

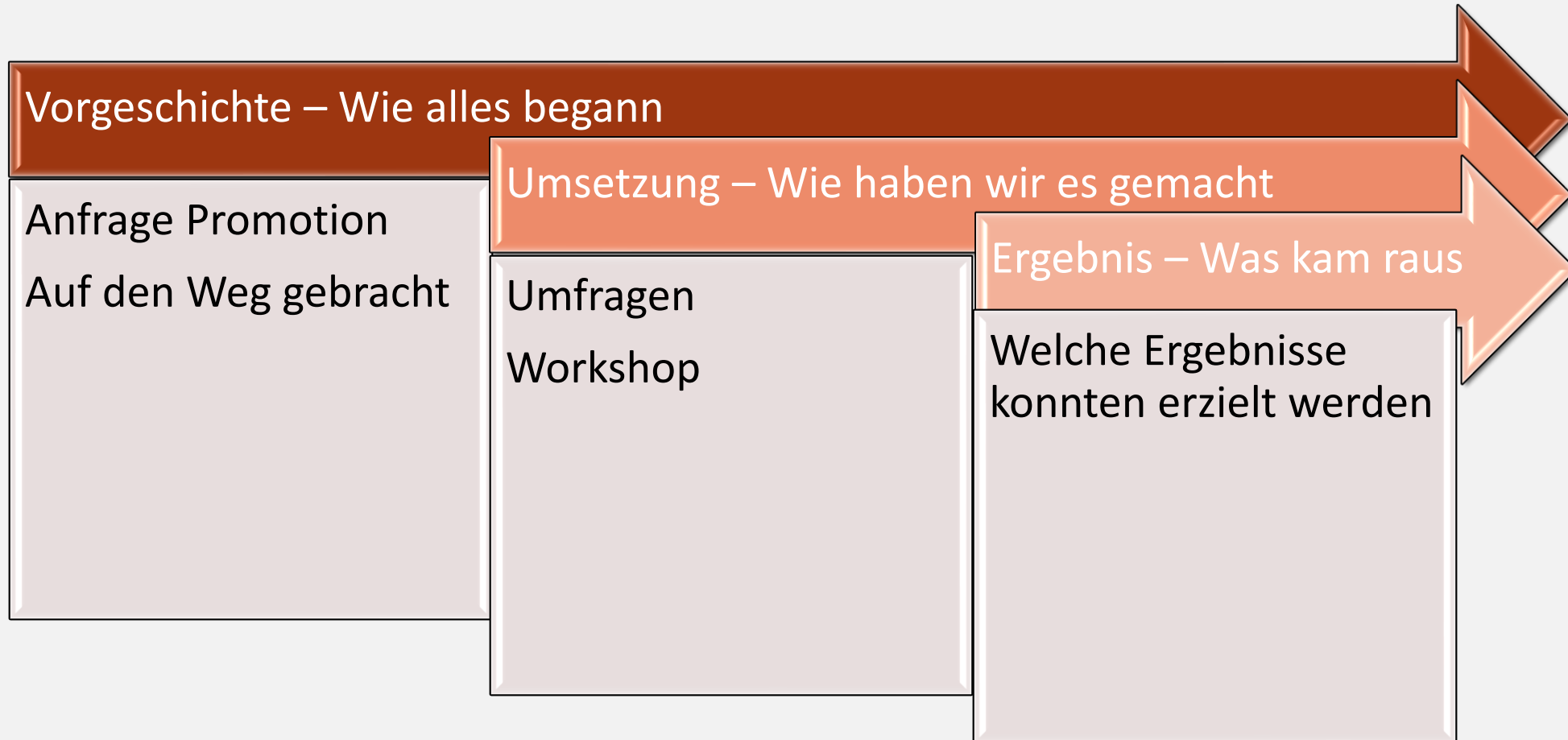
Kirsten Liebchen (M.A.)

