

Transkript Folge 2: Wo geht's hin – der Podcast mit Swiss Life-CEO Jörg Arnold

Minute 03:20 bis 09:12

Positive Psychologie: "Don't fix what's wrong. But build what's strong."

Die wissenschaftliche Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Und was unterscheidet die positive Psychologie von einer allgemeinen Psychologie?

Minute 09:13 bis 18:19

Gefühle sind Seifenblasen oder Tennisbälle

Gefühle gehören zum Wohlbefinden genauso wie zum Missbefinden. Aber was sind eigentlich Gefühle, wie können viele kleine Seifenblasen-Momente unserer psychischen Gesundheit helfen und wie können Dankbarkeitstagebücher das unterstützen?

Minute 18:20 bis 32:06

Swiss Life-Kulturreise geht weiter: Vertrauen und Eigenverantwortung im Fokus

Vertrauen und Eigenverantwortung gehen mit dem Spüren von Verbindungen einher – das gibt Mut für autonomes Handeln und ist Teil eines sicheren Bindungsstils. Warum auch Empathie Voraussetzung für eine sichere Verbindung ist und wie man Menschen Angst nehmen kann.

Minute 32:07 bis Minute 41:46

„Glück ist eher ein philosophisches Konstrukt“

Dieser Abschnitt nähert sich der Frage an, was Glück eigentlich ist und vor allem, wie wir es erreichen können. Dabei unterscheidet Psychologin Dr. Daniela Blickhan Wohlfühlglück und Werteglück.

Sprecherin

Wo geht's hin? Der Podcast mit Swiss Life CEO Jörg Arnold.

Jörg Arnold

Musik

Hallo, da draußen und schön, dass Sie zur zweiten Podcast-Folge eingeschaltet haben. Mit meinem heutigen Gast möchte ich gern darüber sprechen, wie wichtig Vertrauen und ein positives Mindset im Unternehmenskontext sind. Da ich mich auch privat sehr gern mit Themen der Psychologie beschäftige, gibt es viel zu besprechen. Bevor ich mein Gegenüber vorstelle, will ich gern noch einen kurzen Blick in die Swiss Life-Kulturwelt geben. Wir leben bei uns eine Kultur des Mit- und Füreinander. Das haben wir uns aber nicht einfach so ausgedacht, weil es gut klingt. Dahinter steckt eine lange Kulturreise, die 2015 bereits begonnen hat, die auch in diesem Jahr weitergehen wird. Wir haben verschiedene psychologische Kulturmodelle etabliert, Führungskräfte zu Trainerinnen und Trainern ausgebildet und immer wieder darüber gesprochen, was unsere Kultur eigentlich ausmacht. Wir befinden uns auf einer Kulturreise, die eigentlich nie an ihrer Final Destination ankommen wird und soll. Sondern die weitergeht, sich weiterentwickelt und sich den Gegebenheiten und Umständen anpasst. Wir wollen auch weiterhin eng zusammenwachsen und fokussieren uns in diesem Jahr deshalb auf neue Kulturmodelle, die auf einem neurosozialen Ansatz beruhen. Aber dazu vielleicht später mehr. Jetzt will ich aber endlich verraten, mit wem ich hier heute zusammengekommen bin. Vor ein paar Jahren war ich — daran merken Sie, ich interessiere mich wirklich sehr für Psychologie — auf einem entsprechenden Kongress in Bad Kissingen, organisiert von der Akademie Heiligenfeld. Dort gab es einen wirklich spannenden Workshop mit einer promovierten Psychologin, die damals eindrucksvoll, fand ich, sagte, es wird so viel über Depressionen geforscht und so wenig über Wohlbefinden. Kein Wunder also, dass sie eine der Botschafterinnen für positive Psychologie im deutschsprachigen Raum ist. Es ist Frau Dr. Daniela Blickhan, erste Vorsitzende des deutschsprachigen Dachverbands für positive Psychologie, Leiterin des Inntal Instituts und das seit über 30 Jahren, Speakerin, Autorin, Trainerin und Coach. Schön, dass Sie da sind, liebe Frau Dr. Blickhan.

Dr. Daniela Blickhan

Vielen Dank lieber Herr Arnold, ich freue mich unglaublich über diese Einladung und im Vorgespräch haben Sie mir ja verraten, woher wir uns kennen. Und an diesen Kongress habe ich wirklich noch sehr gute Erinnerungen. Der war im Jahr vor Corona und war einer der letzten Live-Kongresse, die ich erlebt habe. Und das war ein wunderbares Wochenende in Bad Kissingen und ich erinnere mich noch gut an diesen Workshop Raum, der brechend voll war.

Jörg Arnold

Das stimmt.

Daniela Blickhan

Und an die Stimmung, die entstanden ist, als die Teilnehmenden so mehr und mehr gemerkt haben: „Hey, das lohnt sich wirklich über Wohlbefinden zu reden“. Und warum das nicht nur was Schönes ist, sondern warum das so unglaublich wichtig ist, gerade wenn uns der Wind ins Gesicht bläst und wenn wir mit Krisen umgehen müssen.

Positive Psychologie: "Don't fix what's wrong. But build what's strong."

