Ressourcenstärkende Ansätze fördern

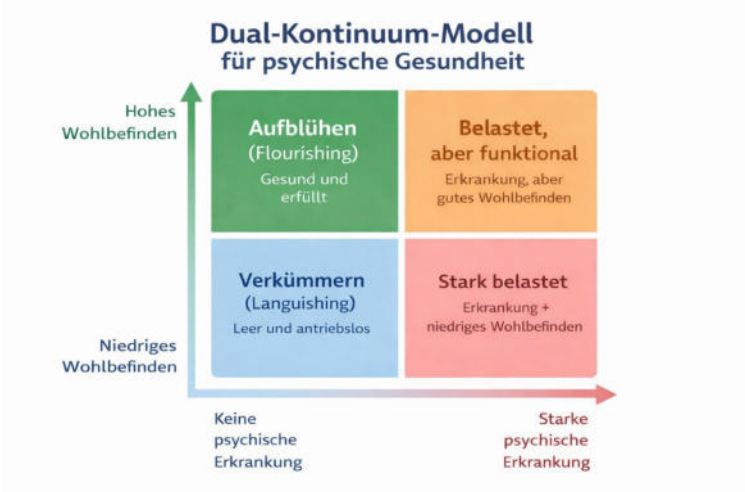
Verhaltens- und Verhältnis-prävention in BGF/ BGM

Präventionsforum 2026
Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt gemeinsam schützen und stärken
am 23. Juni 2026

AOK. Die Gesundheitskasse.

Psychisch krank - psychisch gesund?

Psychische Gesundheit ist mehr als das Fehlen psychischer Erkrankungen



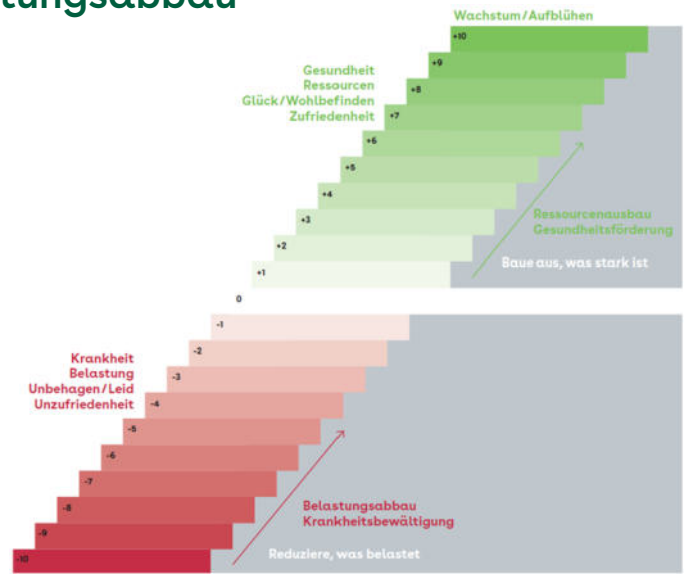
eigene Darstellung nach Keyes (2002)

Betriebliche Gesundheitsförderung

Ressourcenaufbau und Belastungsabbau

Wo ist das Unternehmen gut aufgestellt, wo liegen Stärken und Ressourcen? Was hält Beschäftigte gesund?

Was läuft im Unternehmen nicht gut? Was belastet Beschäftigte, was macht krank?



Belastungsabbau - Ressourcenaufbau

Zwei Seiten einer Medaille in Prävention und Gesundheitsförderung im Betrieb

Ressourcen

Handlungsspielraum
Soziale Unterstützung/ positives Teamklima
Wertschätzende Führung
Psychologische Sicherheit
Sinnhaftigkeit (Vielfalt)
Wachstum/ Weiter-entwicklungschancen
Ganzheitlichkeit der Arbeit (Vielfalt)
Anerkennung/ Gratifikation
Erholung
Arbeitsplatzsicherheit
Partizipation
Vereinbarkeiten (Familie , Pflege)
...