Zertifizierte Beraterin der Positiven Psychologie

---

# PsyCap im Jobcenter

# Überblick –PsyCap im Jobcenter



# Wie alles begann

## Anfrage Promotion von Corinna Gerleve

---

Kontakt über DGPP

Erstes Telefonat

Austausch von Ideen

Kontakt zur Geschäftsführung

Gemeinsames Treffen mit allen Beteiligten

Planung der Umfrage und der Workshops

# Auf den Weg gebracht

ABLAUF UND ZIEL DER UMFRAGEN UND WORKSHOPS



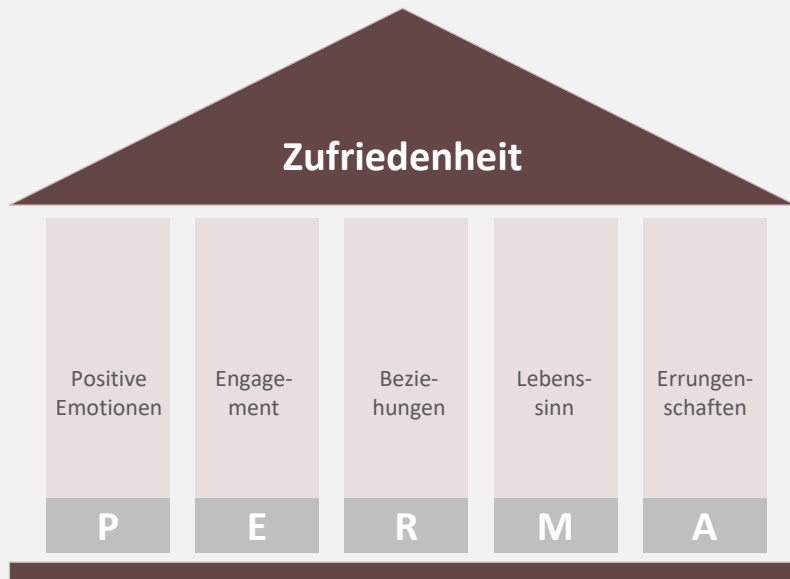
Im zeitlichen Ablauf erfolgten zwei Mitarbeiterumfrage jeweils vor und nach dem ersten Workshop; die Befragung der Kunden und Kundinnen verlief parallel

