

Positive Leadership – Teams stärkenorientiert führen

25.11.2025

Simone Groos-Mann

Trainerin für Gesundheitsförderung &

Positive Psychologie (M.A.)

Diplompädagogin

Doktorandin



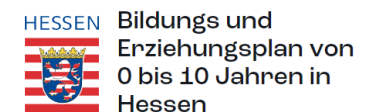
Über mich

- Trainerin für Positive Psychologie und Gesundheitsförderung: Seit über 15 Jahren in der Erwachsenenbildung
- Doktorandin, Universität Paderborn, Fachbereich Erziehungswissenschaften



Forschungsschwerpunkt: Gesundheitsförderung, Wohlbefinden und Achtsamkeit

- Multiplikatorin für den Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan
- Master in Positive Psychologie & Coaching
- Diplompädagogin: Schwerpunkt Erwachsenenbildung
- Hessischer Rundfunk & Stiftung Zuhören: Lilo Lausch – Zuhören verbindet



Unsere Workshop-Agenda

- Begrüßung & Agenda
- Einführung in die Positive Psychologie und Positive Leadership
- PERMA-Lead-Modell
- Praxisphase: PERMA-Lead
- Feedback

Zuhör-Übung



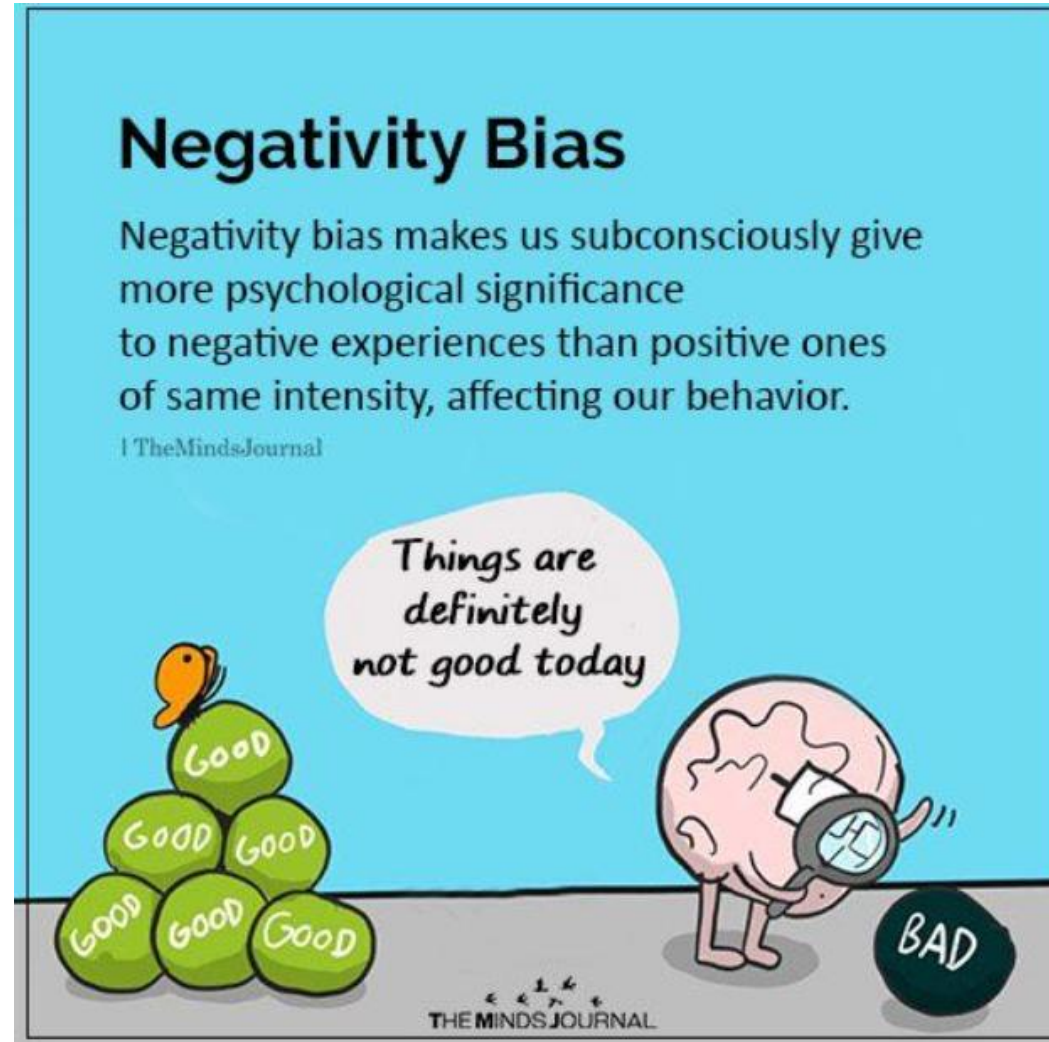
1. Finden Sie Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner.
2. Interviewen Sie sich gegenseitig und lauschen Sie den Worten der Person möglichst achtsam und empathisch.

