

More to explore ...

Weiterbildung, Baby!



Letztes Wochenende wurde meine geistige Vitalität wieder von wunderbaren Menschen beflügelt, denn vom 10.-12.11.2023 fand - im Rahmen der Positiven Psychologie Tour - der [Tomorrowmind Kongress](#) in Wien statt. Ich liebe es Neues zu lernen, das ist wahrlich Nahrung für Gehirn, Seele, Geist und Körper. Im übertragenen Sinn befand ich mich somit drei Tage in verschiedenen 4-Sterne Restaurants. Bei Tomorrowmind ging es viel darum, welches Mindset wir heute, aber auch für die Zukunft brauchen, um erfolgreich ein zufriedenes und gelungenes Leben sicherzustellen. Ich habe hier für dich Ausschnitte meiner Essenz und Erkenntnisse, aus diesen unglaublichen Learnings und Forschungen, für dich zusammengefasst. Alles, was ich aus Weiterbildungen mitnehme, fließt sofort in meine Arbeit ein. Das heißt, meine Kund:innen erhalten immer die aktuellsten, wissenschaftlichen Erkenntnisse, ob Neurowissenschaften, positiven Psychologie oder Leadership.

Martin Seligman (USA, 81 Jahre) hat den Begriff „Tomorrowmind“ geprägt, einen „Zukunftsgestalt“, der uns dazu beflügelt, das Morgen aktiv zu gestalten. Er ist der Begründer der positiven Psychologie und hat vor rund 25 Jahren zu diesem Thema zu forschen begonnen. Mittlerweile ist es eines der am meist beforschten Felder. Nach Auswertung vieler Studien entwickelte Martin Seligman gemeinsam mit Gabriella Rosen-Kellerman unter anderem die „Fulfilled-Life-Scale“. Eine Skala die vier Aspekte für ein erfülltes und zufriedenes Leben beschreibt.

4 Aspekte für ein erfülltes Leben:

Entfaltung als Person und im Leben



Das Gefühl, dass ich mich als Person in meinem Leben entfalten, meine Flügel ausbreiten und einen positiven Unterschied machen kann.

Positiver Impact & Vermächtnis



Das Gefühl, etwas hinterlassen zu haben, zum Beispiel in der Familie, Freundeskreis, intellektuell, wissenschaftlich, architektonisch, Nachhaltiges, etc.

Ein Leben, das sich gelohnt hat



Subjektiv das Gefühl zu haben, mein Leben hat sich absolut gelohnt. Es hat sich ausgezahlt. Ich gehe mit mehr als ich gekommen bin.

Positive, affektive Erfahrungen



Das Gefühl ein Umfeld zu haben, das mich nährt. Freunde, die mich strahlend, gesund und erfolgreich sehen wollen. Ich bin in einer Umgebung, die mich beflügelt, stärkt und mich erblühen lässt.

More to explore ...

Weiterbildung, Baby!



Es ist bereits wissenschaftlich erwiesen, dass wir 120 Jahre alt werden können. Das setzt voraus, dass wir achtsam mit uns selbst umgehen und unsere Zellen aktiviert und gefordert halten, sei es durch Bewegung, geistige und gesunde Nahrung oder soziale Interaktion. Es ist essenziell, dass wir geistig, körperlich und seelisch fit bleiben und unsere Gesundheit an erste Stelle setzen. Das gilt auch in Organisationen. Martin Seligmann hat dazu sehr viel geforscht. Sein PERMA-Modell war bereits Thema bei uns im Podcast. Markus Ebner entwickelte daraus "Positive Leadership", hier kannst du die Folge nachhören.

Zur Erinnerung, das PERMA-Modell ist ein Akronym und steht für:

- P** = Positive Emotionen
- E** = Engagement
- R** = Relationships
- M** = Meaning
- A** = Accomplishments



Auch hier entwickelt sich das Modell weiter, so meint Seligman heute, M für Meaning alleine reicht nicht mehr aus und ergänzt **Matter** zu dem Modell. Denn Meaning alleine umfasst zwar den Sinn, nicht aber, die Wichtigkeit (Matter), die ich in meinem Tun sehe. Ebenso möchte er heute einen sechsten Buchstaben dem Akronym hinzufügen, nämlich das **V** für **Vitalität**. Eine ganzheitliche Vitalität auf allen Ebenen unseres Seins. Die Essenz, um handlungsfähig und wirkungsvoll zu sein. Ein gesunder Mensch hat viele Wünsche, ein kranker Mensch hat nur einen - wieder gesund zu sein.

