

*„Wenn wir wirklich gehört werden mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen, ändern wir uns.“*

*(Marshall Rosenberg)*

Liebe Lesenden!

Dieses „essentials“ „**Positive Psychologie im Unternehmen**“ von **Michael Tomoff** ist ein guter Einstieg in die Positive Psychologie. Positive Psychologie ist schon lange kein kurzlebiger Trend mehr. In Zeiten der digitalen Transformation und des gesellschaftlichen Wandels gewinnt der Ansatz der ressourcen- und stärkenorientierten Persönlichkeitsentwicklung immer mehr an Bedeutung. Im Fokus stehen dabei die Zufriedenheit und das Wohlbefinden von Menschen. Verständlich, auf den Punkt und gar nicht trocken. Auch und gerade für Laien gut zu lesen, zu verstehen und umzusetzen. Einen kompakten „Überblick über zentrale Ideen der Positiven Psychologie deren Arbeitswelt und deren Nutzen für Führungskräfte und damit für deren Unternehmen“ (vgl. Seite 2) zu geben. Speziell für die Arbeitswelt sei durch Umdenken in den nächsten Jahren ein positiver Sog zu erwarten (vgl. Seite 2). Durch die aufgeführten Studien und v.a. die weiterführende Literatur wird das tiefere Einarbeiten ins Thema Positive Psychologie außerordentlich leicht gemacht. Leider fehlen einige wichtige Verweise (z.B. Dr. Daniela Blickhan), weshalb das Büchlein nicht als abschließenden Überblick verwendet werden kann. Es ist somit notwendig, sich in weitere Literatur einzulesen. Dennoch gibt das Büchlein einen ersten nützlichen Hinweis, wenn jemand mit Positiver Psychologie nicht vertraut ist. Unternehmen profitieren von den Ansätzen der Positiven Psychologie in vielfältiger Weise und können diese schon präventiv einführen. Das ein Bedarf an einer geänderten Unternehmens- und Organisationskultur besteht, verdeutlichen momentan beunruhigende Entwicklungen der allgemeinen Lebenszufriedenheit und die Zunahme stressbedingter Erkrankungen/mentale Gesundheit. Eine tolle Zusammenfassung der wichtigsten Informationen und möglicher Interventionen mit vielen Impulsen zur weiteren Vertiefung.

Empfehlenswert für alle, die in ihrem Unternehmen, die sie beraten, einen Unterschied machen und etwas zum Positiven bewirken möchten.

Mit herzlichen Grüßen,

*Monika Hesse-Haake*