Die Interview-Fragen lauten:

Was hat mir heute
ein Lächeln ins
Gesicht
gezaubert?

Was ist in letzter
Zeit beruflich gut
gelaufen?

Negativitätsverzerrung: Balance finden

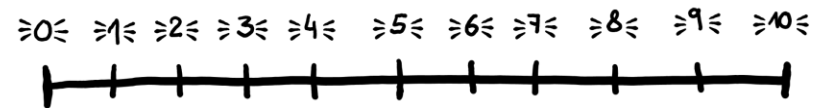


Einführung in die Positive Psychologie

Die Bedeutung der Positiven Psychologie



- › Klinische Psychologie → Leidensminderung & Heilung
- › Positive Psychologie → Aufblühen, Stärken, Ressourcen, Potentiale entfalten



Vorteile von Positive Leadership

- Steigerung des Wohlbefindens und der Arbeitszufriedenheit
- Förderung der Leistungsorientierung und –bereitschaft
- Positive Auswirkungen auf die mentale und körperliche Gesundheit
- Förderung der sozialen Kompetenz und Beziehungsqualität
- Positive Beeinflussung des Selbstkonzepts

Quelle: Ebner, M.: Positive Leadership: Erfolgreich führen mit PERMA-Lead: Die fünf Schlüssel zur High Performance, Facultas, 2024, S. 87.

Positive Leadership – Eine Frage der Haltung



- Stärken- und ressourcenorientiert
- Growth Mindset
- Wertschätzend und empathisch

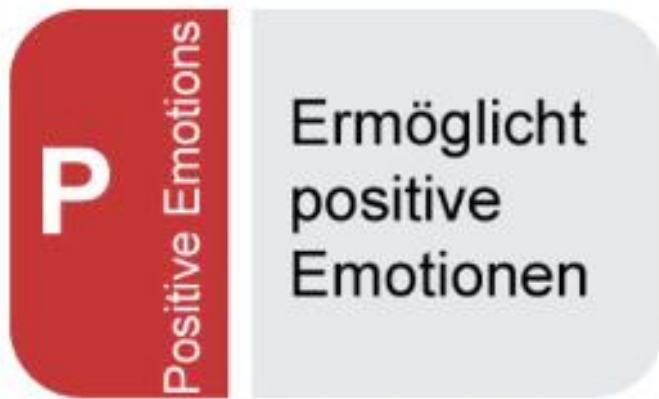
Das PERMA-Lead®-Modell

nach Dr. Markus Ebner

Quelle: Ebner, M.: Positive Leadership: Erfolgreich führen mit PERMA-Lead: Die fünf Schlüssel zur High Performance, Facultas, 2024, S. 87.