## Zeitablauf

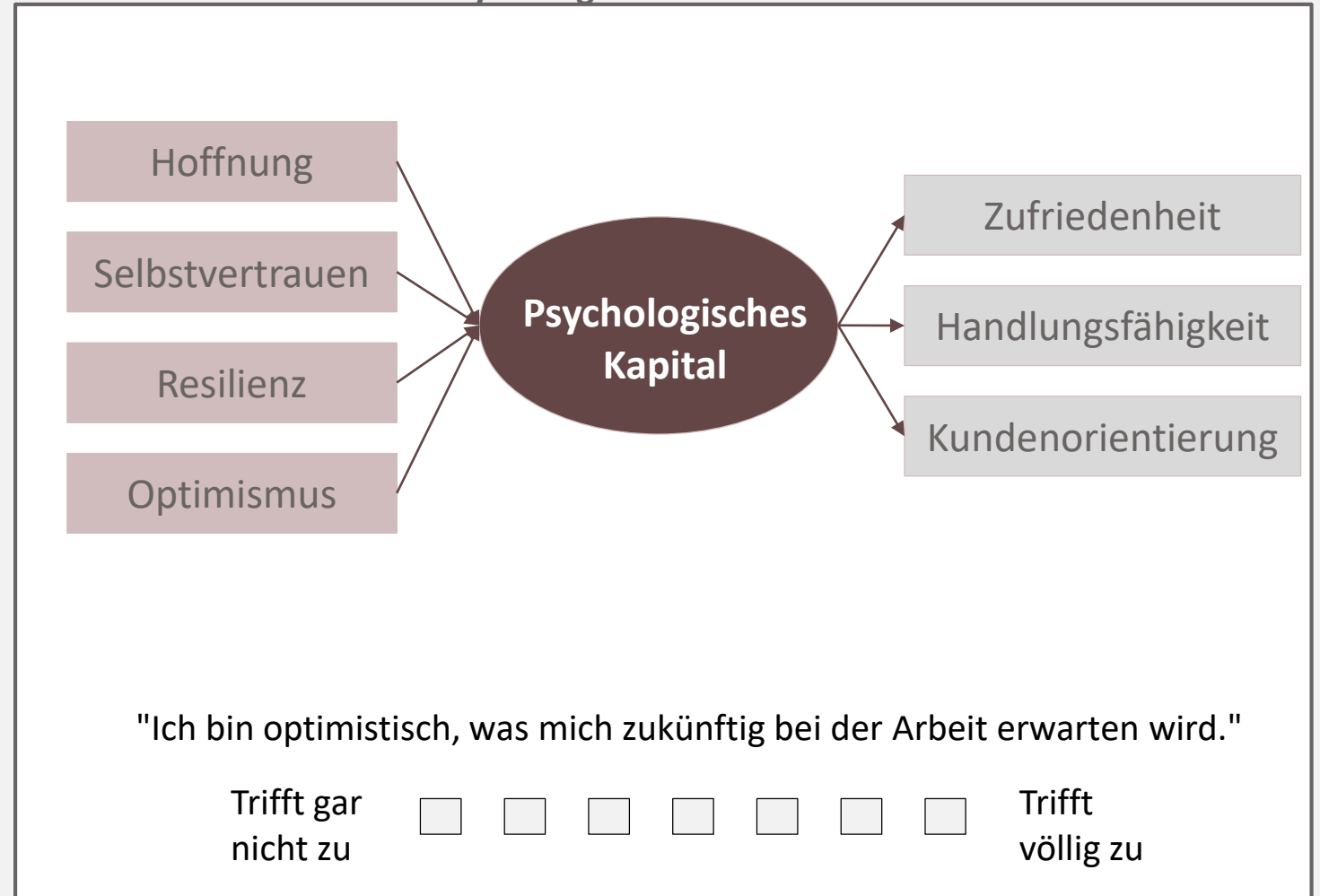


*Parallele Befragung der Kunden/Kundinnen des Jobcenters*

# Psychologisches Kapital als Messinstrument



## Messbarkeit der Positiven Psychologie<sup>1</sup>



1 Quelle: Luthans, Avolio, Avey, Norman (2007), Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction; In Personnel Psychology, 60 (3), pp. 541-572

# Umfrage: Fragebögen

## Sinnhaftigkeit

z.B., "Die Arbeit, die ich mache, empfinde ich als sehr sinnvoll."

## Kompetenz

z.B., "Ich beherrsche die Fähigkeiten, die für meine Arbeit notwendig sind."

## Autonomie

z.B., "Ich kann selbst entscheiden, wie ich meine Arbeit angehe."

## Wirkungsgrad

z.B., "Mein Einfluss auf das, was in meinem Team passiert, ist groß."

