

Positive Psychologie

Die Positive Psychologie ist ein Zweig der Psychologie, der sich auf das Studium und die Förderung positiver Aspekte des menschlichen Erlebens konzentriert. Anstatt sich primär auf psychische Krankheiten und Probleme zu fokussieren, untersucht und fördert die Positive Psychologie die Faktoren, die das Wohlbefinden, das Glück und die Lebenszufriedenheit steigern. Dazu gehören **positive Emotionen, Engagement, positive Beziehungen, Sinn** sowie persönliche **Leistungen und Erfolge**. Die Zielsetzung der Positiven Psychologie ist es, Menschen zu helfen, ein erfülltes und bedeutungsvolles Leben zu führen.

Signaturstärken identifizieren: <https://www.authentic happiness.org/>

Mehr positive Emotionen



Förderung im Alltag

Positive Emotionen können durch bewusste Praktiken gefördert werden, wie zum Beispiel:

Dankbarkeitstagebücher führen (6-Minuten oder 5-Minuten).

Aktivitäten nachgehen, die Freude bereiten (Signaturstärken entsprechen)

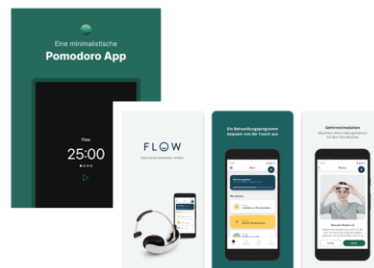
Achtsamkeitsübungen und Meditation praktizieren (Achtsamkeit für Berufstätige).

„Daily Reminders“ (Stoic App).

Mehr Engagement

- 1. Identifizierung von Stärken und Interessen**
Tätigkeiten, die diese Stärken nutzen und den eigenen Interessen entsprechen, führen eher zu einem Flow-Zustand.
- 2. Schaffung von Herausforderungen**
Zu einfache Aufgaben führen zu Langeweile, während zu schwierigen Aufgaben zu Frustration führen können.
- 3. Umgebung und Kontext**
Eine unterstützende Umgebung, die Ablenkungen minimiert und Konzentration fördert

FLOW APPS



Mehr aus den Beziehungen

BE KIND APP



Random Act of Kindness

- Im Supermarkt jemanden in der Kassenschlange vorlassen
- Einer fremden Person ein nettes Kompliment machen
- Einen anderen Menschen im Vorbeigehen freundlich anlächeln
- Einer Freundin spontan Blumen mitbringen
- Dem/der Kolleg*in, die keine Zeit für eine Kaffeepause hatte, einfach mal einen Kaffee mitbringen
- Ein Post-it am Schreibtisch mit einer netten Nachricht/Feedback/Wertschätzung hinterlassen

Mehr Sinn

<https://www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst/ehrenamt/engagement-plattform>



<https://caritas-ehrenamtsportal.de/>

	ENGAGIEREN	INFORMIEREN	ANBIETEN
50627 Köln	Besuche bei älteren Menschen St. Maria Seniorenhaus	11917	Ansehen >
50676 Köln	youngarties - Kunst machen kann mega werden!	13373	Ansehen >
50676 Köln	Storypolicen und Storypeller gesucht	13371	Ansehen >
50678 Köln	Übernehmen mit obdachlosen Menschen in der Gubbio Kirche als Kuschelplatz	13205	Ansehen >
50678 Köln	IN VIA - junge Frauen für Sport/ Tanz gewinnen	13204	Ansehen >
50676 Köln	Wohnungslosenhilfe am Bahnhof	11923	Ansehen >

Mehr Errungenschaften

WOOP APP



TAGEBUCH



Positive Psychologie

Everest-Ziele