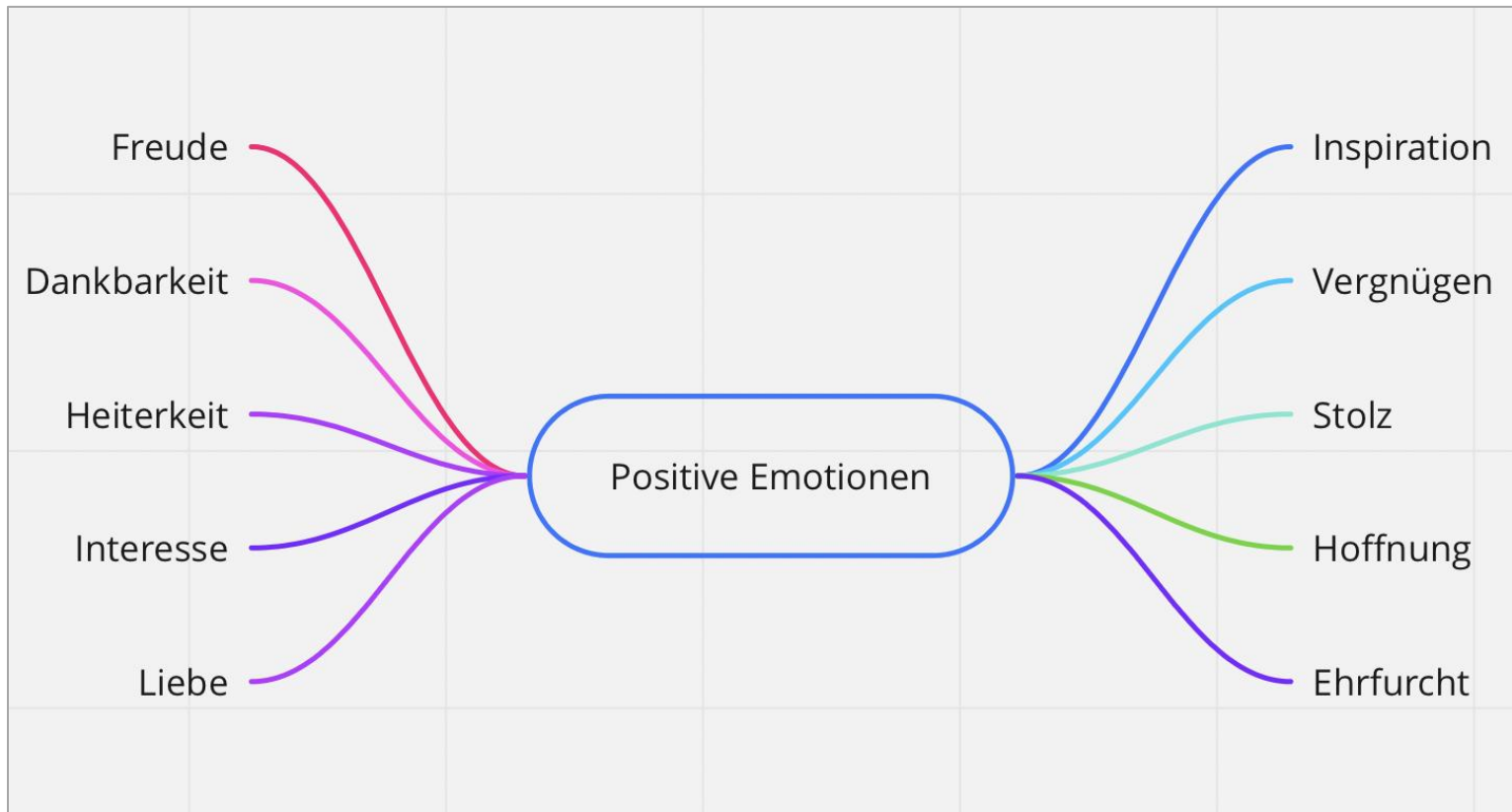


Positive Emotions



Positive Emotions

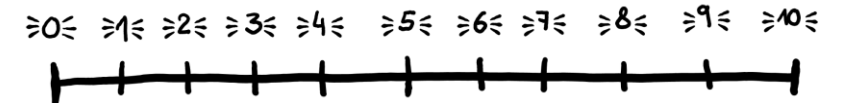
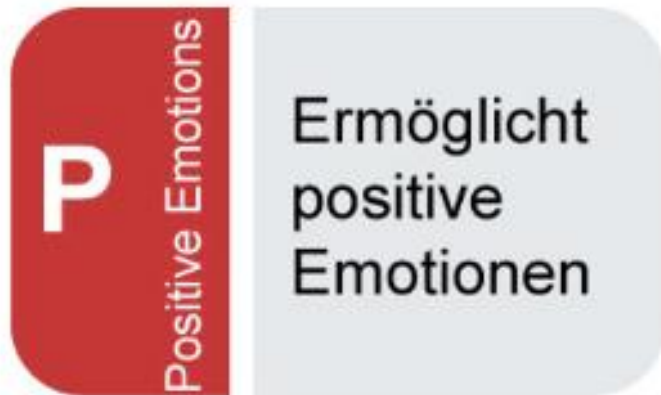
Das Spektrum positiver Emotionen



Quelle: Frederickson, B. L.: Die Macht der guten Gefühle: wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt/Main, Campus Verlag, 2011.

Positive Emotions

