



FELICICON

# Einfach glücklich arbeiten?

Positive Psychologie für die neue Welt der Arbeit

Prof. Dr. Ricarda Rehwaldt

# Glück in Organisationen

Prof. Dr. Ricarda Rehwaldt forscht zum Thema Glück und Arbeit und verantwortet an der IU den Bereich Positive Psychologie und Positive Leadership. Ihre bisherige Forschung wurde durch das BCP Deutschlandstipendium gefördert und durch zahlreiche Unternehmen unterstützt. Sie ist zudem Geschäftsführerin der FELICICON GmbH, die Organisationen darin unterstützt wissenschaftliche Erkenntnisse zu Glück und Arbeit für sich praktisch umzusetzen. In ihrer täglichen Arbeit begleitet sie Vorstände, Führungskräfte und Teams als systemischer Coach und Berater oder gibt ihr Wissen als Speaker in Keynotes und Vorträgen weiter. Im Verlag Springer Gabler hat sie „Die glückliche Organisation – Chancen und Hürden für positive Psychologie in Unternehmen“ (2017) und in der Reihe Springer Essentials „Glück in Unternehmen – Positive Psychologie für Führung und Organisationsentwicklung“ (2018) publiziert. 2021 erscheint das von ihr entwickelte Messinstrument zur Erfassung von Glück in Unternehmen.



# Was sie alles dürfen

- ... mir ihre Visitenkarte bzw. Mail hinterlassen, damit ich ihnen diese Folien schicken kann
- ... Fotos machen und auf ihren Stories posten, wenn Sie auf mich verweisen
- ... mich und Felicicon und Happinessand\_Work zu ihrem sozialen Netzwerk hinzufügen (aber nicht jetzt 😊)
- ... mir Fotos schicken, die Sie gemacht haben damit ich Sie reposte und auf ihr Unternehmen verweise quasi als erster Schritt zum Employer Branding
- ... Postkarten mitnehmen und den Selbsttest mit sich und ihren Mitarbeitenden durchführen
- ...jedem von Glück und Arbeit erzählen, um einen Beitrag zu mehr Glück in der Arbeitswelt zu leisten

Happinessand\_work  
Ricarda Rehwaldt



# Was bringt mir Glück?

Effekte von Arbeitsglück und ihre ökonomische Bedeutung

# Effekte von Glück in Organisationen



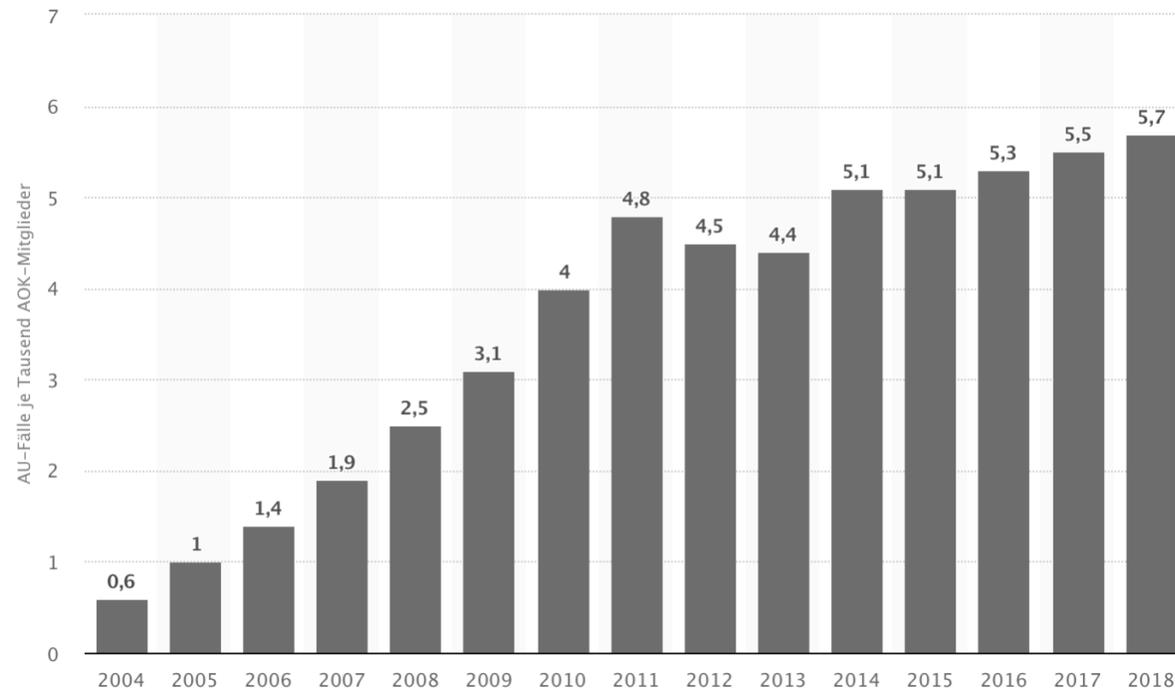
- Identifikation durch Kongruenz der Werte  
(Fischer, 2006; Gräser & Graser, 2013)
- Kreativität nimmt zu  
(Fredrickson, 1998; Isen, 2003; Isen, 1987, 1985, 2005)
- Bindung nimmt zu  
(Fuchs, 2006; Mitchell, 2001; Gallup, 2014)
- Stimmung ist positiv und ansteckend  
(z. B. Diener & Biswas-Diener, 2008; Sandvik, 1993)
- Motivation ist eher intrinsisch  
(z.B. Schnell, 2012; Neuberger, 2002, S. 202; Deci & Ryan, 2000)
- Leistung steigt insgesamt an  
(z.B. Masters, 1979; Forgas & Bower, 1987; Thomson u.a., 2001; Isen & Means, 1983; Staw & Barsade, 1993; Bryan & Bryan, 1991)