Jörg Arnold

Dann versuchen wir doch, diese Workshop-Atmosphäre jetzt hier in unseren Podcast zu übertragen. Und ein bisschen diese Magie, die damals im Raum herrschte, hier auch nachzuspüren, um einen Begriff aus der Psychologie zu benutzen. Kommen wir zu unserem ersten Thema. Unser Purpose bei Swiss Life ist: Menschen dabei zu unterstützen, selbstbestimmt zu leben. Dazu gehört auch, dass wir Zuversicht bieten, gerade in unsicheren Zeiten. Die Suche nach dem glücklichen, erfüllenden Leben begleitet Menschen vermutlich schon seit Jahrhunderten – auf jeden Fall sehr, sehr lange. In einer Ihrer Veröffentlichung schreiben Sie, dass sich viele zunächst vor allem mit negativen Gefühlen, mit Problemen und psychischen Störungen beschäftigt haben. Wenn Sie sich so sehr als Herzensthema für eine positive Psychologie einsetzen, ist dann die normale Psychologie in der Regel negativ ausgerichtet? Beziehungsweise was unterscheidet denn die positive Psychologie von einer allgemeinen Psychologie?

Daniela Blickhan

Okay, das ist eine Frage, die ich oft beantworte, die ich auch gern beantworte, wo ich ein bisschen ausholen muss. Nämlich erstens, was ist eigentlich Psychologie? Sie sagen, sie interessieren sich selber hobbymäßig für Psychologie. Die wissenschaftliche Psychologie, die ist – jetzt kommt eine Definition „Die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen“. Das heißt also von dem, was Menschen erleben, also was sie denken, was sie fühlen und was in der Interaktion dazwischen passiert. Zwischen unseren Gedanken und Gefühlen und zwischen dem Verhalten. Das in Bezug auf eine Person, aber auch auf mehrere. Also Erleben und Verhalten eines Menschen und die Wirkung auf andere Menschen und wieder zurück, das ist Psychologie. Und jetzt gibt es keine negative Psychologie, sondern einfach die Psychologie als Wissenschaft. Seit ungefähr 150 Jahren, ist eine relativ junge Wissenschaft, verglichen mit der Mathematik zum Beispiel. Und die Psychologie ist in diesen 150 Jahren, sagen wir mal, ein bisschen vom Weg abgekommen. Sie hat nämlich ausgesprochen positiv begonnen mit Exzellenzforschung, Stärkenforschung, mit Begabungsforschung. Also mit dem, um herauszufinden, was Menschen wirklich ausmacht, beflügelt und wie Menschen auch Gutes tun können mit den Anlagen, die sie mitbringen. Und dann kamen die beiden Weltkriege und mit ihnen unglaubliches Leid über die Menschen und da ist die klinische Psychologie, die sich also mit den Störungen und mit dem Leid von Menschen beschäftigt ein Stück weit abgelenkt vom psychologischen Wege und eingeschwenkt auf den medizinischen Weg. Das bedeutet, dass wir in der Psychologie das Krankheitsmodell der Medizin übernommen haben in den 50er, 60er Jahren — das ist ein bisschen anders als das der Psychologie — da wird nämlich viel stärker von Ursache, Wirkung, von Symptomen und Symptombehandlung ausgegangen. In der Psychologie sind wir ein Stück weit demütiger und

sagen, psychische Gesundheit ist multifaktoriell. Das heißt, dass dieser Schwerpunkt, auf das was schief gehen kann in der Psyche, nach den beiden Weltkriegen im Vordergrund der klinischen Psychologie-Forschung stand. Es gab unglaublich viele Menschen, die traumatisiert, depressiv oder ängstlich waren. Wir hatten wirklich ein hohes Maß an Leid und seitdem ist sehr viel passiert. Das heißt, wir wissen inzwischen sehr gut, wie man Menschen undepressiv und unängstlich macht. Es ist enorm viel an empirisch fundiertem Wissen mittlerweile da. Aber – und jetzt kommts – das reicht nicht aus, weil genauso wie Sie, sagen ich habe kein Kopfweh, ich habe keine Erkältung, ich bin gesund. Nein, Sie sind gesund, wenn Sie sich vital fühlen, wenn Sie zuversichtlich sind und wenn Sie Lust haben.

Jörg Arnold

Man fühlt sich nicht automatisch gut, wenn man kein Kopfweh hat.

Daniela Blickhan

Absolut, das merkt man dann, wenn die Kopfschmerztablette gerade so wegnimmt. Und genauso ist es mit psychischen Störungen oder mit psychischen Befindlichkeiten, die sich unangenehm anfühlen. Nur weil ich nicht mehr depressiv bin oder nicht mehr unter einer klinischen Angststörung leide, bin ich noch nicht glücklich. Dann kam die positive Psychologie ins Blickfeld, und zwar so ungefähr in den 80er, 90er Jahren des letzten Jahrhunderts, also jetzt schon 40 Jahre lang. Und es war zu der Zeit relativ uncool, sich mit Themen wie Dankbarkeit, Zufriedenheit und Wohlbefinden zu beschäftigen. Generell war es viel — sagen wir mal — prestigeträchtiger sich mit Depressionen- und Angst-Forschung einen Namen zu machen, denn da hat die Musik gespielt. Es gab renommierte Wissenschaftler, die zu dem Zeitpunkt schon so ein großes Standing in ihrer wissenschaftlichen Community hatten, dass die sich das leisten konnten. Ein Edina oder Martin Seligman zum Beispiel, die gesagt haben: „Hey Leute, wir müssen uns darum kümmern, wir müssen die Psychologie wieder dahin führen, wo sie ursprünglich mal war“, nämlich nicht ein Reparaturbetrieb zu werden. „Don't fix what's wrong“, ist so einer dieser Claims. Sondern das auszubauen und zu entwickeln, was stark ist: „But build what's strong“. Das ist die Prämisse, mit der die wissenschaftliche positive Psychologie dann Ende der 90er sozusagen auf das Akademische auf die Bühne getreten ist. Seitdem sind unglaublich viele Forschungsergebnisse veröffentlicht worden. Das heißt, wir wissen inzwischen wirklich viel, was das Leben gelingen lässt. Aber — und das haben Sie auch vorhin schon angesprochen — das ist ja keine neue Frage. Mit dieser Frage, „was ist ein gelingendes Leben?“, hat sich schon Aristoteles beschäftigt und das ist nicht nur hunderte, sondern tausende von Jahren her. Die Fragen sind wirklich ganz lange schon gestellt, aber wir haben jetzt Antworten, die wir auch empirisch begründen können und deswegen muss man da nicht dran glauben. Sondern man kann sagen: „Okay, das ist eine Hypothese, die teste ich und dann probiere ich mal, ob es mir, meinem Team oder in meiner Familie Veränderungen gibt“.

