist eine **Qualität des menschlichen Bewusstseins**, eine besondere Form von **Aufmerksamkeit**.
- Es handelt sich dabei um einen **klaren Bewusstseinszustand**, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.
- Ein **Gegenkonzept zu Multitasking**.





# Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Hier geht es zu den  
weiteren Flows! →



[www.gesund-sozial-arbeiten.de/ich-im-flow/](http://www.gesund-sozial-arbeiten.de/ich-im-flow/)