# Wie sieht es in der Realität aus?

Was weiß man in der Wissenschaft über Glück und Arbeit?

# Burnoutentwicklung 2004 bis 2018

Fehltage pro 100 Versichertenjahre (AOK)



© Ronja Rehwaldt

- Kontinuierlicher Anstieg der psychischen Erkrankungen bei Arbeitnehmern
- Die Grafik zeigt die Fehltage pro 100 Versichertenjahre (AOK)

A glowing lightbulb and several keys on a wooden surface. The lightbulb is lit, casting a warm glow. The keys are scattered around it, some appearing old and worn. The background is a dark, textured wooden surface.

# Wir können das gemeinsam ändern!

Mein Beitrag - 13 Jahre Forschung und Antworten auf folgende Fragen:

- Zufriedenheit und Glück – ist das das Gleiche?
- Wie oder wodurch entsteht Glück?
- Ist Glück gestaltbar? Und wenn ja – durch wen?
- Welche Wirkung hat Glück?
- Welche Hürden für Glück existieren auf welchen Ebenen?
- Wie kann man Glück messbar machen?
- Welches Vorgehen bietet sich in der Zukunft an?

# Wodurch entsteht Glück bei der Arbeit?

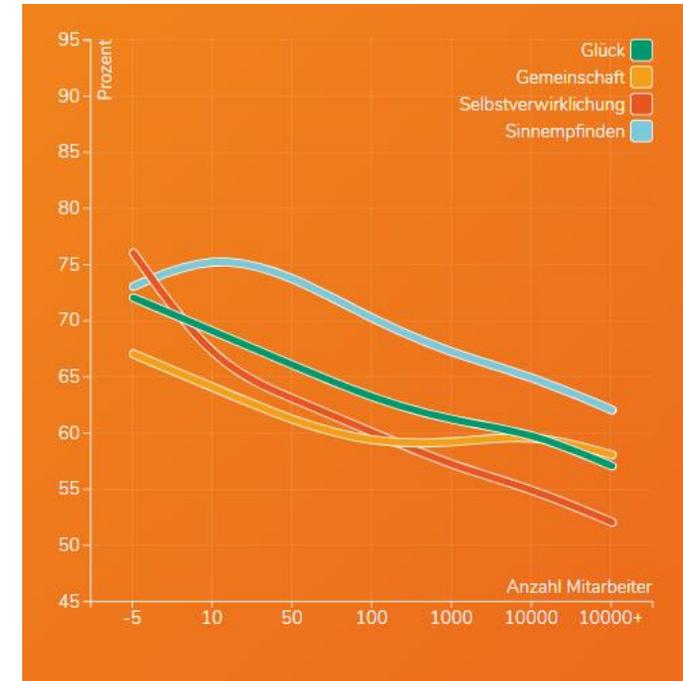
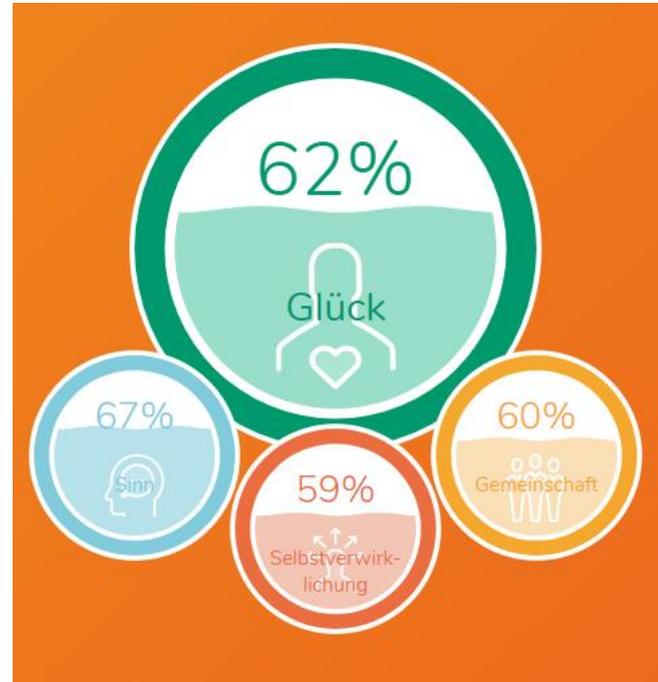
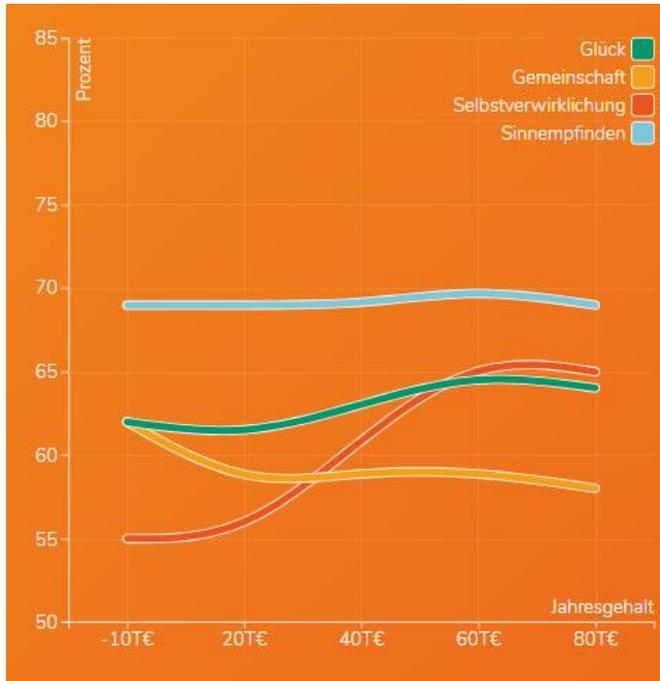
Faktoren für Glück im Kontext der Arbeit

Wodurch  
entsteht Glück  
bei der Arbeit?

---



# Unsere Forschung zeigt: (Datenbasis N=3500)



Und bei Dir?

---

The advertisement features a background of sunflowers against a teal gradient. A white smiley icon is positioned above the main text. The text is centered and reads: 'WIE GLÜCKLICH BIST DU?' in large white letters, followed by 'Teste es jetzt!' in white, and the website 'www.happinessandwork.de' in orange. At the bottom, the company name 'HAPPINESSANDWORK' and the tagline 'Es beginnt bei dir!' are displayed in white.

😊

**WIE GLÜCKLICH  
BIST DU?**

**Teste es jetzt!**  
**[www.happinessandwork.de](http://www.happinessandwork.de)**

HAPPINESSANDWORK  
Es beginnt bei dir!

# Ein Ergebnis:

---

## DEIN ERGEBNIS

Du bist zu 96% glücklich bei der Arbeit.