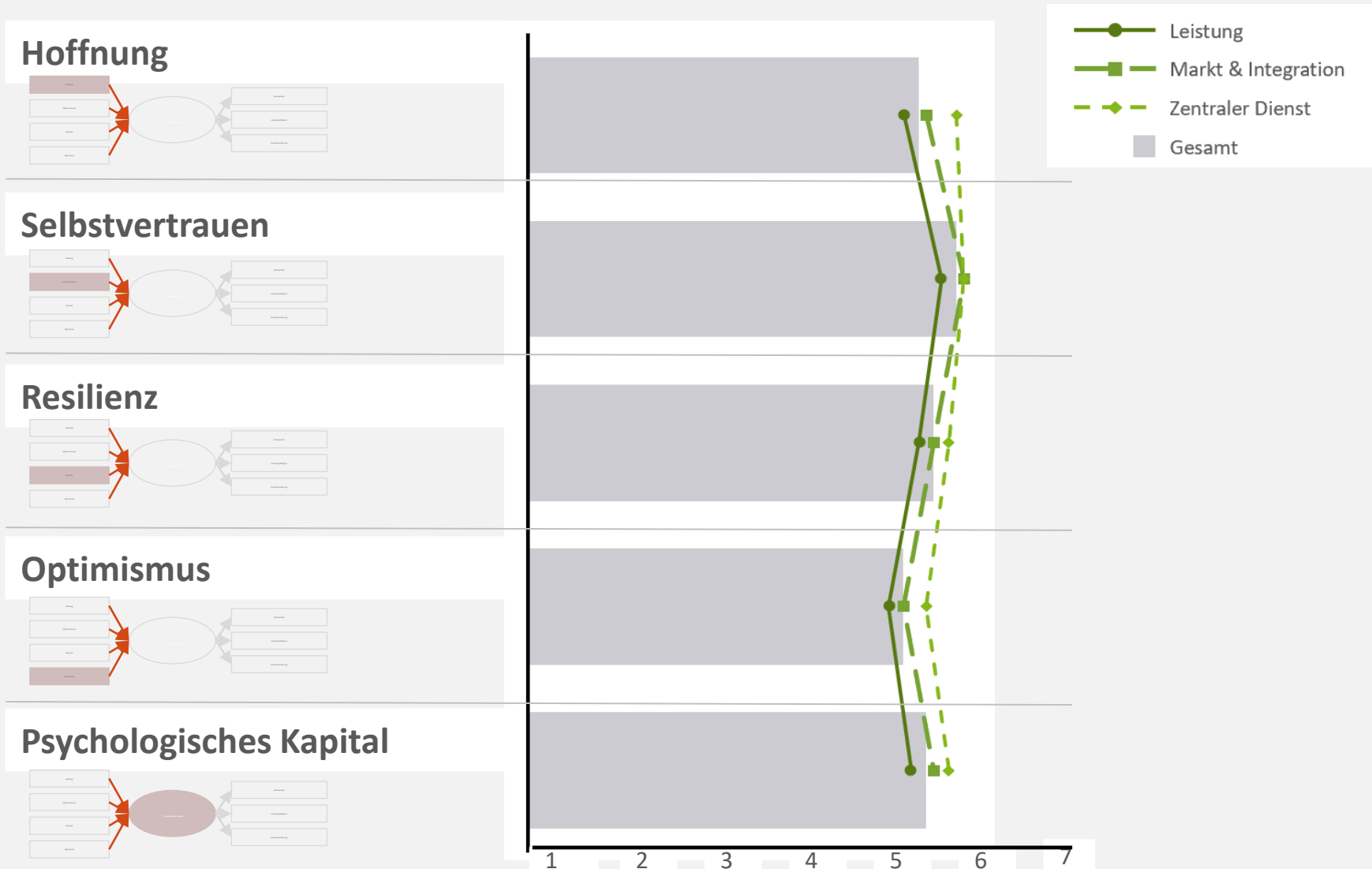


Von 226 **Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern** haben **142** an der Umfrage teilgenommen.

Die **Antwortquote** liegt bei

**63%**

# Ergebnis der ersten Umfrage



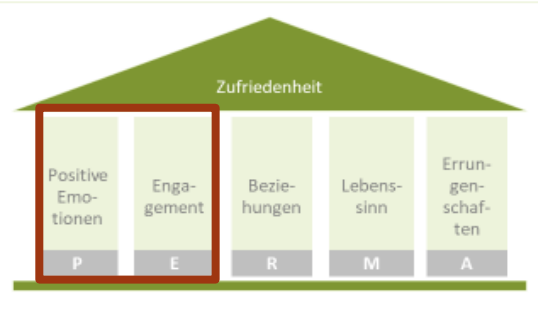
- Auf allen Dimensionen sind Mitarbeiter/-innen des **Zentralen Diensts am positivsten eingestellt**, während Mitarbeiter/-innen in der **Leistung weniger positiv eingestellt** sind
- Mitarbeiter/-innen in **Markt & Integration** sind im Vergleich zu den anderen Funktionen **durchschnittlich leicht positiver eingestellt**
- Gründe dafür können in unterschiedlichen **Arbeitsabläufen** (z.B., mit/ohne Kundenkontakt) oder **bisherigen Arbeitserfahrungen** begründet sein

