

Herzlich willkommen zum Herbstimpuls: «**Neugierig durch den Herbst**»

Die Veranstaltung beginnt in Kürze.

Zur Information:



Dein Mikrofon ist deaktiviert.



Deine Kamera ist deaktiviert.



Die Veranstaltung wird aufgezeichnet.

skillsgarden



Webinar - Sich selbst stärken

BGM Kanton Luzern

14. Oktober 2026 | Ina Goller

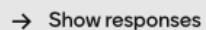


Was gibt dir Kraft?



menti.com
3264 2448

 Responses are hidden

 $+$ 

43 of 47 responded



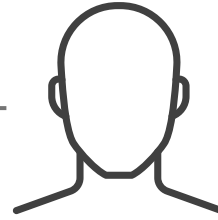
Der Herbst lädt uns ein, Bilanz zu ziehen.

Selbststärkung beginnt genau dort:
beim Wahrnehmen dessen, was in uns schon gereift ist,
und bei der Neugier auf das, was noch wachsen kann.



Selbstwahrnehmung

Ernte einbringen: Was ist schon da?



Selbstwahrnehmung

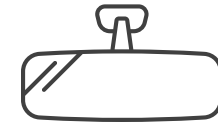
bezeichnet die Fähigkeit, die eigenen inneren Zustände, Eigenschaften und Verhaltensweisen bewusst wahrzunehmen und zu erkennen, wie man auf andere wirkt.



Innere Selbstwahrnehmung

Wie klar sehe ich meine Werte, Gefühle, Stärken und Reaktionen?

- » „Was“ statt „Warum“ fragen
- » Gefühle präzise benennen
- » Körpersignale beachten
- » Werte klären



Äussere Selbstwahrnehmung

Wie gut weiss ich, wie andere mich sehen?

- » Gezielt Feedback einholen, von den richtigen Personen
- » Konkrete, zukunftsgerichtete Fragen stellen
- » Sich selbst von aussen beobachten (Videofeedback)

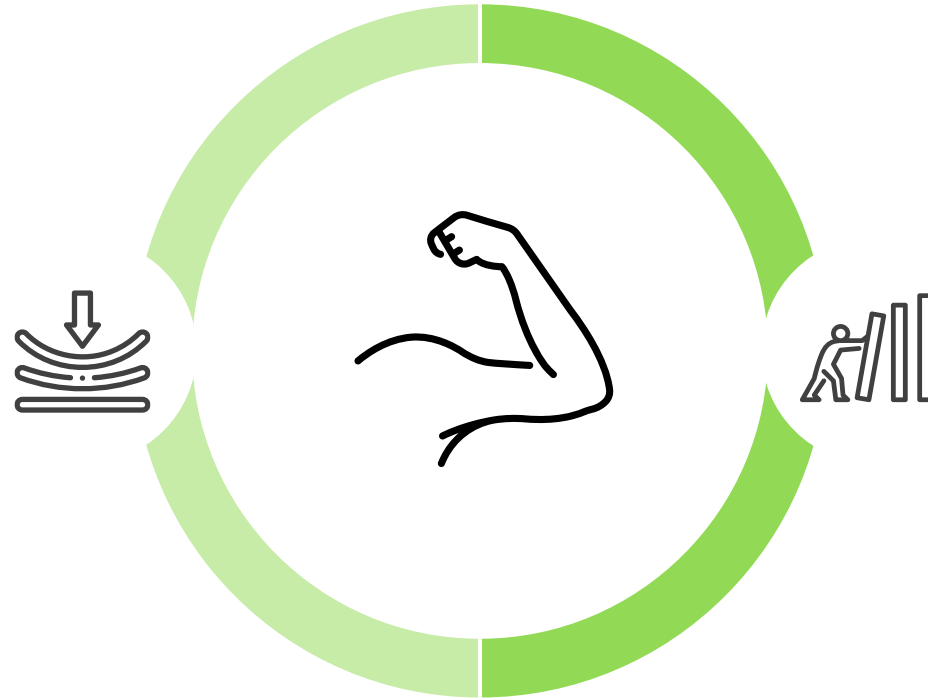


Was ist Selbststärke eigentlich?

2 wesentliche Bausteine

Resilienz

Die Fähigkeit, nach Rückschlägen wieder auf die Beine zu kommen («bounce back from adversity»).