Gefühle sind Seifenblasen oder Tennisbälle

Jörg Arnold

Ich muss noch ein kleines, aber sehr schönes und sprechendes Bild hier einführen. Bei unserem Vorgespräch, da zeigten Sie auf einmal eine kleine Dose Pustefix, das ist diese Seifenlauge, mit der man Seifenblasen erzeugen kann und drei Tennisbälle. Das waren Metaphern für die positiven Emotionen und die Ängste, Sorgen und negativen Dinge, die uns bewegen. Könnten Sie uns dieses Bild noch einmal kurz erläutern? Was hat es mit den Tennisbällen und was mit den Seifenblasen auf sich?

Daniela Blickhan

Das mache ich gern und ich hoffe, dass unsere Zuhörenden sich jetzt die Seifenblasen vorstellen. Nicht nur die Pustefix-Dose, sondern was dabei rauskommt, wenn man in diesen Ring pustet. Ich habe von empirisch validierten Erkenntnissen gesprochen. Wir sind hier jetzt im Bereich der Emotionsforschung, das heißt wir schauen jetzt mal: Was sind eigentlich Gefühle? Gefühle gehören zum Wohlbefinden genauso wie zu Missbefinden, also auch in der Angststörung oder Depression. Ich habe Gefühle, nur eben andere und wir in der Psychologie unterscheiden zwischen positiven und negativen Gefühlen. Wir

könnten aber auch sagen, die angenehmen und die unangenehmen Gefühle. Und jetzt ist es so, dass wir ja alle ein Hirn haben, mit dem wir schon über viele Jahre Freude haben. Unserem Hirn haben wir auch so einiges beigebracht im Laufe unserer Lebensgeschichte, aber dieses Gehirn kommt quasi mit einer gewissen Werkseinstellung. Das heißt, wir haben ein Hirn, mit dem wir gut negative Reize in der Umwelt erkennen und wahrnehmen können. Wir haben also ein vorsichtiges Gehirn. Wir haben ein Gehirn, das sehr gut negative Gefühle erkennen kann, weil diese eine Signalfunktion haben und sozusagen priorisiert werden. Jetzt kommen die Tennisbälle ins Spiel, weil wenn Sie sich vorstellen: Sie stehen auf dem Tennisplatz und auf einmal trifft Sie ein Tennisball, das merken Sie. Es ist unmittelbar spürbar, es hat eine Wirkung und man spürt es auch noch eine Weile länger. Das stimmt tatsächlich für die Wirkung von unangenehmen Emotionen ebenfalls. Sie sind auch wichtig, dass wir die haben, weil die eine gewisse Signalfunktion haben, die für unser Überleben wichtig ist. Also wenn Sie wütend werden, dann werden Sie aus dem Grund wütend, dass jemand ihre Grenzen verletzt hat und dass sie sich zur Wehr setzen wollen. Und das ist auch gut, weil ansonsten wird mit Ihnen Schlitten gefahren, das tut nicht gut. Also haben diese negativen Gefühle, diese Tennisball-Gefühle, einen überlebenswichtigen Nutzen. Die positiven Gefühle, die sind wie Seifenblasen. Das Schöne ist, dass bei dieser Metapher ganz viel von dem zum Tragen kommt, was die Emotionsforschung inzwischen kennt. Also wenn Sie sich erinnern, wie Sie als Kind Seifenblasen gemacht haben oder gesehen haben. Ich war vor zwei Wochen in Sevilla auf der Plaza de España und habe eine Frau gesehen, die mit so einem großen Ring Seifenblasen gemacht hat. Nicht Pustefix, sondern so ein halber Meter großer Ring und da kommen dann Seifenblasen raus. Die sind ein halben Meter groß und was ist da passiert? Die Passanten sind alle stehen geblieben und hatten ein Lächeln auf dem Gesicht. Und das ist die Wirkung von positiven Emotionen. Positive Emotionen ziehen uns auch unsere Aufmerksamkeit an. Aber sanfter.

Jörg Arnold

Und sind sehr flüchtig.

Daniela Blickhan

Ja, wenn ich denen zu nahekomme, dann sind sie weg. Und wenn Sie sich aber erinnern, angenommen zwei solcher Seifenblasen kommen sich wiederum näher, dann hatten wir als Kind immer die größte Freude, wenn die zu einer Großen verschmolzen sind. Und auch das stimmt für positive Emotionen. Das heißt, Genießen kann dazu beitragen, dass die positiven Gefühle größer werden. Wir müssen sie aber schützen, weil wenn wir ihnen zu nahekommen oder wenn ein Tennisball dadurch schießt, dann sind die Seifenblasen weg.

Wir können also und das ist eine der Erkenntnisse aus 25 Jahren Forschung zu positiven Emotionen, wir können sehr viel dazu beitragen, dass wir im Alltag solche Seifenblasen-Momente wahrnehmen. Und wir brauchen nicht die riesengroßen, sondern viele kleine Seifenblasen über den Tag führen dazu, dass wir unserer psychischen Gesundheit tatsächlich etwas Gutes tun.

