

Proseminar Wintersemester 2026/2027

proseminar winter semester 2026/2027

Titel <i>title</i>	Positive Psychologie im Arbeitskontext
Dozentin/Dozent <i>lecturer</i>	Dr. Elvira Radaca
Tag/Uhrzeit/Raum <i>weekday/time/room</i>	Mittwoch, 21.10.2026, 28.10.2026, 04.11.2026, 11.11.2026, jeweils 8:00–10:00 Uhr, online
Seminarplätze <i>number of participants</i>	15
Termin der ersten Sitzung <i>date of first meeting</i>	21.10.2026
Formaler Umfang <i>formal requirements</i>	Hausarbeit (10–12 Seiten)
Geplanter Abgabetermin <i>submission of thesis</i>	19.03.2027

Themenbeschreibung *course description*

Aktuelle Studien zeigen, dass seit einigen Jahren psychische Erkrankungen stetig wachsen und Beschäftigte in ihrem (Be-rufs-)Leben stark einschränken. Organisationen streben nach einer Steigerung von Mitarbeiterwohlbefinden, -mo-tivation und Leistungsfähigkeit. Hierzu bedarf es geeigneter und wirksamer Strategien, um z.B. ein positives Arbeits-umfeld 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 missverstandener Begriff. „Ich will, dass meine Mitarbeiter glücklich und produktiv sind!“ wird häufig ge-sagt. Doch wie genau kann dieser Zustand erreicht werden? Was genau verbirgt sich hinter dem Begriff „Positive Psycho-logie“?

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 Selig-man, der Begründer der Positiven Psychologie, wollte das Wissen der Psychologie um Krankheit durch das Wissen über Ge-sundheit ergänzen. Seither hat sich die Positive Psychologie zu einer etablierten Fachrichtung mit wirksamen Me-thoden entwickelt, die in nahezu allen Lebensbereichen eingesetzt werden können – von Alltag und Beruf über Erzie-hung 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 wissen-schaftli-chen Arbeitens Ziel dieses Proseminares sein.

Neben Techniken der Literaturrecherche, –beschaffung und –beurteilung wird das Gestalten sowie Schreiben einer wis-senschaftlichen Arbeit geübt und intensiv betreut. Dabei sollen die Studierenden auch mit englischsprachigen Facharti-keln aus dem Bereich der Arbeits- und Organisationspsychologie sowie angrenzender Disziplinen vertraut ge-macht wer-den.

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