Quelle Corinna Gerleve TU Dortmund

# Workshop 1

Übung  
**Mein PERMA – Was trägt zu Ihrer Zufriedenheit bei?**

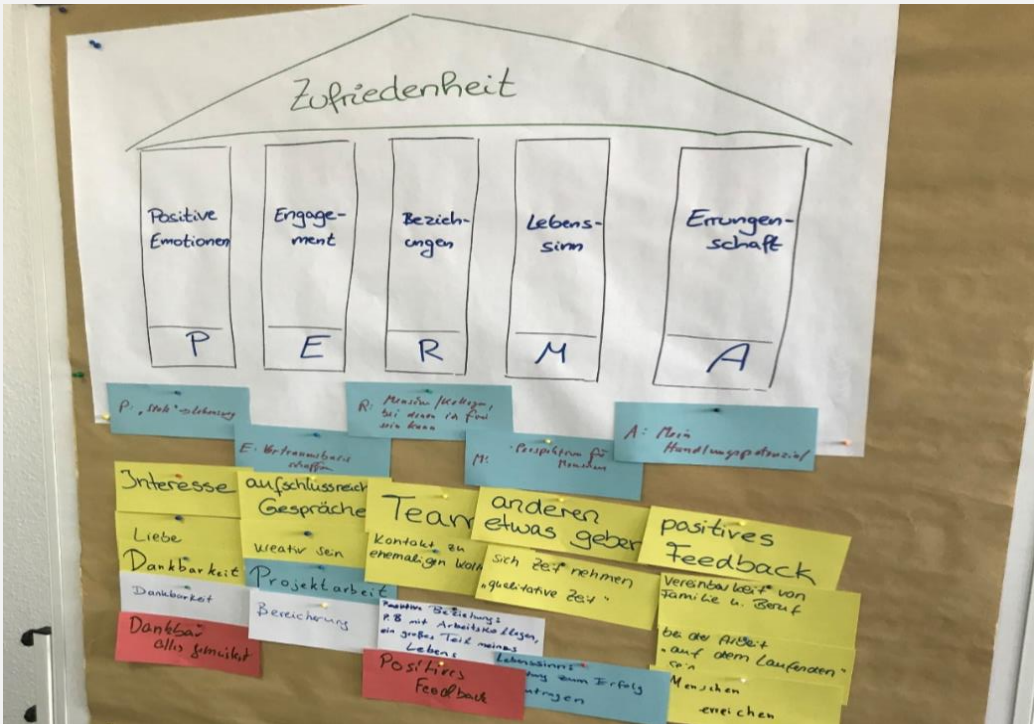
Bitte nehmen Sie sich **10 Minuten**, um je **2 Begriffe** pro Dimension aufzuschreiben, die Sie besonders gut charakterisieren.  
 Nutzen Sie das **PERMA Modell** als Quelle der Inspiration



Mein PERMA:  
 Positive Emotionen<sup>1</sup>: ...  
 Engagement: ...  
 Beziehungen: ...  
 Lebenssinn: ...  
 Erfolge: ...

1 Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Heiterkeit, Inspiration, Erstaunen, Liebe (Frederickson, 2009)  
 Quelle: Humberg und Wiebel, 2016