Jörg Arnold

Ich finde das ein sehr schönes Bild, welches auch in unserer Kulturreise, eine Rolle spielen wird. Denn das habe ich eben schon erwähnt, da geht es sehr stark um neurosoziale Konzepte. Und wir werden da auch die Neuroampel besprechen, die nämlich Auskunft darüber gibt, welche Botenstoffe im Gehirn – Cortisol, Serotonin oder Noradrenalin – eine Rolle spielen. Man wird verstehen, wann wir mit unserem Gehirn eher Tennisbälle wahrnehmen und wann wir die Fähigkeit haben, Seifenblasen zu erleben und uns von ihnen auch mitnehmen zu lassen. Insofern hilft das Bild vielleicht dann auch in der Kulturreise.

Die große Frage, die sich mir natürlich stellt, ist, wie kann ich Seifenblasen-Momente in meinem Leben erzeugen. Und wir wollen nicht nur allein sprechen, sondern wir haben auch Mitarbeitende gefragt, doch mal einen Gedanken einzubringen. Ich bitte mal die Regie, die erste MitarbeiterInnen Stimme einzuspielen.

Sprecherin

Musik

Swiss Life Stimme.

Patrick Brodersen (Mitarbeiter Swiss Life)

Hallo, hier ist Patrick Brodersen. In der Führungskräfte-Entwicklung von tecis werden Tagebücher genutzt, in denen man aufschreibt, was einen glücklich macht und wofür man dankbar ist. Wie bewertet ihr solche Ansätze?

Jörg Arnold

Ja, Tagebücher, in denen man aufschreibt, was einen dankbar oder glücklich gemacht hat. Was sagt dazu die positive Psychologin?

Daniela Blickhan

Die sagt dazu das ist gut. Dankbarkeits- und positive Tagesrückblicksbücher sind hilfreich, aber wir können das Ganze sogar noch ein Stück weit runter brechen. Also eine von meinen Haupt- ja, Lieblingsaussagen, Lieblingsclaims in Coachingausbildungen ist, legt die Latte so niedrig, dass es leichter ist, darüber zu steigen, als untendrunter durchzukriechen. Und gerade für langfristige Verhaltensänderungen oder Einstellungsänderungen ist es hilfreich. Wenn wir also jetzt das Ziel haben wir wollen unserem Gehirn beibringen, mehr positive Emotionen zu erleben. Dann brauchen wir was, was einfach ist, leicht geht und uns Freude macht. Und da ist diese Frage zum Abend was war denn heute schön, wo habe ich Seifenblasen Momente erlebt, ohne dass ich sie machen muss? Ich kann mich daran erinnern was war heute schön? Das ist eine Möglichkeit, um dem Gehirn auf Dauer beizubringen, Positives wahrzunehmen. Wenn ich das jetzt mir einfach nur überlege, bevor ich einschlafe, dann ist eine schöne Sache, dann schlafe ich wahrscheinlich auch besser. Wenn ich jetzt so ein Tagebuch benutze, von dem gerade die Rede war, dann kippt das Ganze noch eine Zusatzwirkung, weil was ich aufschreibe, nehme ich normalerweise ernster. Das ist mal das eine. Wer schreibt, der bleibt, sagt meine Oma. Und das zweite ist, wenn ich dann mal so einen Tag habe oder hatte, wo ich sage „also heute war, wirklich nichts schön, mir fällt echt Nichts ein“, dann kann ich zurückblättern, kann sagen was war denn gestern, was war vorgestern, was war letzte Woche und habe immer ein persönliches Ressourcen-Buch, das sich dadurch füllt. Und aus Sicht der Psychologie möchte ich eine zweite Frage dazu tun, zu dieser Seifenblasenfrage: Was war denn heute schön? Die zweite Frage ist, wie habe ich dazu beigetragen, dass ich das als schön erlebt habe, also wie habe ich es hingekriegt, dass ich diese Seifenblase wahrnehme, die da vorbei schwebt? Das zielt aber auf die eigene Selbstwirksamkeit und dadurch kann ich selber mitkriegen, also ich kann mir selber auf die Schliche kommen sozusagen, wie kann ich genießen lernen. Und da sind solche Tagebücher enorm hilfreich, weil dann eine ritualisierte Gewohnheit daraus wird, dann schreibe ich das abends ins Buch. Solange es nicht zu einer psychischen Turnübung verkommt, dann bringt es nichts mehr, wenn ich so gegen den inneren Widerstand wider Willen, dann sollte ich es lassen, dann sollte ich damit pausieren und das ist so, dass manche Menschen tun sich leichter mit undatierten Tagebüchern. Die haben ein Buch auf dem Nachttisch...

Jörg Arnold

Wo man Mal für Mal was reinschreiben?

Daniela Blickhan

Ganz genau. Die dann sagen, das ist meins. Also da mitzukriegen wie kann ich mich selber am besten dabei unterstützen?

Jörg Arnold

Um mal ein Beispiel aus der Praxis reinzubringen. Seit ich bei Swiss Life bin, schreibe ich mir jeden Morgen auf, was meine drei Lessons Learned des Vortages waren. Und ich finde das immer wieder

sehr, sehr spannend, weil einmal man sich klarmacht, wie vielschichtig so die Eindrücke sind, die man im beruflichen Umfeld so erfahren darf und es ist immer wieder ein ganz gutes Regulativ, weil man auch immer wieder hinterfragt, hast du eigentlich am letzten Tag, warst du eigentlich offen genug hast du genug auch versucht zu lernen oder warst du nur im Sendemodus und hast die Welt mit deinen Einsichten beglückt? Und insofern dieses regelmäßige Aufschreiben, also in meinem persönlichen Praxistest hat mir das so viel gebracht, dass ich das also auch nach fünfeinhalb Jahren immer noch sehr fleißig mache.