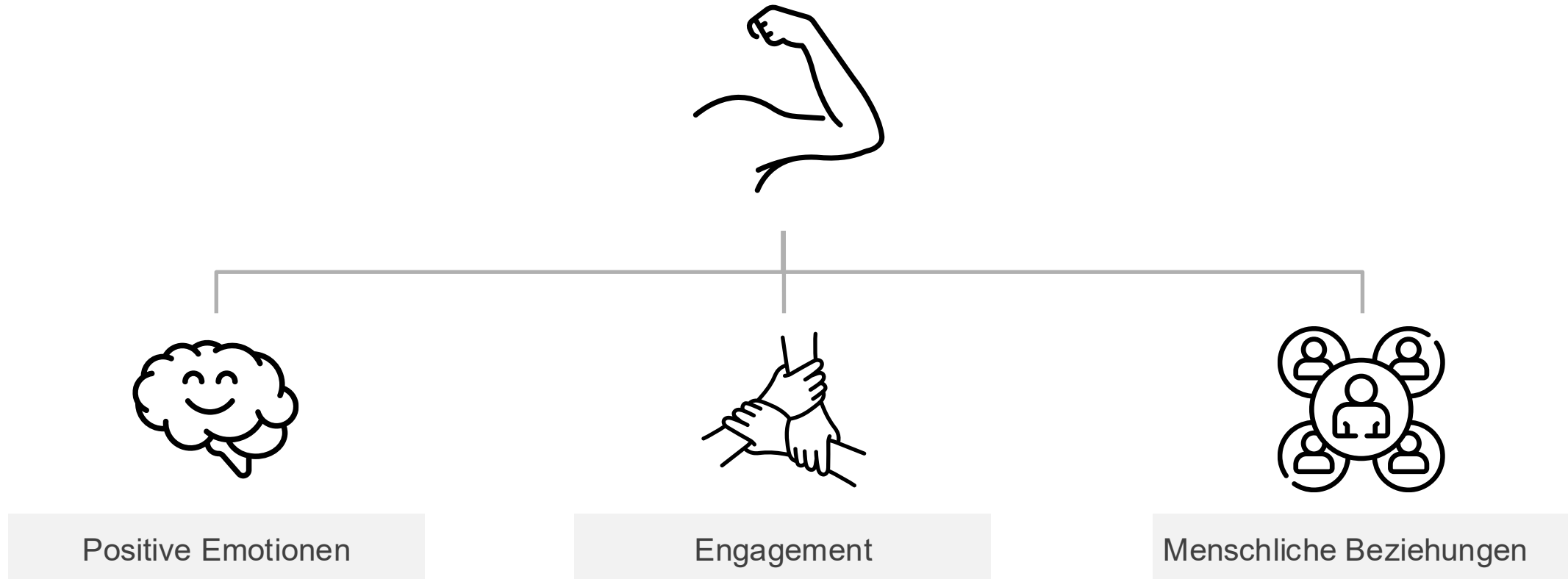


Selbstwirksamkeit

Die Überzeugung einer Person, eine bestimmte Anforderung durch eigenes Handeln erfolgreich bewältigen zu können, auch wenn Schwierigkeiten auftreten

Drei Quellen der Selbststärkung

Ansatzpunkte



Positive Emotionen

Was gibt mir Energie?

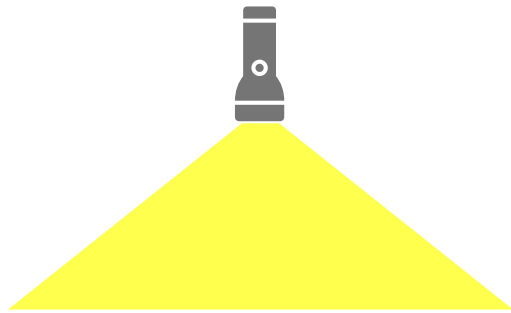


Der Effekt positiver und negativer Emotionen

Broaden and Build

sogenannte positive Emotionen

erweitern unser momentanes Denk- und Handlungsrepertoire, indem die Palette der Gedanken und Handlungen, die uns in den Sinn kommen, vergrößert wird



sogenannte negative Emotionen

schränken unsere Wahrnehmung ein, haben einen direkten & unmittelbaren adaptiven Nutzen in Situationen, die das Überleben bedrohen



Der Negativity Bias

Eine menschliche Wahrnehmungsverzerrung die bewirkt, dass negative Dinge uns stärker beeinflussen als positive (3-5x)



Die Losada Ratio 3:1

Um langfristig gute Arbeitsbeziehungen zu haben, müssen positive Interaktionen dreimal häufiger sein als negative.