Ziel: Erhalt und Förderung psychischer Gesundheit, des Wohlbefindens und Ermöglichung von Wachstum und Weiterentwicklung

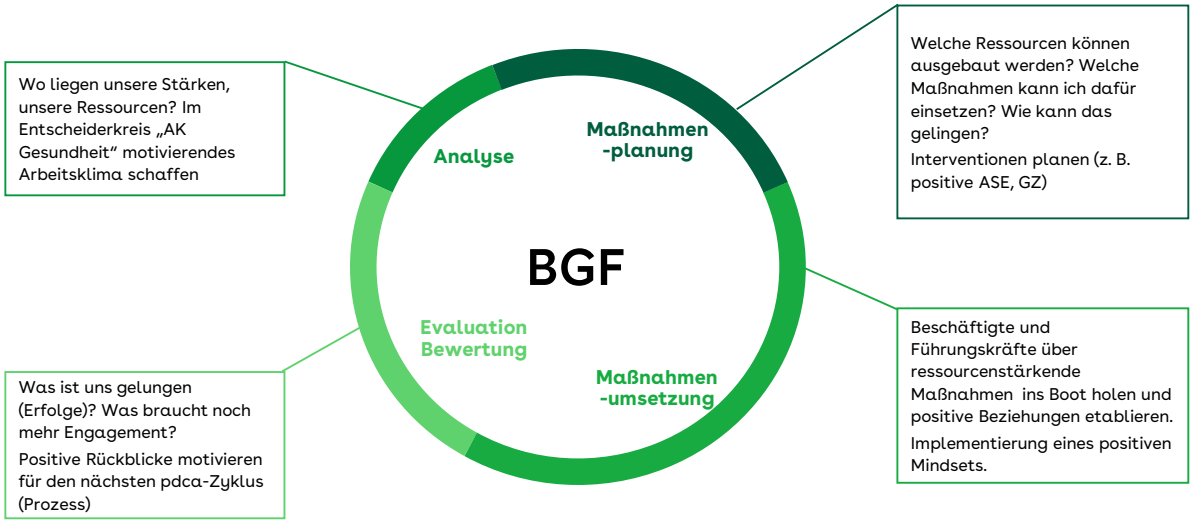
Belastungen

Fehlen oder eingeschränkter Zugang zu den Ressourcen und Gefährdungen/ Risiken/ Unfälle

Destruktive Führung
Konflikte
Stress/ Zeitdruck
Multitasking
Unter-/Überforderung
Unterbrechungen
Ungerechtigkeit/ Diskriminierung
Fehlende Kommunikation
Ständige Verfügbarkeit
Lärm, Licht, Klima, Ergonomie
...

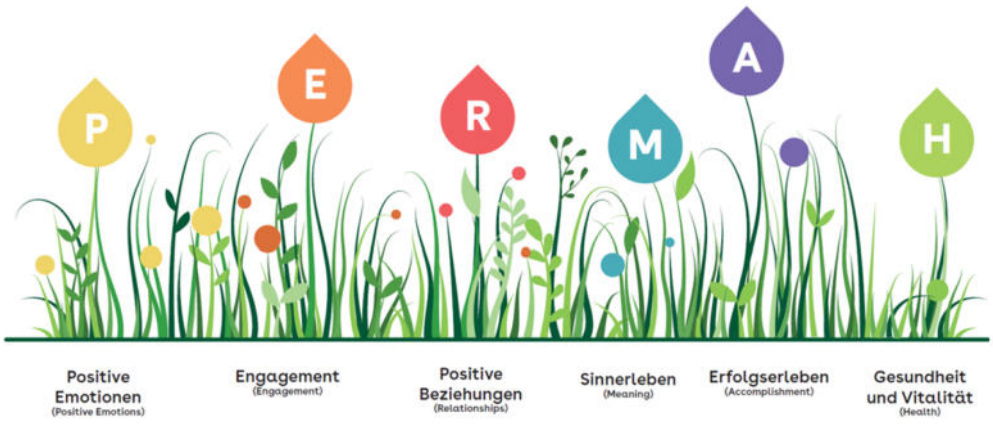
Der „positive“ BGF-Prozess

Ressourcen stärken: durch den Blick auf Gelingendes



Positive Psychologie

Das PERMA-H-Modell: Faktoren für Wachstum und Wohlbefinden



Was ist Positive Psychologie NICHT

Immer alles positiv sehen?