Swiss Life-Kulturreise geht weiter: Vertrauen und Eigenverantwortung im Fokus

Ich würde gern ein zweites Thema einführen wollen: Wir fokussieren in diesem Jahr bei dieser schon angesprochenen Kulturreise sehr stark die Themen Vertrauen und Eigenverantwortung. Ich habe da so ein kleines Bild, was ich auch hier im Kreis unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer wieder bringe, was ich auch übrigens auf einem Kongress in Heiligenfeld mal aufgenommen habe, von einem Heidelberger Psychologen. Das ist nämlich eine Situation auf einem Kinderspielplatz, wo am Rand Eltern sind mit ihrem Kind und versuchen das Kind zu motivieren, zu den anderen Kindern zu gehen, die in der Mitte des Spielplatzes spielen. Und die Eltern sagen dann zu ihrem Kind Mensch, geh mal zu den anderen Kindern, die spielen, geh da mal hin und dann geht das Kind vier Schritte, dreht sich um und guckt, wo die Eltern sind. Dann sagen die Eltern wieder: Ja, geh zu den anderen Kindern. Da gehts wieder ein paar Schritte, dreht sich wieder um und dann sagen die Eltern weiter! Komm, geh zu den anderen Kindern, die sind nett! Da kannst du hingehen, wir bleiben hier. Und da sieht man es geht im Leben sehr viel um Verbindung. Das Kind will sich nämlich rückvergewissern, dass eine Verbindung zur Basisstation besteht und es geht aber auch um Autonomie. Und die Verbindung, das Spüren von Verbindungen gibt einem auch den Mut für autonomes Handeln. Also das ist so ein Bild, was mir sehr stark auch so rüberbringt, warum wir diese Kulturreise machen, weil wir unseren Mitarbeitenden viel Verbindung auch gegenüber einbringen möchten, zeigen möchten, aufzeigen möchten und sie damit natürlich auch motivieren wollen, dann autonom für das Unternehmen zu handeln und das kann man übersetzen jetzt in die beiden Begriffe: Vertrauen, was Mitarbeiter empfinden, wie Eigenverantwortung, die sie dann auch für sich einfordern und ausleben.

Daniela Blickhan

Wenn Sie wollen, kann ich da mit zwei Konzepten aus der Psychologie dran anschließen. Weil Sie sprechen ja von Verbindung. Und die Eltern, die das Kind ermutigen, geh da mal hin, trau dich mal. Was da am Werk ist, ist der sogenannte Bindungsstil. In der Psychologie unterscheiden wir zwischen unterschiedlichen Formen von Verbundenheit, Verbindung also erstmal zwischen Kind und Bezugsperson. Das geht aber bis ins Erwachsenenalter. Das beeinflusst auch, wie wir heute Beziehungen gestalten. Und das ist eine Erlernte, ja eine erlernte Vorliebe, wenn Sie so wollen, und da gibt es den sogenannten sicheren Bindungsstil. Das ist der, den Sie beschrieben haben, dass also die Bezugsperson mich ermutigt, komm, geh weiter, trau dich, ich bin da auf mich kannst du dich verlassen. Dann gibt es den unsicheren Bindungsstil, das ist der, wo das Kind lernt: Ich muss sowieso alleine machen. Keine Ahnung, was die Eltern oder Bezugspersonen wollen. Wo das Kind also sehr viel Autonomie und Eigenverantwortung lernt, aber um einen hohen Preis. Weil nämlich dieses sich zurück, ja Zuflucht suchen können, nicht gegeben ist, da ist also kein Vertrauen da, das muss das Kind alleine hinkriegen. Und dann gibt es als drittes noch den ambivalenten Bindungsstil. Das ist der, der passiert, wenn das Verhalten inkonsistent ist, wenn es also mal so und mal so beantwortet wird und man weiß nie ist heute die Mama gut drauf und kann nicht kommen, oder sollte ich lieber einen großen Bogen um sie machen oder um den Vater oder die Oma. Und diese drei Bindungsstile – sicher, unsicher, ambivalent – die wirken bis ins Erwachsenenalter und die wirken auch beim Thema Führung, beim Thema Zusammenarbeit, beim Thema fühle ich mich in diesem Team eigentlich zuhause, spielen die mit eine Rolle. Und insofern sind vertrauensvolle und konsistente Beziehungen enorm hilfreich, weil wir da auch als Erwachsene lernen, ah die Welt ist doch ein guter Platz, auch wenn ich damals als Kind ab und zu mal unschöne Erfahrungen gemacht habe. Das hat jeder von uns, aber wir können unseren Bindungsstil also auch sozusagen ständig updaten, immer wieder und in wesentlichen Beziehungen kriegen wir die Informationen dazu. Also in unserer Partnerbeziehung, in unseren

Familienbeziehungen, aber auch in den zentralen Beziehungen am Arbeitsplatz. Das ist das eine, was ich anbieten kann, wenn ich darf.

Jörg Arnold

Genau, ich würde direkt sagen, also wir hier, dem Gedankengut unserer Kulturreise, liegt der sichere Bindungsstil zugrunde. Ich glaube, das ist die Idee, die wir hier haben. Auch an dem Bild aufgezeigt.

Daniela Blickhan

Ganz genau, und da gehört halt dazu sowie am Spielplatz das Kind laufen zu lassen, auch wenn es auf die Nase fällt. Aber dann kann ich hingehen und trösten statt zu sagen, bleib bloß hier, damit du nicht auf die Nase fällst ja also Zügel locker lassen auch sowas... Und im Hintergrund da sein mit Interesse – also Sie haben ja beschrieben, dass das Kind sich immer wieder umgedreht hat und die Eltern haben geschaut, die waren nicht am Handy, sondern die haben das Kind angeschaut. Und gesagt, geh mal, du kannst das schon!

