

## Positive Psychologie für Heilberufe

Kommunikation - Werte - Ressourcen

### Einleitung

Diese Fachgruppe richtet sich an Mediziner:innen, Therapeut:innen und alle weiteren Berufsgruppen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben anderen Menschen zu Gesundheit und Wohlbefinden zu verhelfen. Wie kann die positive Psychologie zur Gesunderhaltung und Genesung beitragen? Welche Interventionen eignen sich, um die Selbstheilungskräfte eines Menschen zu aktivieren? Wie kann positive Kommunikation dabei unterstützen?

Welche Ressourcen bietet unser Gesundheitssystem und wo sind Veränderungen möglich?



*“Auch aus Steinen,  
die dir in den Weg  
gelegt werden,  
kannst du etwas  
Schönes bauen.”*

Unbekannte Quelle

(Bildquelle: privat)

### Darum geht es uns

Unsere **MISSION** ist die praktische Anwendung der positiven Psychologie im Gesundheitswesen sowohl für Klienten als auch für die Erbringer von Gesundheitsdienstleistungen.

Wie soll das funktionieren? Wir möchten “ansteckend” sein mit einem positiven Menschenbild, positiver Kommunikation & Co.

Tagtäglich können wir alle erleben, wie kleine Dinge große Veränderungen anstoßen. So wie ein Lächeln Deinem Gegenüber ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann, so können auch die Interventionen der positiven Psychologie ein anderes Erleben oder eine Umbewertung der Gegebenheiten in Dir selbst oder Deinem Gegenüber bewirken. Es geht dabei, wie grundsätzlich in der positiven Psychologie, NICHT darum, etwas schön zu reden oder sich nur noch gut zu fühlen. Jedoch kann beispielsweise durch den Fokus auf schöne Kleinigkeiten, einen achtsamen Umgang mit sich und anderen und das Vermitteln von Hoffnung und Zuversicht auch im Gesundheitswesen eine deutliche Veränderung geschaffen werden.

Mit dieser Fachgruppe möchten wir ein Bewusstsein hierfür schaffen, selbst mit gutem Beispiel vorangehen und andere Menschen zur Auseinandersetzung mit dem Thema inspirieren.

*“Nicht alle von uns  
können große Dinge tun.  
Aber wir können  
kleine Dinge  
mit großer Liebe tun.“*

*Mutter Teresa*

(Bildquelle: privat)



Unsere **VISION** ist die Etablierung des Blickwinkels der Positiven Psychologie. Zum Einen sollen die Inhalte der positiven Psychologie in die Ausbildung und den Alltag des Personals der Healthcare-Branche integriert werden und zum Anderen können auch die Patient:innen/Klient:innen in ihren Einstellungen und Haltungen von den wissenschaftlich fundierten Kenntnissen der positiven Psychologie profitieren.

*“Die letzte der menschlichen Freiheiten  
besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“*

*Viktor Frankl*

### **Was machen wir eigentlich genau?**

Hast **DU** Lust Teil unserer Fachgruppe zu sein? Dich erwarten monatliche Fachgruppentreffen mit kurzer Achtsamkeitsübung am Anfang, einem spannenden Austausch über eigene Erfahrungen, neue Ideen und aktuelle Literatur. Wir möchten zudem kleine Projekte in die Tat umsetzen. Denn kleine Veränderungen können ja bekanntlich Großes bewirken. Wir freuen uns auf Deine Ideen und Gedanken!



Bunte post-ITs erwarten den Patienten nach einer Operation, kleiner Gruß in einer schwierigen Zeit.

(Bildquelle: privat)

### Terminkalender

Unsere Fachgruppen-Treffen finden normalerweise am **Zweiten Donnerstag im Monat um 20:00 Uhr (virtuell)** statt.

Bei Bedarf kann der Termin gerne geändert werden.

### Ansprechpartner

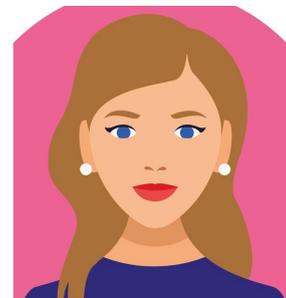
Email:



Benita Wolf



Laura Rothenaicher



Rebecca Holzner

Eia Escher, Leitung

### Literatur

Wir freuen uns, dass das Gebiet der positiven Psychologie immer mehr Interesse im medizinischen Setting findet. So gibt es bereits bemerkenswerte Literatur dazu. Einen Auszug für einen ersten Überblick findet ihr hier:

## **Bücher**

Brand-Hörsting, B. (2019). *Wertschätzende Kommunikation für Pflegekräfte und Ärzte*. Junfermann.

Coué, E. (2012). *Autosuggestion. Die Kraft der Selbstbeeinflussung durch positives Denken. Ein Weg zur Selbstheilung* (3. Auflage). AT Verlag, Aarau und München.

Esch, T. (2017). *Die Neurobiologie des Glücks. Wie die positive Psychologie die Medizin verändert*. (3. Auflage). Georg Thieme Verlag.

Kutscher, P., & Seßler, H. (2016). *Kommunikation—Erfolgsfaktor in der Medizin* (2. Auflage). Springer.

Youngson, R. (2017). *Time to care*. Mabuse-Verlag.

Covey S. (1989). *Seven Habits of Highly Effective People*. Free Press

## **Fachartikel**

Seligman, M. (2009). «Das pathologische Verhaltenstherapie 2009;19:259–261 Krankheitsmodell hat uns bei ganz normalen Leuten nicht weitergeholfen». *Ein Interview über positive Gesundheit*. *Verhaltenstherapie* 2009; Ausgabe 19 (259–26).  
<https://www.karger.com/Article/Pdf/253488>