Positive Emotionen

Tool



Das Dankbarkeitsjournal

Dankbarkeitsübungen zeigen Effekte für das Wohlbefinden nachhaltig

Wenn wir nur fünf Minuten am Tag darüber schreiben, wofür wir dankbar sind, kann dies unser langfristiges Glück steigern

Ablauf

- » Täglich 3 Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist — so konkret wie möglich
- » Auch positive Erinnerungen festhalten (Fotos, Tagebuch, Haftnotizzettel) und bewusst «geniessen»



Engagement

Was gibt mir Energie?

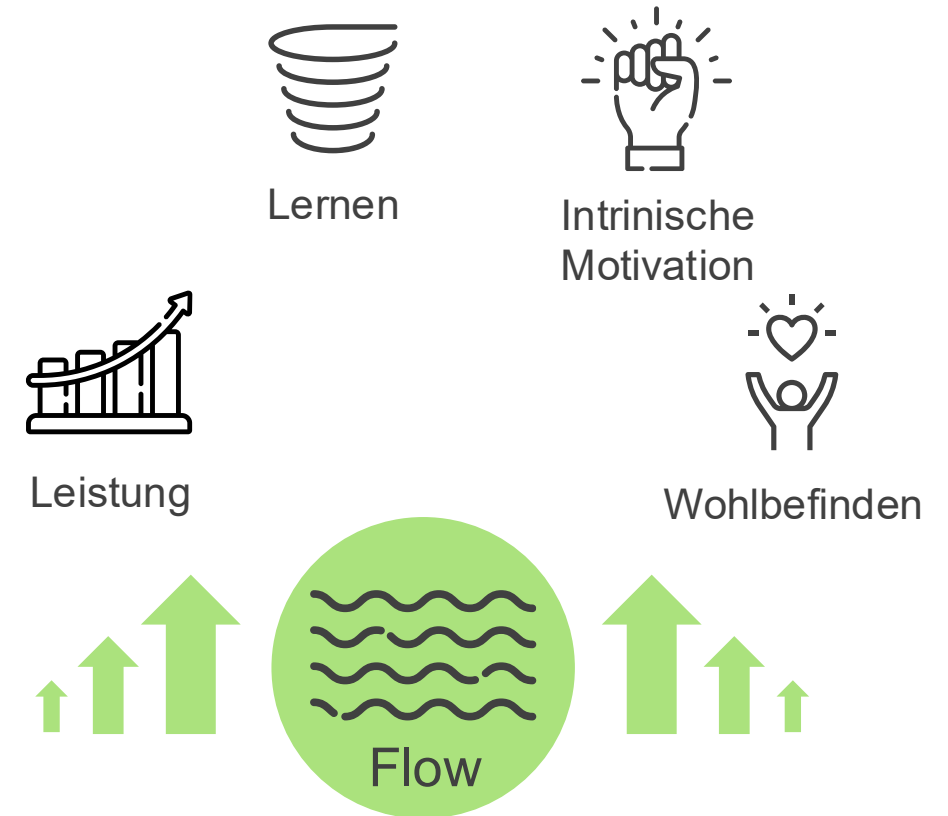
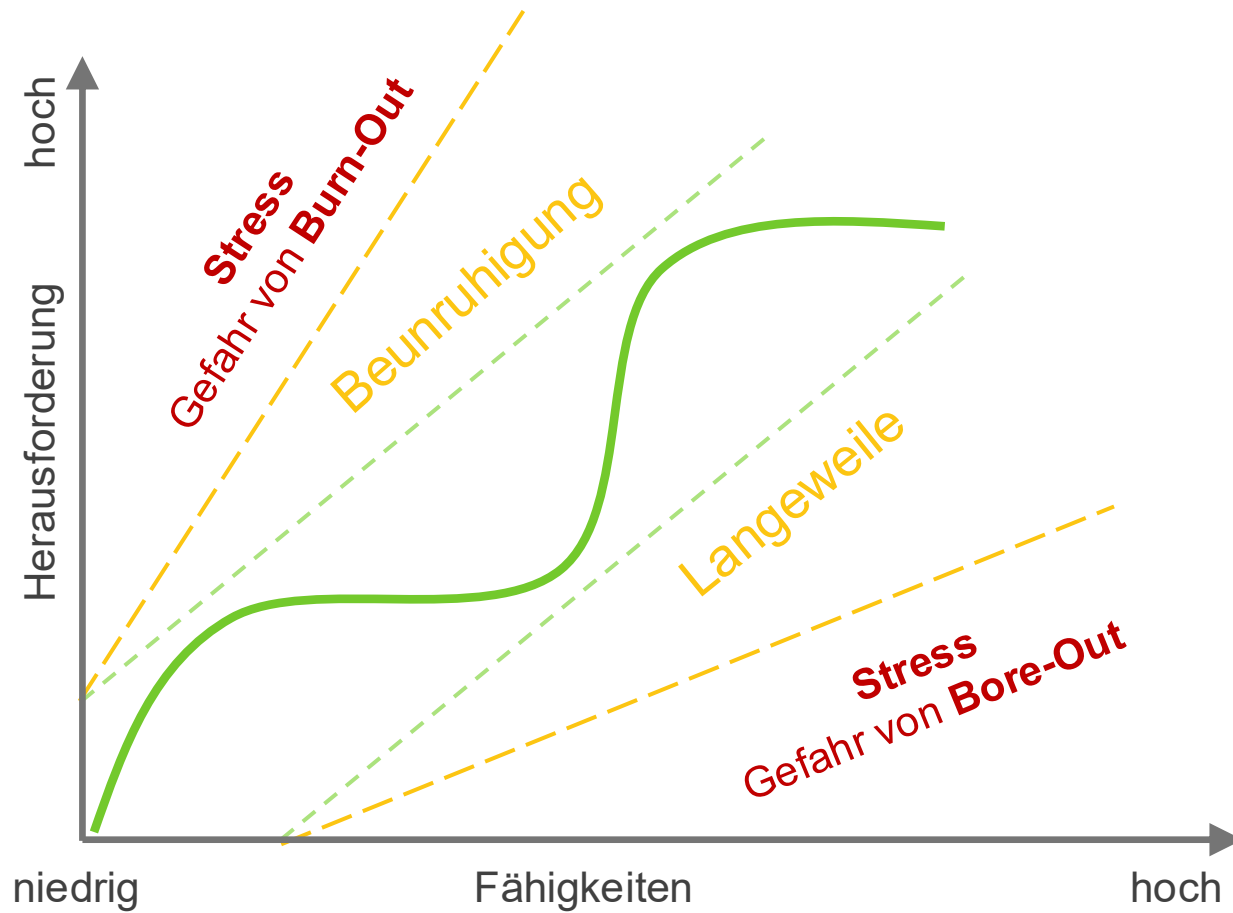