Es geht nicht um positives Denken und die rosarote Brille! Es geht um einen Gegenpol zum „negativity bias“, um ein Mehr vom Gelingenden.

Es geht um eine positive Haltung (positives Mindset), darum vorhandene Stärken, Ressourcen und Potenziale wahrzunehmen und zu fördern.

Defizite, Konflikte oder Belastungen werden nicht ausgeblendet, sondern auch bearbeitet, dominieren aber nicht Sicht auf das Geschehen.

Die 4 Wellen der Positive Psychologie

Weg vom individuellen Glück?!

1. Welle

Fokus auf positive Faktoren (Individuumszentriert):
Wo liegen meine Stärken, was brauche ich zum Glück?

2. Welle

Synthese von Positivem und Negativem:
Integration von Konflikten und Traumata/
Unter welchen Bedingungen kann posttraumatisches Wachstum entstehen?

3. Welle

Überindividuelle Perspektive:
Wie können komplexe Zusammenhänge erfasst und Gruppen gestärkt werden?

4. Welle

Gesamtgesellschaftlicher Ansatz (Globality):
Wie gelingt kollektives Wohlbefinden, die Förderung eines Miteinanders aller gesellschaftlichen Gruppen?

Beispiel einer überarbeiteten BGF-Maßnahme

Positive Arbeitssituationserfassung ASE+

- Die ASE+ ist eine Anpassung des bekannten BGF-Instruments
- Die ASE+ fokussiert auf die Ermittlung und den Ausbau von Ressourcen
- Angesprochene Belastungen werden auch bearbeitet. Durch Fragestellungen wie „wann war es schon mal besser? Wie haben Sie das gemerkt?“ wird erneut auf mögliche Ressourcen verwiesen und ein positives Mindset angeregt.

Positive Psychologie meets BGF

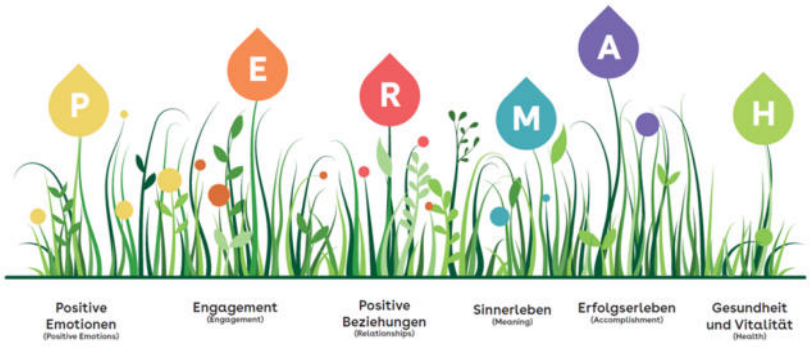
Die BGF BoosterBox der AOK

- Ausgewählte Interventionen der Positiven Psychologie für die einzelnen Phasen des BGF-Prozesses
- Überarbeitete BGF-Maßnahmen
- Digitales Zusatzmaterial: Präsentationen und Arbeitsmaterial
- Gamification/ Spielkarten
- Geschulte BGF-Berater/-innen der AOK

Flourishing-Fragen: Spielkarten

Was lässt mich in meiner Arbeit, am Arbeitsplatz aufblühen?

Ein leichter Einstieg ins Thema…



Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt fördern

Forum „Ressourcenstärkende Ansätze“

Was funktioniert bereits?
Welche Ansätze, Programme, Maßnahmen Prozesse kennen Sie schon, die Ressourcen von Beschäftigten im Arbeitskontext gestärkt haben?

Welche Hürden, Stolperfallen begegnen uns?
Wie kann man Ressourcenstärkung gezielt verhindern?

Was brauchen wir, damit Ressourcenstärkung im Betrieb gelingt?
Verhaltens- und Verhältnispräventive Ansätze

Herzlichen Dank
Fragen?

Patricia Lück

AOK-Bundesverband
Referentin Betriebliche Gesundheitsförderung

Patricia.lueck@bv.aok.de
030/ 346462348