jobcenterosnabrueck | 8



Titel: Positive Spirale entdecken für mehr Zufriedenheit im Job



# Psychologie des Gelingens

Gabriele Oettingen

---

W

- Wish
- Wunsch

O

- Outcome
- Ergebnis

O

- Obstacle
- Hindernis

P

- Plan
- Wenn....
- ...dann

1

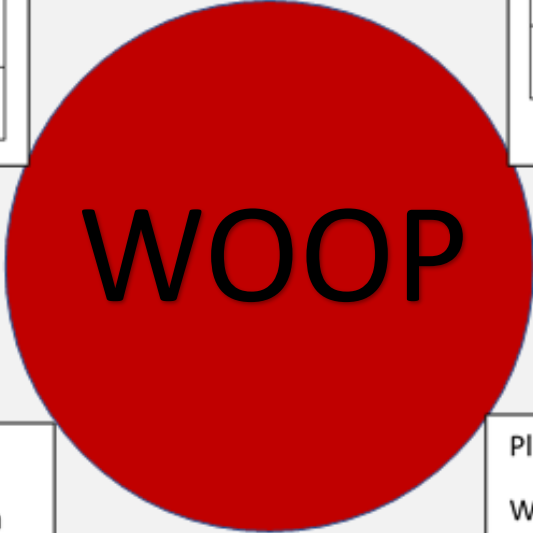
**Wunsch**

Denkt an die nächsten Stunden. Was ist der wichtigste Wunsch oder Anliegen? Dein Wunsch sollte dich herausfordern und in den nächsten Stunden realisierbar sein. Halte den Wunsch vor deinem inneren Auge fest und versuche ihn in 3-6 Worten zusammen zu fassen.


2

**Ergebnis**

Was wäre das Allerschönste, das Beste, wenn du dich deinen Wunsch erfüllen würdest? Finde das Schönste Ergebnis und halte es vor deinem inneren Auge fest. Male es dir lebhaft aus!

3

**Hindernis**

Was hält dich von der Wunscherfüllung ab? Was hält dich innerlich zurück? Halte dein Hindernis vor deinem inneren Auge fest und male es dir lebhaft aus


4

**Plan**

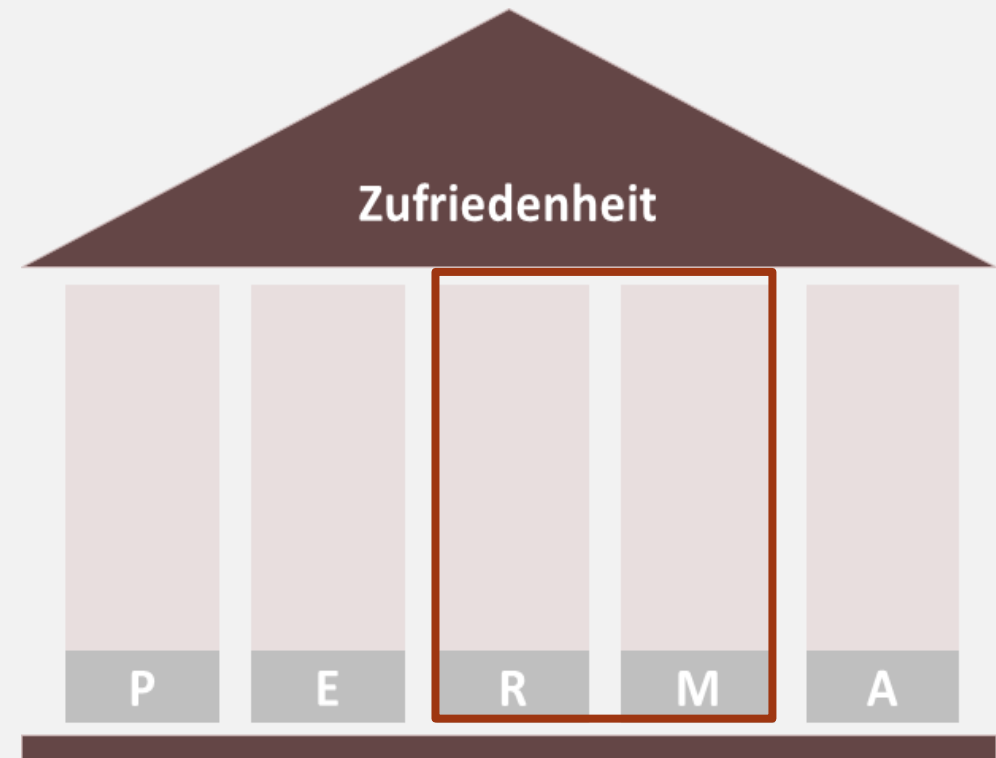
Was kannst du tun, um das Hindernis zu überwinden? Welche Handlung kann du ausführen, was kannst du effektiv tun um das Hindernis zu überwinden? Stelle nun einen Pan auf nach dem Schema: Wenn mein Hindernis...