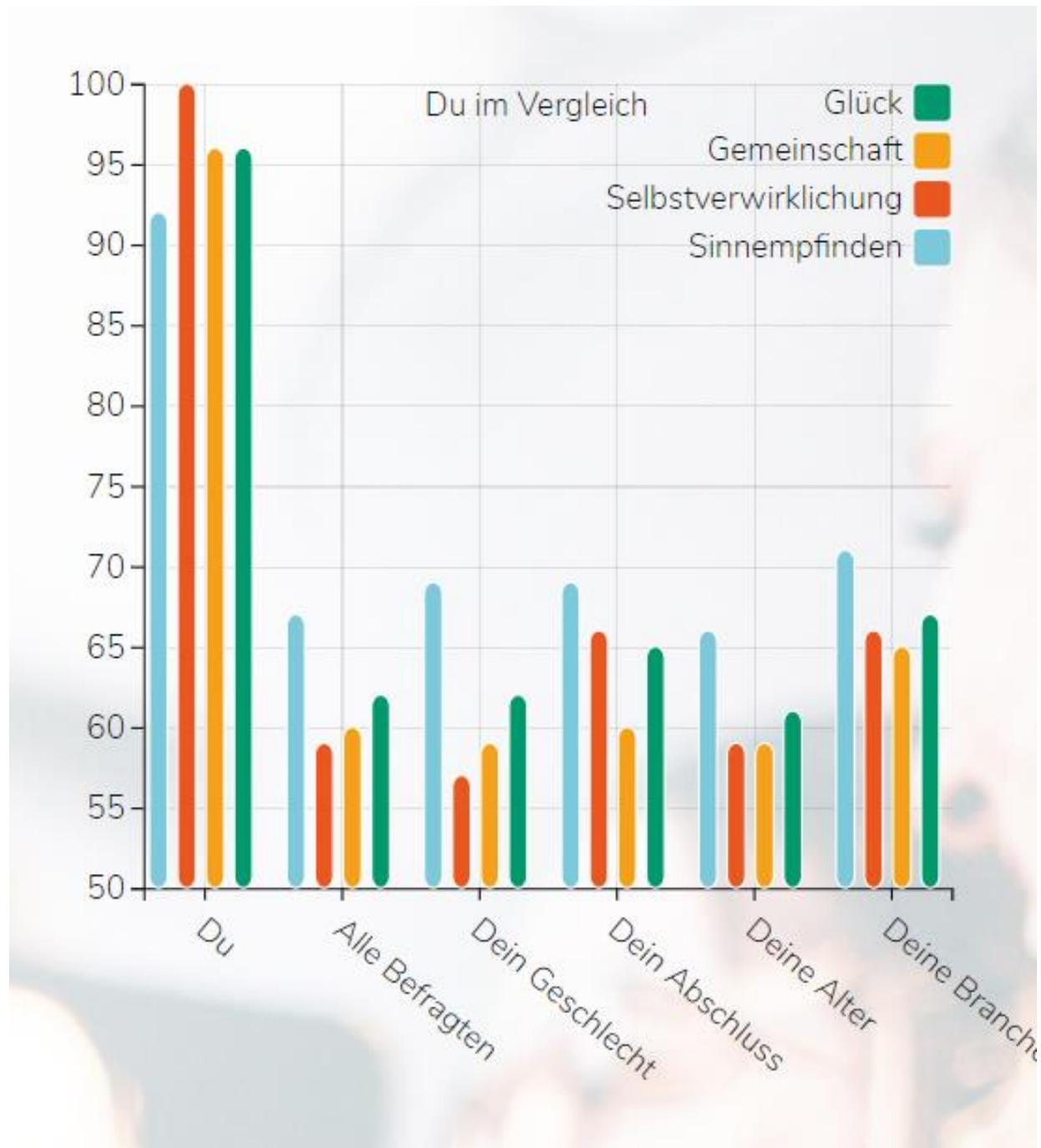
Du bist 34% glücklicher als der Durchschnitt aller Befragten.