Wie gelingt es mir, positive Emotionen zu fördern und dazu beizutragen, dass sich meine Mitarbeitenden wohlfühlen und Freude beim der Arbeit haben?



Engagement



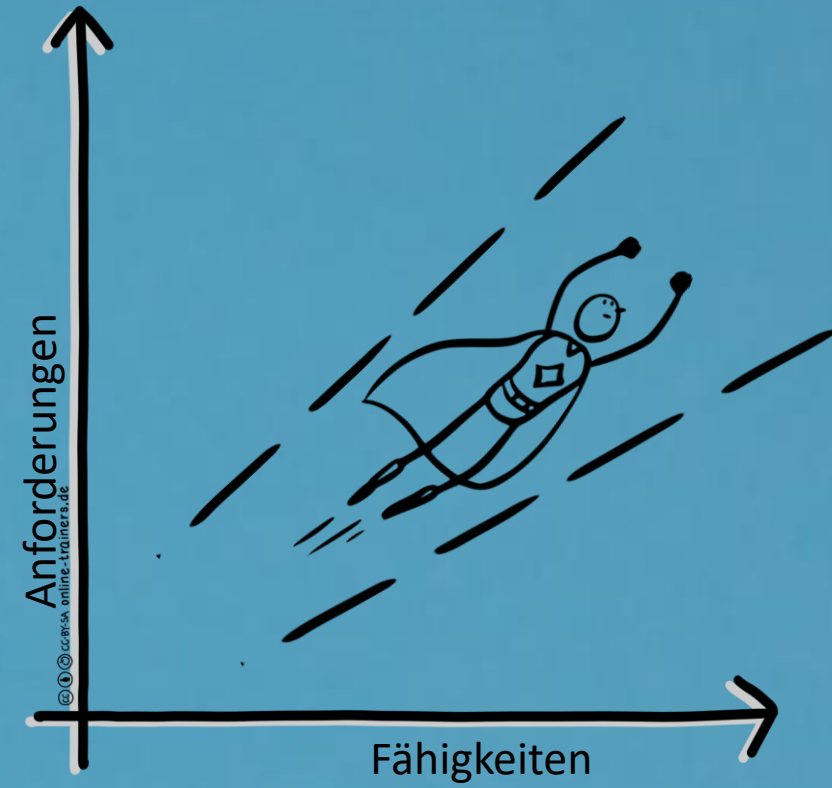
Engagement

Stärken stärken



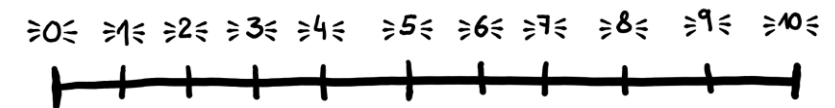
Engagement

Flow-Kanal



Engagement

Wie gelingt es mir, das Engagement meiner Mitarbeitenden zu fördern, bei der Verteilung der Aufgaben die individuellen Stärken zu berücksichtigen und weiter auszubauen?