Jörg Arnold

Das finde ich ist auch nochmal ein ganz wichtiger Satz, den Sie da sagen, dass ich für eine Verbindung, die ich aufbauen möchte, auch die Fähigkeit haben muss zu beobachten. Ich muss wahrnehmen, was dem Menschen, dem ich Verbindung schenken möchte, wie der durchs Leben geht und deshalb bin ich auch sehr für einen Führungsstil, der sehr stark sich auseinandersetzt, damit, was die Mitarbeitenden so machen, was sie denken, was sie fühlen, was sie spüren. Weil nur dann kann ich auch im richtigen Moment Trost geben oder aber auch auffordern, geh doch mal einen Schritt nach vorne.

Daniela Blickhan

Was Sie da beschreiben, ist Empathie. Ja, Empathie ist die Fähigkeit, mitzufühlen – nicht mitzuleiden – mitzufühlen, mich einzufühlen also die Perspektive des anderen zu übernehmen und das ist wahrscheinlich einer der wichtigsten Führungsskills überhaupt, dass ich in der Lage bin, in die Position des anderen mich reinzusetzen, statt nur zu denken naja, jeder wird so denken wie ich, weil ich denke auch so. Also Empathie hat viel mit kognitivem Perspektivübernahme zu tun, aber auch mit emotionalen Mitschwingen können, mitfühlen können und das ist die Grundlage für einen sicheren Bindungsstil, für eine sichere Verbindung. Wenn ich darf, darf ich noch ein zweites dran setzen an dieses Spielplatz-Beispiel, weil wenn ich mich als Kind oder Erwachsener aus meinem vertrauten Rahmen rausbewege, das ist ja erst mal gefährlich. Das ist ja potenziell Stress. Stichwort Neuroampel: da kommt Adrenalin und Cortisol ins Spiel und da bin ich ja unter Umständen ganz schön auf Touren. Und wenn wir, wenn der Stress stark ist, wenn also unsicher fühlen, gefährdet fühlen, dann passieren diese, sagen wir mal archaischen Reaktionsmuster von draufhauen oder weglaufen. Kampf oder Flucht – Fight oder Flight.

Jörg Arnold

Fight, Flight oder Freeze, ne?

Daniela Blickhan

Genau und wenn ich nicht weiß, ob Fight oder Flight, dann Freeze und das ist das eine oder das eine archaische Programm, das unser Gehirn gut kann. Es gibt ein zweites, das anstelle dessen zum Tragen kommt. Wenn wir uns sicher fühlen, dass wäre jetzt in Slogan-Form wäre das "Calm and Connect". Also mich beruhigen, zur Ruhe kommen, Calm. Und Connect, in Verbindung gehen – und da war sie wieder die Verbindung. Solange ein Mensch im Fight oder Flight Modus oder geschweige denn Freeze Modus hängt, also in einer hohen Stress Belastung steckt, ist es schwierig, die Verbindung wahrzunehmen. Weil sich dieses Calm and Connect Muster nur dann zeigen kann, wenn der Stress runtergefahren ist und deswegen ist es so wichtig, dass Mitarbeitende auch lernen, mit diesen zum Teil schon herausfordernden Anforderungen psychisch umgehen zu lernen, weil Stress ist gut für den Körper, wenn er kurzfristig ist. Für die Psyche genauso. Das, was uns auf Dauer krank macht, ist dieses

“Dauer-Freeze”, wo wir sagen: keine Ahnung, hoffentlich gehts bald vorbei. Da ist nicht viel mit Verbindung, mit Calm and Connect.

Jörg Arnold

Das passt jetzt sehr schön, liebe Frau Blickhan, wir haben nämlich eine zweite Stimme von niemand geringerem als Nelli Schieke, unserer Personalchefin hier bei Swiss Life.

Sprecherin

Musik

Swiss Life Stimme.

Nelli Schieke

Hallo Frau Blickhan! Hier spricht Nelli Schieke, ich bin Personalleitern bei uns bei Swiss Life und sehr schade, dass ich nicht persönlich dabei sein darf und Sie kennenlernen darf. Denn so viel Zeit muss schon noch sein: Ich bin ganz großer Fan von Ihnen und habe Ihr Buch, Ihr Praxisbuch echt verschlungen und habe es echt sehr genossen und habe schon mehrfach weiterempfohlen. So aber nun zu meiner Frage. Wie wir alle wissen, ist Angst kein guter Begleiter von Vertrauensbildung und Verantwortungsübernahme. Haben Sie einen Tipp für uns? Was kann man tun, um Menschen diese Ängste gut nehmen zu können und ihnen Sicherheit zu verleihen? Danke dafür im Voraus.

Jörg Arnold

Ein weiterer Fan von Ihnen, Frau Blickhan.