Vergleichen →

Im Vergleich  
mit anderen

---





FELICICON

# Wie kann ich Glück steuern?

Die zentralen Hebel der drei Faktoren – Best Practise

# DREI FAKTOREN

## Sinnempfinden

WARUM? + Kommunikation + echtes emotionales Ziel + Identifikationspotenzial + Klares Auswahlkriterium für Mitarbeitende + Leitstern in sonnigen Tagen, aber auch bei Gewitter und Nebel + Energiespender + Orientierung

## Selbstverwirklichung

WER machts und WIE? + Handlungsspielräume + Ideen zulassen + Mitarbeiter nach Talent und Neigung, nicht nach Abschluss auswählen + Umgebungen zur Potenzialentfaltung schaffen + Potenziale heben – auch schlummernde und unbekannte

## Gemeinschaft

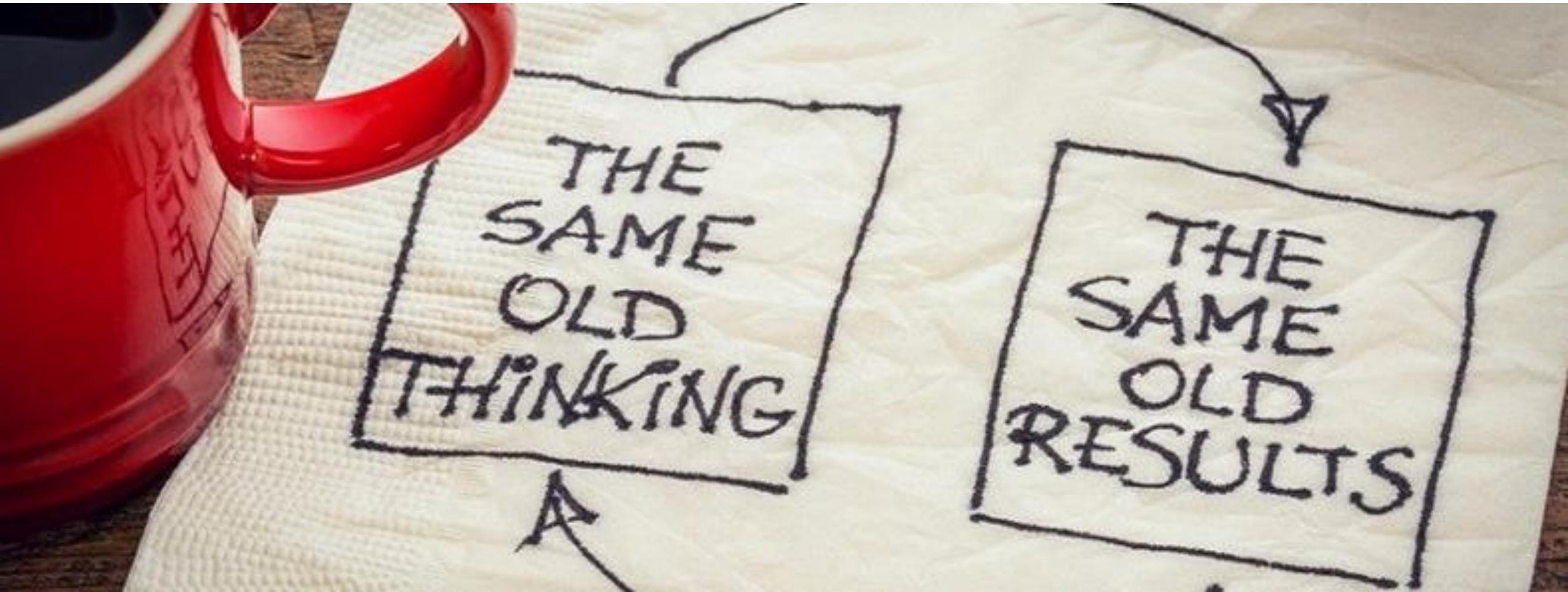
ART und WEISE? + Zusammenschweißen durch übergeordnetes Ziel + Unternehmenskultur erschaffen – jetzt! + Gründerkultur + Prozesse + Werte + Leitbild



# Wissen, was nicht hilft

- Klassische Fallstricke fürs Glück:
- Geld
- Kontrolle
- Sparfuchs
- Flaschenhals
- Strukturen/ Prozesse (fehlende)

Haben Sie neue Erwartungen  
an sich selbst.



