

## Proseminar Wintersemester 2025/2026

### *proseminar winter semester 2025/2026*

<b>Titel</b> <i>title</i>	<b>Positive Psychologie im Arbeitskontext</b>
<b>Dozentin/Dozent</b> <i>lecturer</i>	Dr. Elvira Radaca
<b>Tag/Uhrzeit/Raum</b> <i>weekday/time/room</i>	Mittwoch, 22.10.2025, 29.10.2025, 19.11.2025, 26.11.2025, jeweils 8–10 Uhr, M.12.25
<b>Seminarplätze</b> <i>number of participants</i>	15
<b>Termin der ersten Sitzung</b> <i>date of first meeting</i>	22.10.2025
<b>Formaler Umfang</b> <i>formal requirements</i>	Hausarbeit (10–12 Seiten)
<b>Geplanter Abgabetermin</b> <i>submission of thesis</i>	15.03.2026

### **Themenbeschreibung** *course description*

Aktuelle Studien zeigen, dass seit einigen Jahren psychische Erkrankungen stetig wachsen und Beschäftigte in ihrem (Berufs-)Leben stark einschränken. Organisationen streben nach einer Steigerung von Mitarbeiterwohlbefinden, -motivation und Leistungsfähigkeit. Hierzu bedarf es geeigneter und wirksamer Strategien, um z.B. ein positives Arbeitsumfeld oder gutes Teamklima zu schaffen und aufrechtzuerhalten. Die Positive Psychologie bietet einen ganzheitlichen Ansatz mit dem diese Ziele erfolgreich verfolgt werden können. Sie ist in der unternehmerischen Alltagssprache oft ein vager und oft missverständlicher Begriff. „Ich will, dass meine Mitarbeiter glücklich und produktiv sind!“ wird häufig gesagt. Doch wie genau kann dieser Zustand erreicht werden? Was genau verbirgt sich hinter dem Begriff „Positive Psychologie“?

Dies soll der Schwerpunkt des Seminars sein. Dabei werden wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Übungen zu Themen wie z.B. persönlichen Stärken, Emotionen, Beziehungen, Flow und Achtsamkeit herangezogen. Martin Seligman, der Begründer der Positiven Psychologie, wollte das Wissen der Psychologie um Krankheit durch das Wissen über Gesundheit ergänzen. Seither hat sich die Positive Psychologie zu einer etablierten Fachrichtung mit wirksamen Methoden entwickelt, die in nahezu allen Lebensbereichen eingesetzt werden können – von Alltag und Beruf über Erziehung und Beziehungen bis hin zu Coaching und Therapie. Im Seminar werden diese Ansätze vor allem in Arbeitskontext kritisch diskutiert.

Neben diesen inhaltlichen Aspekten soll ein erster intensiver Kontakt mit Grundprinzipien und Techniken wissenschaftlichen Arbeitens Ziel dieses Proseminars sein.

Neben Techniken der Literaturrecherche, –beschaffung und –beurteilung wird das Gestalten sowie Schreiben einer wissenschaftlichen Arbeit geübt und intensiv betreut. Dabei sollen die Studierenden auch mit englischsprachigen Fachartikeln aus dem Bereich der Arbeits- und Organisationspsychologie sowie angrenzender Disziplinen vertraut gemacht werden.

Da sich die wöchentlich stattfindenden Sitzungen didaktisch am Prozess des Anfertigens einer wissenschaftlichen Arbeit orientieren, wird ein regelmäßiges Erscheinen und aktive Auseinandersetzung mit den Seminarinhalten erwartet.

**- Gruppe 8 -**