Daniela Blickhan

Es ist noch einer! Es sind schon zwei, cool! Da gehe ich echt gern drauf ein auf diese Frage und sie knüpft ideal an, an Calm und Connect, was wir eben hatten. Also um Menschen Angst zu nehmen, das wäre jetzt wieder die Frage des Reparaturbetriebs, mit der wir eingestiegen sind, weniger Angst. Was soll denn stattdessen mehr da sein? Weil wenn jemand unängstlich ist, ist er ja noch nicht sicher noch nicht zuversichtlich, noch nicht motiviert oder initiativ, sondern er ist einfach erstmal nicht ängstlich. Und wir können die Frage auf zwei Arten auch wieder betrachten: Das Eine, was kann ich als Individuum tun, wenn ich merke, oh verdammt, ich habe Angst wie kann ich damit umgehen? Und das Zweite, wie können wir in einer Gruppe beitragen im Team oder auch von Führungspersonen zu Mitarbeitenden, um dieses Angst Level zu senken? Das Erste, was kann ich für mich selber tun, wenn ich merke, huh, ich habe Angst, das ist genau ein Erkennen – ach so, jetzt gehe ich in diesen Fight oder Flight, oder Freeze Modus! Das erstmal benennen, also ein Slogan, der das im Coaching sehr gut auf den Punkt bringt, heißt “Name it to tame it”. Also gib ihm einen Namen, versprachliche es. Und dann verliert es den Schrecken, weil das dann im Hirn an anderer Stelle verarbeitet wird, nämlich im Großhirn und da sind wir sozusagen handlungsfähiger, also in diesem emotionalen Aufruhr-Zentrum im Mittelhirn, wo die Angst herkommt. Also erstmal akzeptieren, benennen und dann umschalten bewusst auf dieses Calm und Connect. Das heißt, dass ich mir also so zwei Fragen stelle. Nämlich erstens, was brauche ich im Moment, um zur Ruhe zu kommen? Ausatmen, Fenster auf, Schluck Wasser trinken also einfach körperlich erstmal dafür sorgen, dass diese hohe Drehzahl runter kommt. Lieblingsmusik anhören, Katze streicheln, wenn verfügbar, Lieblingsmensch umarmen – alles gut. Aber im Zweifelsfall auch selber einfach mal ausatmen. Und die zweite Frage ist dann Connect, in Verbindung gehen – ja, womit denn? Da gibt es drei Optionen, die ich habe und aller guten Dinge sind ja bekanntlich drei. Ich kann mich entweder mit einer anderen Person sozusagen verbinden, also kann sagen: Hey komm mal her, ich möchte mit dir reden, hilf mir mal. Also Verbindung, soziale Verbindung. Ich kann mich mit mir selber verbinden – „Connect with myself“ das heißt, ich kann fragen: Wie gehts mir eigentlich gerade? Was brauche ich gerade? Welche Bedürfnisse sind im Moment gerade im Vordergrund, welche werden vielleicht auch gerade missachtet? In Kontakt mit mir.

Jörg Arnold

Das wäre mit Meditation zum Beispiel zu erreichen.

Daniela Blickhan

Noch nicht einmal! Da brauche ich gar nicht meditieren, ich brauch nur die Augen zu machen und nach Innen spüren und sagen: Wie gehts mir eigentlich gerade? Das ist eine Sache von 30 Sekunden. Brauche ich keine 10 Minuten meditieren, geht viel schneller. Und die dritte Möglichkeit für Connect wäre, Connect mit etwas Größerem. Für viele Menschen ist es die Natur, die gehen dann raus, gehen eine Runde, wo sie mal den Himmel sehen können, schauen in die Wolken oder gehen am Wochenende auf den Berg und kommen wirklich zur Ruhe und in sich wieder an. Also dieses Connect kann sein mit anderen Menschen, mit mir oder mit der Natur oder etwas Größerem oder auch vielleicht den größeren Sinn, für das ich das Ganze machen, den Purpose und damit komme ich raus aus dieser Angstschleife. Das wäre also die erste Antwort, was kann ich selber für mich tun? Und die zweite Antwort: Was braucht ein Mensch, der Angst hat? Der braucht Sicherheit. Und was bedeutet der Begriff Sicherheit aus psychologischer Sicht? Da gibt es seit einigen Jahren zunehmend Aufmerksamkeit für den Begriff der psychischen Sicherheit. Um psychische Sicherheit, Psychological Safety, das ist in Kindersprache sowas wie „ich gehöre hier dazu, so wie ich bin ich darf auch mal Fehler machen, deswegen schmeißt mich keiner raus aus der Herde“. Weil wenn Sie mal überlegen, früher vor zehn oder Hunderttausenden von Jahren unsere Vorfahren. Was war für die das Schlimmste? Das Schlimmste war, vom eigenen Stamm verstoßen zu werden, weil so ein Urzeitmensch, der hatte allein keine.

Jörg Arnold

Keine Überlebenschance.

Daniela Blickhan

Null! Ja, das war eine Gemeinschaftsgesellschaft damals und in unserem Gehirn ist es immer noch so, dass diese Angst, ausgeschlossen zu werden, eine der Hauptängste ist. Die wird im Gehirn direkt neben der Region verarbeitet, wo körperlicher Schmerz zu Hause ist. Also dem Gehirn ist das richtig, richtig wichtig. Die Frage „Gehöre ich dazu?“ und psychische Sicherheit kann dadurch wachsen, dass die Gruppe mitteilt, verbal, nonverbal, spürbar: Hey, du hast hier einen Platz, auch wenn du Mist baust, du hast hier trotzdem einen Platz, auch wenn du Angst hast, auch wenn du unsicher bist, du gehörst hier zu uns dazu und diese psychische Sicherheit, das ist eigentlich die Antwort jetzt auf Frau Schiekies Frage: Was können wir denn tun, wenn Menschen Angst haben? Wir brauchen ihnen nicht nur die Angst nehmen, sondern wir sollen stattdessen schauen, wie kann die Sicherheit wachsen, Calm und Connect und psychische Sicherheit.

Jörg Arnold

Und habe ich mir noch gemerkt, auch darüber hinaus nachzudenken was können wir denn tun, außer der Angst zu nehmen, auch darin positive Seifenblasen wieder ins Blickfeld zu bekommen.

„Glück ist eher ein philosophisches Konstrukt“

Ja, dann würde ich mich gern einem dritten Thema zuwenden. Und nochmal außerhalb jetzt des Arbeitskontexts eine der großen zentralen Fragen ansprechen, die zwar sehr klein daherkommt, sind wenige Sätze, die diese Frage umfasst, aber trotzdem glaube ich, riesig groß ist nämlich die Frage was ist eigentlich Glück? Wenn ich Ihre Arbeit richtig verstanden habe, kann man unterscheiden zwischen dem kognitiven Glück und dem emotionalen Glück oder Wohlbefinden, was hat es damit auf sich? Was ist, was ist Glück aus Ihrer Sicht?