# Ich will mehr darüber wissen

Informationen nach Lernkanälen

# Futter für Unterwegs

Aktuelle Forschung in einem  
schönen Häppchen am Smartphone  
lesen:

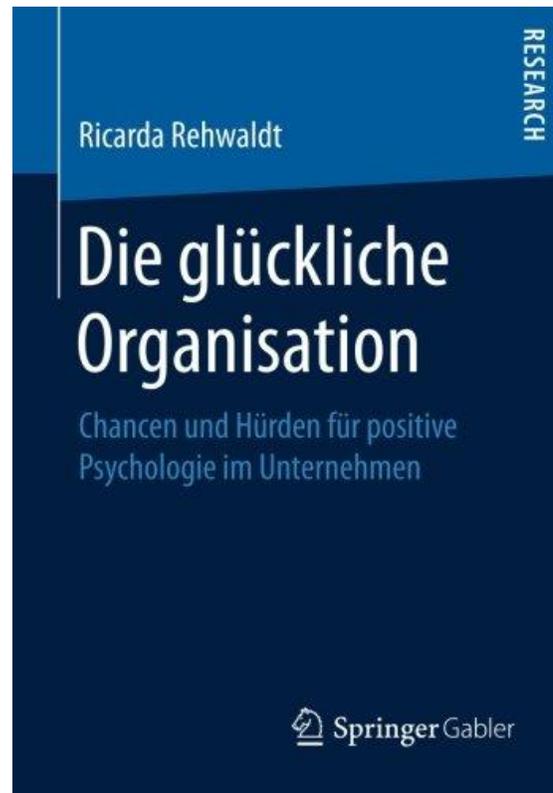
- a) in den Sozialen Medien
- b) HappinessandWork-

Newsletter (3-4 x jährlich)

Anmelden unter [www.happinessandwork.de](http://www.happinessandwork.de)



# Glück zum Nachlesen



# Glück zum Nachhören



„Happy at Work“

Laurenz Menzinger

Im “Happy at Work“ Podcast beleuchten wir verschiedene Perspektiven und besprechen die heutige Arbeitswelt.

[Link zur Podcast Folge](#)



„Dem Wandel auf der Spur“

Oliver Lindner

Hier gehen wir in den politischen Dialog rein. Welchen Herausforderungen muss sich unsere Gesellschaft heute stellen?

[Link zur Podcast Folge](#)



„happy works.“

Eva Resch & Nadine Werner

Mit Glückskeks gestartet wurde sich gemeinsam mit Eva und Nadine die Frage von Glück im Zusammenhang mit Erfolg genähert.

[Link zur Podcast Folge](#)

# Happiness Hacks

Eine 9 teilige Vortragsreihe

Positive Psychologie ist in aller Munde. Aber wie kann jeder von uns das für sich im Alltag umsetzen? Dazu geben unsere Happiness Hacks Auskunft. Sie sind kurz, interaktiv und mit Witz und Charme präsentiert. Ideal um den Unternehmensalltag etwas aufzulockern und gleichzeitig einen Denkanstoß zu geben. In unserer Happiness Hacks Reihe stellen wir Euch wissenschaftliche Erkenntnisse und bewährte Strategien zum Glücklich sein vor, besprechen diese mit Euch und geben euch praktische Tipps für mehr Glücksempfinden.

45 Minuten für das eigene Glück. Sei online dabei



Du möchtest noch mehr  
**Happiness & Work?**



Happiness & Work  
für Dich

Immer im Juni & November

Termine & Tickets:

[www.happinessandwork.de](http://www.happinessandwork.de)





## Das glückliche Startup Take aways

- **Booster:** Arbeitsglück bringt ökonomische Vorteile.
- **Sinn:** Arbeitsglück ist auch eine Mission für eine bessere Welt und gesündere Menschen.
- **Hard Fact:** Arbeitsglück kann man messen.
- **Gestaltbar:** Arbeitsglück entsteht über drei Faktoren.
- **Mehr:** Es gibt viele schöne Möglichkeiten sich weiter über Arbeitsglück zu informieren.
  
- Visitenkarten bei mir abgeben – wegen der Folien nicht vergessen!

Zeit für Ihre  
Fragen!

---

Happiness & Work für  
Dich



Happiness & Homeoffice



Positive Leadership



Happiness Hacks



Individuelle Keynotes &  
Seminare



Dein Coaching



# Follow us!

FELICICON GmbH

Ansprechpartner: Dr. Ricarda Rehwaldt

[Ricarda.Rehwaldt@felicon.com](mailto:Ricarda.Rehwaldt@felicon.com)

[www.felicon.com](http://www.felicon.com)