Flow bezeichnet einen Zustand völliger Vertiefung in eine Tätigkeit. Man geht so in ihr auf, dass Zeitgefühl und Selbstbeobachtung in den Hintergrund treten und die Tätigkeit selbst als belohnend erlebt wird



Flow-Zustand



Engagement

Tool

Good Time Journal – Activity Log

Das Good Time Journal

Das Tool ermöglicht täglichen Notizen über Momente und lädt zur Reflexion ein: wo empfinde ich Engagement und Energie? Ziel ist es, gute Zeiten bewusst wahrzunehmen.

Vorgehensweise

Für jede Aktivität des Tages wird eingeschätzt:

- » Wie engagiert war ich?
- » Wie hat es meine Energie beeinflusst?

Muster werden über mehrere Tage sichtbar.



Beziehungen als Ressource

Was trägt mich?





«The good life is built with good relationships»
Robert Waldinger



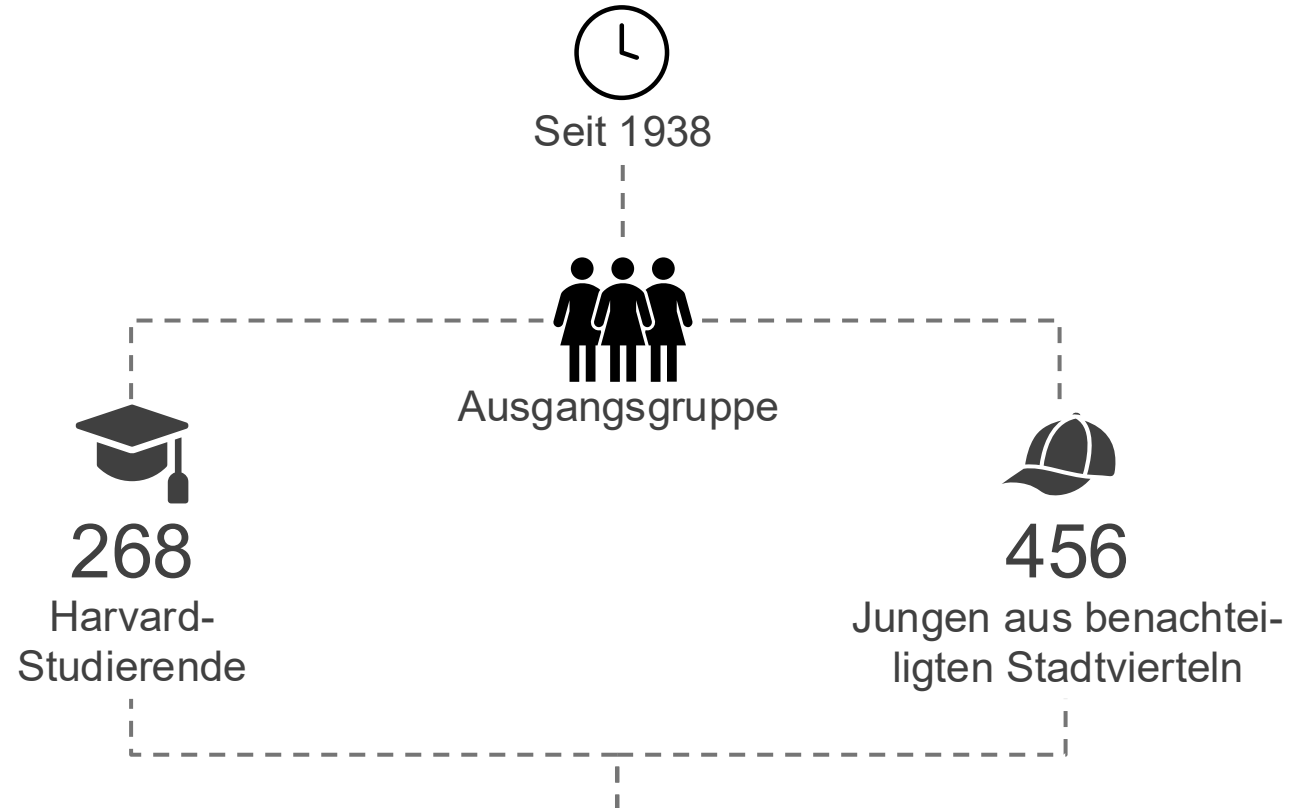
The Good Life

Robert Waldinger



Robert Waldinger
Leiter der Harvard Study
of Adult Development

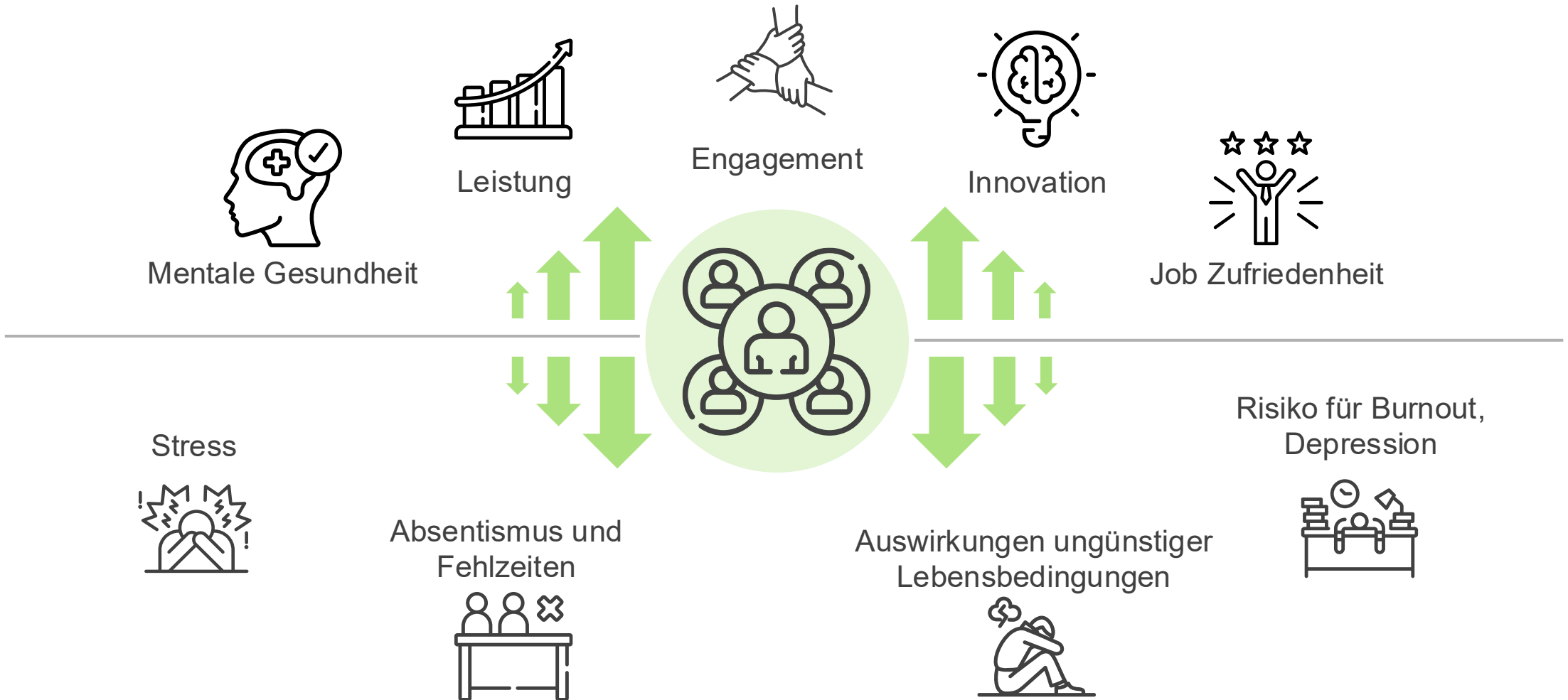
<https://www.robertwaldinger.com/harvard-study/> | Waldinger, R. & Schulz, M. (2023)



