MODULBESCHREIBUNG

Glück bei der Arbeit: fünf Hebel in Ihrer Hand

Adaptives Modul | ~20 min

Lange war von Stress und Burn-out die Rede, selten davon, was glücklich macht – und psychische Gesundheit, hybrides Arbeiten und KI machen die Frage unausweichlich. „Glück bei der Arbeit“ war oft ein Unternehmensslogan oder wurde auf materielle Bedingungen reduziert. Dieses Modul geht tiefer: Es versteht Glück bei der Arbeit als persönliche Haltung, die man pflegt, mit bewährten Modellen, fünf konkreten Hebeln und dem Mut, anzugehen, was in der eigenen Hand liegt.

LERNZIELE

01 Verstehen, dass Glück bei der Arbeit eine persönliche Haltung ist, die man pflegt, und kein Unternehmensslogan.

02 Die eigenen Glücksquellen mit zwei Modellen erkennen: den fünf Dimensionen des PERMA-Modells und dem Dreiklang Motivation, Freude, Zufriedenheit.

03 An fünf konkreten Hebeln ansetzen: Sinn, Beziehungen, Autonomie, Anerkennung und Balance zwischen Beruf und Privatleben.

04 Die drei Arten von Mut aufbringen, die dieses Glück nähren: Bedürfnisse aussprechen, Grenzen setzen und sich manchmal für einen anderen Weg öffnen.

ZIELGRUPPE

Alle, für die ein guter Arbeitstag mit Schwung beginnt, mit Freude erlebt wird und mit Stolz endet.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- PERMA-Modell – Martin Seligman, Positive Psychologie (University of Pennsylvania)
- Fünf Hebel (Sinn, Beziehungen, Autonomie, Anerkennung, Balance) – Catherine Testa; die Hebel Autonomie, Beziehungen und Sinn angelehnt an die Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan)
- Flow – angelehnt an Mihály Csíkszentmihályi
- Die drei Arten von Mut (Bedürfnisse aussprechen, Grenzen setzen, gehen) – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- Harvard Study of Adult Development (Robert Waldinger): Beziehungen sagen das Wohlbefinden besser voraus als der Inhalt der Aufgaben
- Microsoft – „Work Trend Index“: 55 % der hybrid arbeitenden Beschäftigten fühlen sich einsamer, 59 % haben weniger Freundschaften bei der Arbeit
- Martin Seligman (University of Pennsylvania) – PERMA-Modell, „Flourish“ (2011)
- Gallup – Q12-Item: Wöchentliche Anerkennung geht mit deutlich höherem Engagement einher

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026