Was führt zu einer erhöhte Resilienz (Gabriella Kellerman):

- Geistige Beweglichkeit
- Emotionregulation
- Selbstmitgefühl
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit



More to explore ...

Weiterbildung,
Baby!

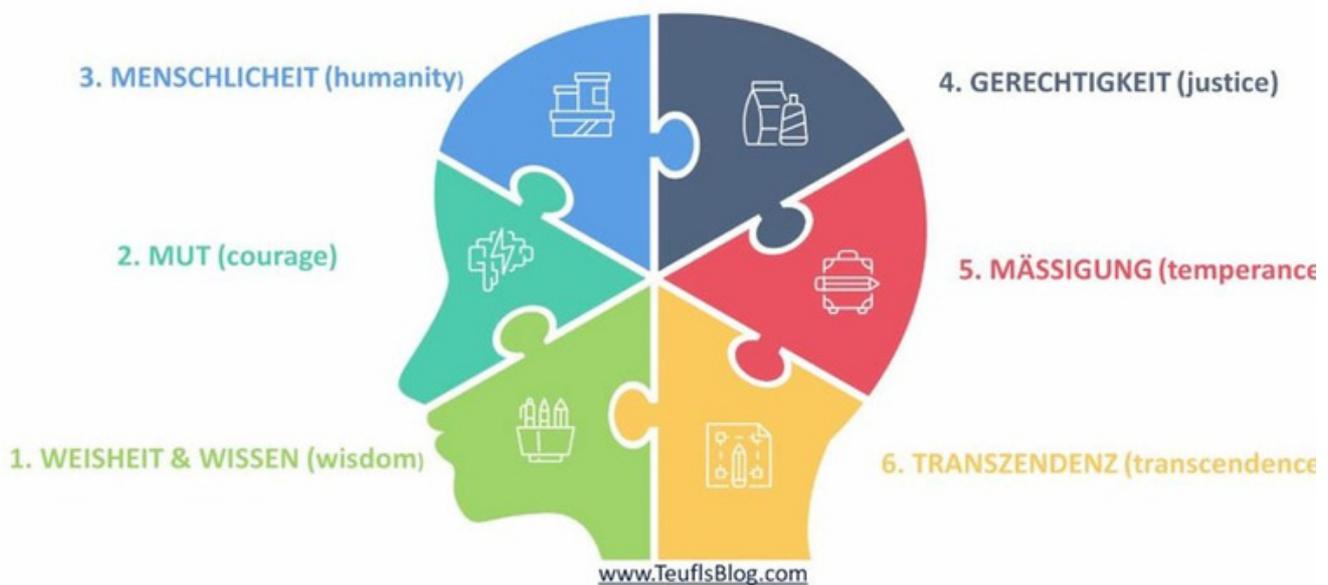


Willibald Ruch, ein weiterer Vortragender des Kongresses, ging auf die **Charakterstärken** ein. Er bezeichnete diese als **Währung der Zukunft**. Die Charakterstärken wurden 2004 von Seligman und Petersen erforscht und entwickelt. Auch dazu gibt es eine eigene Podcast Folge. [Hier klicken](#). Es gibt 24 Charakter- oder sogenannte Wirkstärken, diese sind sechs Kerntugenden zugeordnet. Charakterstärken wirken auf verschiedene „Erfüllungen“ (fulfillments), welche ihrerseits das „gute, positive Leben“ ausmachen (für andere wie für dich selbst).

Hier kannst du deinen **kostenfreien VIA-Test** machen um herauszufinden, welche deine Signaturstärken sind. [Hier geht's zum gratis Charakterstärkentest!](#)

6 Tugenden (Virtues) nach C. Peterson / M. Seligman

“Values in Action”



Wenn du selbst oder mit deinem Führungsteam tiefer in diese Themen eintauchen möchtest, um sie in deinem Wirkungskreis anzuwenden und umzusetzen, dann unterstütze ich dich sehr gerne live oder online. Gemeinsam finden wir einen neuen, eventuell viel kürzeren Weg, in eure kollektive Kraft, Freude und Wirksamkeit zu kommen. Lösungsorientiert, pragmatisch und umsetzungsstark begleite ich dich, dein Team oder deine Organisation. Lass uns gemeinsam Großes bewirken. Positiv und nachhaltig. Ich freu mich auf dich!

♥Alles Liebe, Erika ♥