dann werde ich

Quelle: Gabriele Oettinger, Die Psychologie des Gelingens, München 2015

# Workshop 2

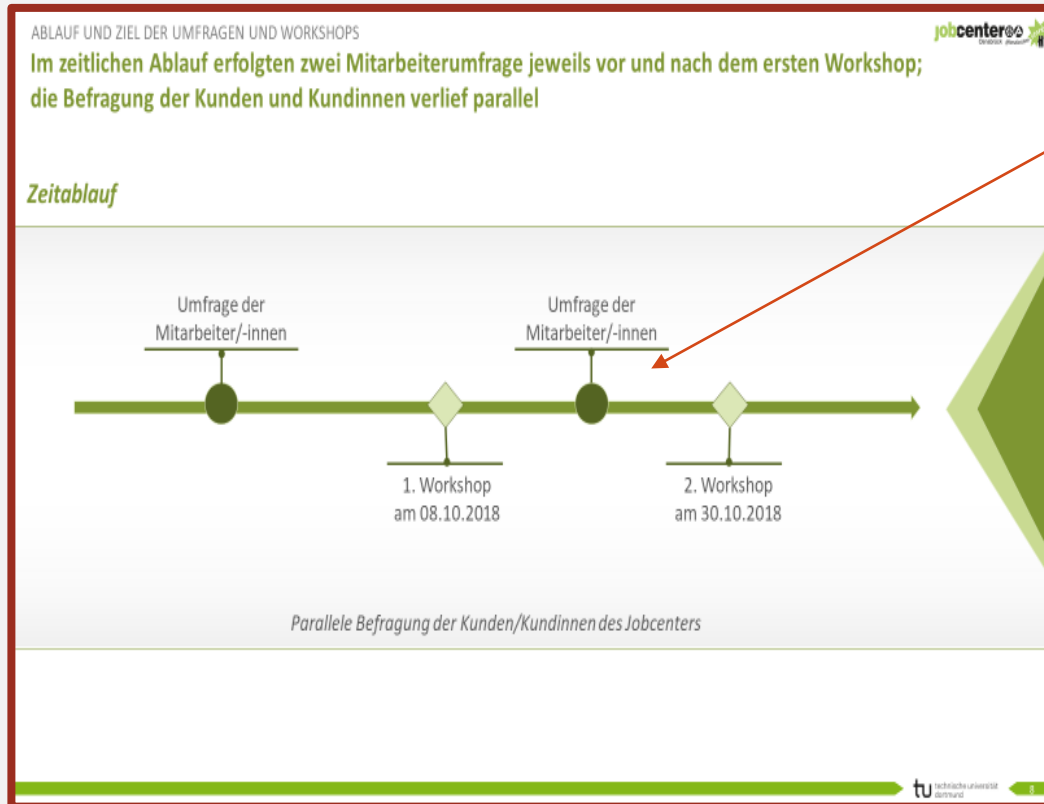
Eine der Übungen war ACR (Interviews im doppeltem Kreis)