Relationships



Relationships

Psychologische Sicherheit & Vertrauen



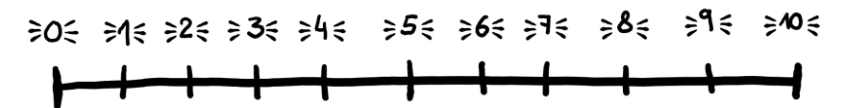
Relationships

Kultur des Teilens



Relationships

Wie gelingt es mir, tragfähige Beziehungen zu meinen Mitarbeitenden aufzubauen und zu einer funktionierenden Gemeinschaft im Team beizutragen?

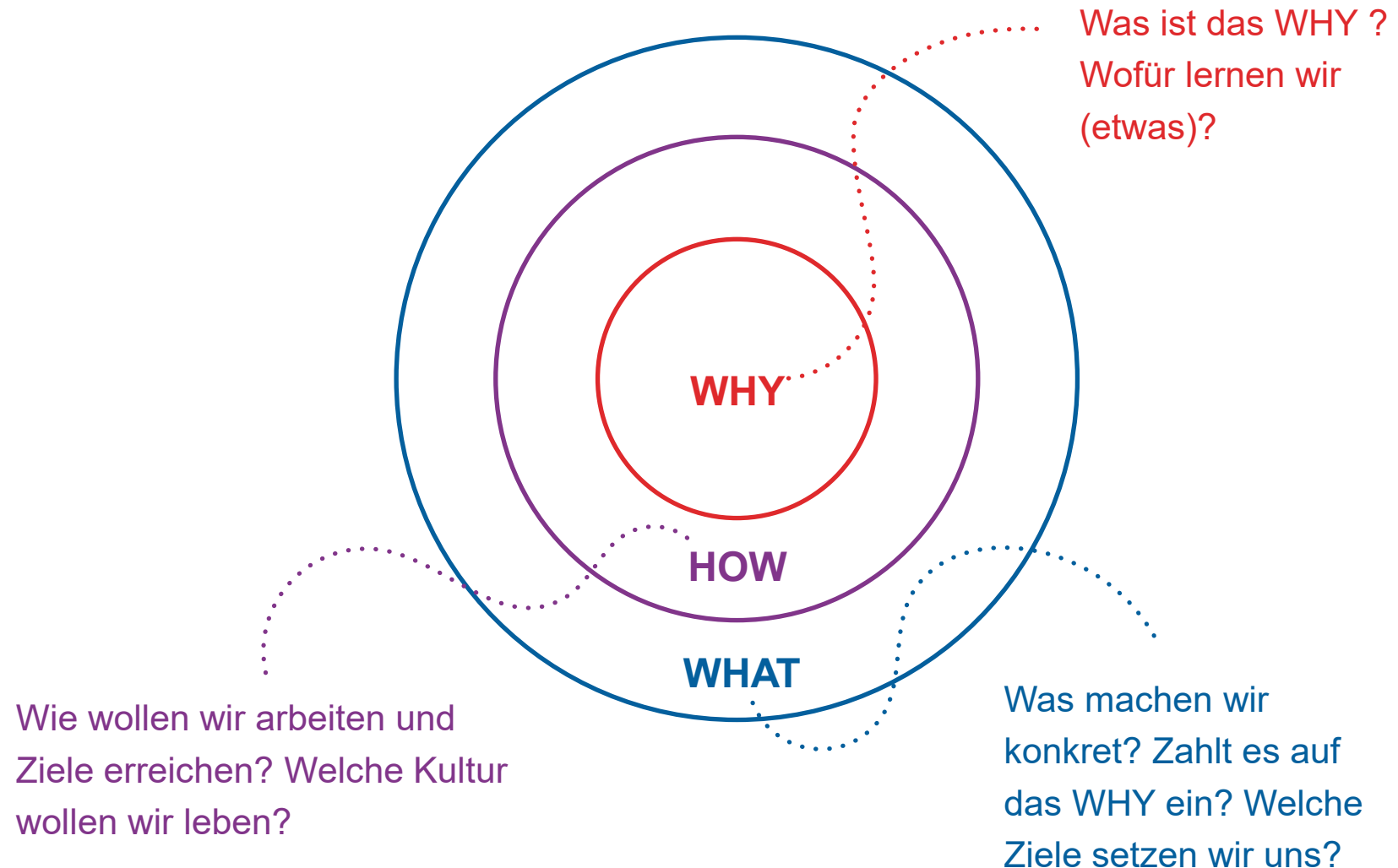


Meaning



Meaning

Golden Circle nach Simon Sinek

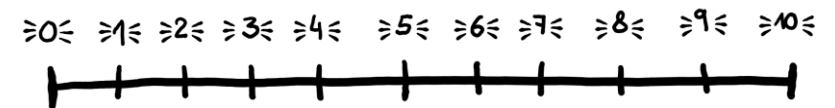


Meaning

Gemeinsame Ziele

Meaning

Wie gelingt es mir, dass meine Mitarbeitenden ihre Arbeit als sinnvoll und wertvoll erleben und sich der Bedeutung ihrer persönlichen Beiträge bewusst sind?



Accomplishment

Wie kann es mir gelingen, (Teil-)Ziele sichtbar zu machen, positives Feedback zu geben und mich zu freuen, wenn wir Ziele erreichen?



Accomplishment

Feedback



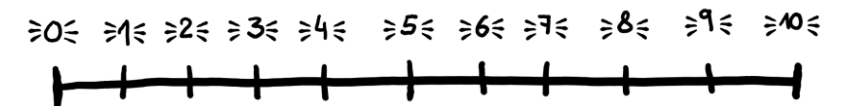
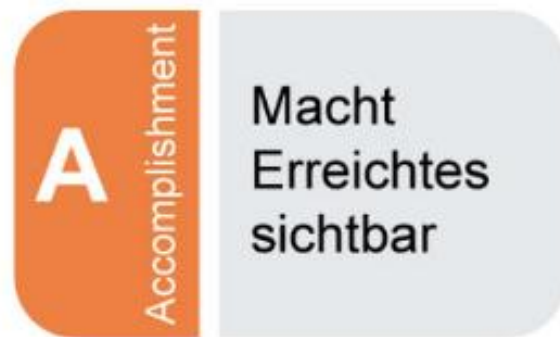
Accomplishment

Erfolge feiern



Accomplishment

Wie kann es mir gelingen, (Teil-)Ziele sichtbar zu machen, positives Feedback zu geben und mich zu freuen, wenn wir Ziele erreichen?



Das PERMA-Lead®-Modell

nach Dr. Markus Ebner