Die Qualität unserer Beziehungen — emotionale Wärme, Vertrauen und Unterstützung — ist der mit Abstand wichtigste Prädiktor für langfristiges Glück und Gesundheit.

Soziale Beziehungen wirken wie ein Immunsystem

Förderung durch soziale Beziehungen



Soziale Beziehungen

Tool



Die
absichtslose
Kontaktaufnahme

Diese Woche eine Person anschreiben oder anrufen, die du schon länger nicht gehört hast. Ohne Anlass, einfach so.



Ausblick

Die weiteren Herbstimpulse



Wie es weiter geht

Die vier Herbstimpulse

1



Den eigenen
Einfluss entdecken

2



Etwas Neues
ausprobieren

3



Neugierig statt
bewertend

4



Kleine Momente
bewusst wahrneh-
men



Quellen

- » Bachmann, N. (2024). Soziale Ressourcen. Gesundheitsförderung Schweiz, Bern.
- » Borgmann, L.-S., Rattay, P. & Lampert, T. (2017). Social support as a health resource in Germany. *Journal of Health Monitoring*, 2(4). DOI: 10.17886/RKI-GBE-2017-131
- » Burnett, B. & Evans, D. (2016). *Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life*. Knopf.
- » Covey, S.R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Free Press.
- » Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- » Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- » Fredrickson, B.L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377.
- » Liu, W., Lu, H., Li, P., van der Linden, D., & Bakker, A. B. (2023). Antecedents and outcomes of work-related flow: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 144, Article 103891.
- » Radey, M. & Figley, C.R. (2007). The social psychology of compassion. *Clinical Social Work Journal*, 35(3), 207–214.
- » Schulz-Dadaczynski, A. (2023). Die Rolle sozialer Beziehungen am Arbeitsplatz bei Arbeit unter Zeit- und Leistungsdruck. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 18(1). Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).
- » Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- » Southwick, S.M., Charney, D.S. & DePierro, J.M. (2023). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press.
- » Waldinger, R. & Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. Simon & Schuster.



Der Inhalt dieser Präsentation ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Änderung, Verbreitung von Informationen oder Daten, insbesondere von Texten, Textteilen, interaktiven Anwendungen oder Bildmaterial - auch auszugsweise - bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Skillsgarden AG. Wir schätzen die Stellung der Frauen und die der Männer in gleicher Weise. Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit verwenden wir in der Regel die männliche Schreibweise, weisen aber darauf hin, dass wir sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise meinen und Frauen und Männer in gleicher Weise ansprechen.

Bildmaterial: www.shutterstock.de | <https://unsplash.com>



Wir unterstützen Menschen und Organisationen, alle notwendigen Kompetenzen zu erwerben und anzuwenden, um Innovation und Veränderungen mit einer Kultur der psychologischen Sicherheit gestalten zu können.

Skillsgarden AG
Stadthausstrasse 14
CH-8400 Winterthur

+41 52 222 53 53
www.skillsgarden.ch