Focus Team

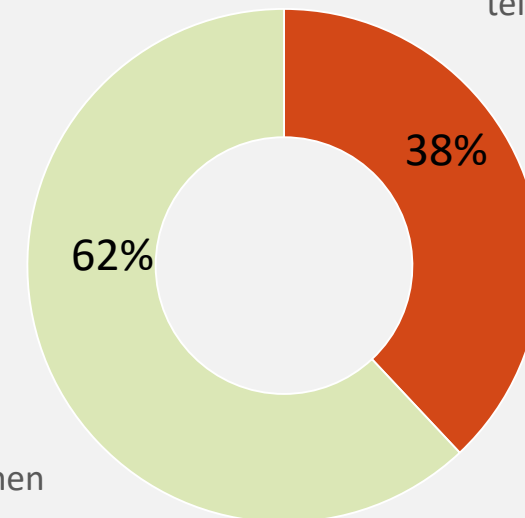
Themen: Kommunikation und Sinn

# Umfrage 2



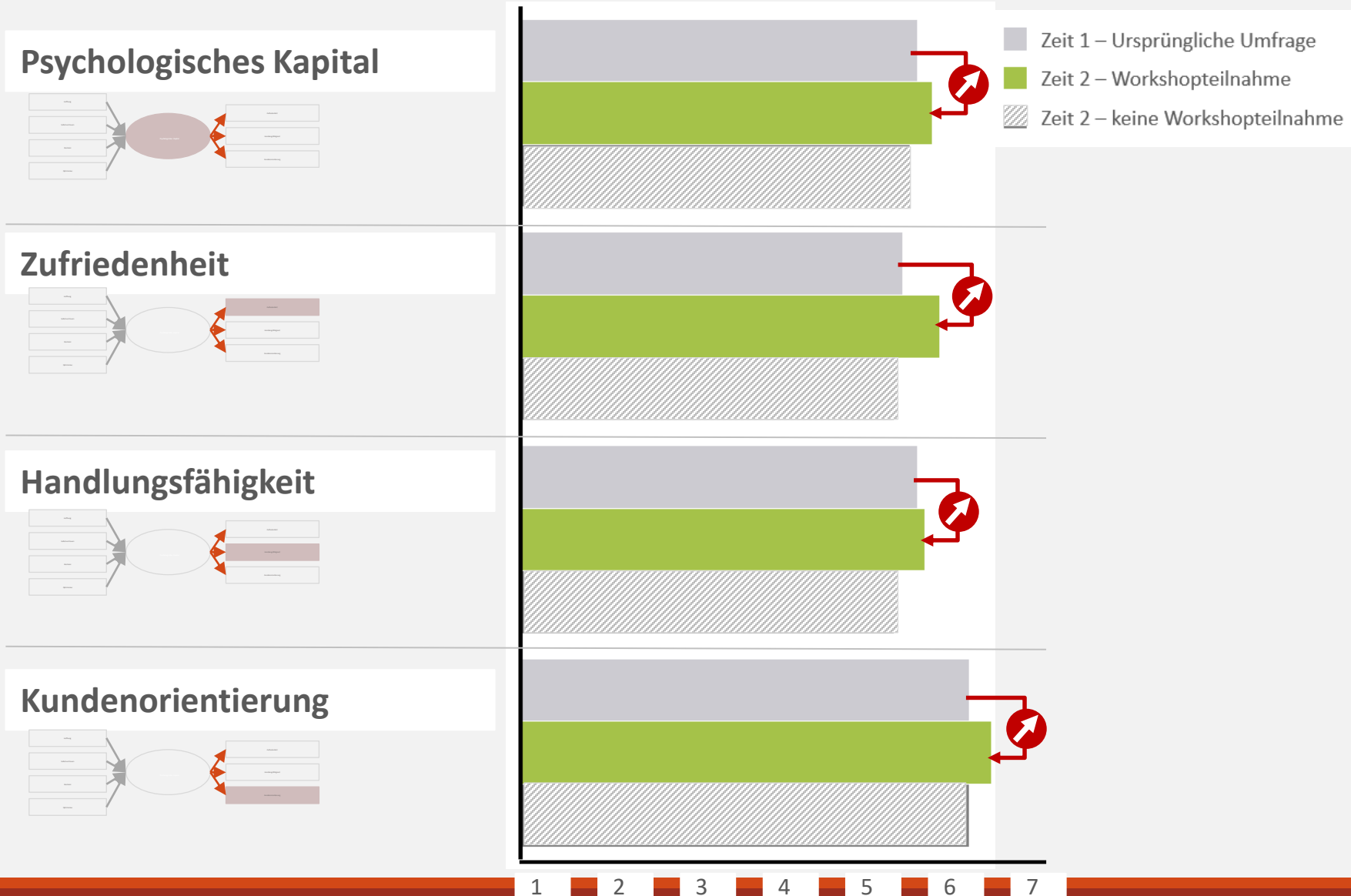
Mitarbeiterinnen aus Team Nord/Süd

Nicht am Workshop teilgenommen



Am Workshop teilgenommen

# Ergebnisse – Mitarbeiter/innen



Quelle Corinna Gerleve TU Dortmund