Quelle: Ebner, M.: Positive Leadership: Erfolgreich führen mit PERMA-Lead: Die fünf Schlüssel zur High Performance, Facultas, 2024, S. 87.



PERMA-Kultur etablieren & nähren

P = Wie gelingt es mir, positive Emotionen zu fördern und dazu beizutragen, dass sich meine Mitarbeitenden wohlfühlen, zufrieden sind und Freude bei ihrer Arbeit haben?

E = Wie gelingt es mir, das Engagement meiner Mitarbeitenden zu fördern, bei der Verteilung der Aufgaben die individuellen Stärken zu berücksichtigen und weiter auszubauen?

R = Wie gelingt es mir, tragfähige Beziehungen zu meinen Mitarbeitenden aufzubauen und zu einer funktionierenden Gemeinschaft im Team beizutragen?

M = Wie gelingt es mir, dass meine Mitarbeitenden ihre Arbeit als sinnvoll und wertvoll erleben und sich der Bedeutung ihrer persönlichen Beiträge bewusst sind?

Accomplishment = Wie kann es mir gelingen, (Teil-)Ziele sichtbar zu machen, positives Feedback zu geben und mich zu freuen, wenn wir Ziele erreichen?

YOU
CAN
DO IT

Kontakt

Simone Mann

Trainerin Positive Psychologie &
Gesundheitsförderung (M.A)

Doktorandin, Universität Paderborn
Diplompädagogin

BEP-Multiplikatorin

www.grow-positive.de