Daniela Blickhan

Das ist ja eine von den Fragen, die schon Aristoteles beschäftigt hat. Eine von diesen 1000 Jahre oder Tausenden von Jahren alten Fragen was ist Glück und wie können wir es erreichen? In der Psychologie sprechen wir eher von Wohlbefinden, weil in der Psychologie wird geschaut, dass wir die Sachen immer messen kann diese psychischen Phänomene und Glück ist eher ein philosophisches Konstrukt, das in der Philosophie sehr intensiv geforscht und diskutiert wird. In der Psychologie machen wir ein bisschen demütiger und sagen wir reden von Wohlbefinden, das Gegenteil von Missbefinden. Und dieses Wohlbefinden können wir auf zwei Weisen erreichen und in Kindersprache benenne ich das gern mit dem Begriff Wohlfühlglück und Werteglück. Und das Wohlfühlglück ist das, was Sie als emotionales Glück angesprochen haben, nämlich die Frage wie geht es mir denn, habe ich mehr Seifenblasen-Momente als Tennisball-Momente, wie ist es mit meinem Emotionsbarometer so oder Thermometer in meinem Alltag, wovon habe ich mehr angenehme Gefühle oder unangenehme? Und zwar so im Schnitt der letzten drei, vier Tage, das können wir ganz gut und spontan benennen. Das ist dieses Wohlfühlglück. Und wenn ich dann einen guten Cappuccino kriege oder die Katze schnurrt oder mein Partner, meine Partnerin mich umarmt und sagt, „Hey ich habe dich lieb“, das ist Wohlfühlglück ja, dann fühle ich mich wohl. Das alleine verschwindet aber auch relativ schnell, wenn die Katze mich kratzt und der Partner grantig ist auf mich, dann ist es vorbei mit dem Wohlfühlglück und wenn der Cappuccino ausgetrunken ist auch. Und deswegen brauchen wir noch so ein Stück weit das nachhaltigere Glück und das wäre das Werteglück. Das kognitive Wohlbefinden, wo wir die Frage beantworten, „wie zufrieden bin ich eigentlich in und mit meinem Leben?“ Und es ist spannend, dass diese beiden Aspekte oft Hand in Hand gehen. Es geht mir gut und ich bin damit zufrieden und ich habe ein schönes Leben. Ja super, hätten wir gern immer, die ganze Zeit. Manchmal haben wir auch das Gegenteil, es geht mir nicht gut, vielleicht bin ich gerade krank oder ich habe schwierige Situationen zu meistern oder eine persönliche Krise und ich bin damit auch nicht zufrieden und dann bin ich unglücklich. Es gibt aber interessanterweise auch jeweils die Mischform, nämlich: ich fühle mich wohl, aber irgendwie ist leer. Unzufrieden. Es ist eigentlich alles schön ich sollte glücklich sein, aber irgendwie ist es so eine nagende Unzufriedenheit. Auch das gibt es da wäre also eine Dysbalance zwischen dem Wohlfühl- und dem Werteglück. Und andersrum geht es auch. Ich habe ein hohes Maß an „Wofür“ und an Purpose und ich weiß warum, aber es geht mir nicht wirklich gut. Ich bin kaputt, ich muss mich da durchkämpfen und schön wäre es, wenn wir diese beiden Aspekte in Einklang bringen, dass wir also das, was uns wichtig ist, auch so umsetzen können, dass wir dabei diesen Erfolg oder den Fortschritt oder dass wir die Seifenblasen-Momente auch genießen können. Ja, und das ist dann Glück. Das wäre dann die Frage von Aristoteles was ist gelingendes Leben, wenn wir beides haben?

Jörg Arnold

Ich glaube, wir haben hier bei Swiss Life beide Dimensionen abgedeckt, denn wir haben eine sehr coole, gute Baristabar, und wir machen unsere Kultur Feedbacks! Und da, liebe Frau Blickhan, habe ich eine schöne Assoziation mit dem, was Sie zum Werteglück sagen. Weil in diesen Kultur Feedbacks geht es ja darum, dass wir uns zweimal im Jahr völlig unabhängig von Arbeitsinhalten und Projekten einfach mal so Feedback darüber geben, wie wir uns als Mensch erleben. Was hat mir Energie gegeben, was hat mehr Energie genommen, was hat mich geärgert, was hat mich gefreut? Und was wir im Vorfeld in Workshops sehr intensiv machen, ist die Top-Werte jedes Einzelnen aus einer langen Liste von potentiellen Werten zu kondensieren. Und ich könnte auch jetzt von jedem meiner Directs hier deren Werte berichten, weil es glaube ich, wichtig ist, dass wir in diesen Feedback Gesprächen auch bewusst sind darüber, was das Wertesystem des Gegenübers ist. Also derjenige, dessen Top Wert Unabhängigkeit ist, den kann ich natürlich anders abholen als jemand, der stärker auf Exzellenz setzt, oder demjenigen, der stärker als Wert Disziplin hat, oder demjenigen der Familie und Integrität hat. Es sind halt alles unterschiedliche Prägungen, die Menschen haben und ich finde auch den Begriff Wertschätzung unter Ihren Erläuterungen zum Thema Werteglück nochmal verändert, weil um Wertschätzung zu vermitteln, muss ich die Werte meines Gegenübers kennen. Ich muss wissen, wie er konstruiert ist, um ihn auch da abholen zu können und um ihm spiegeln zu können, wo er denn nach seinem selbst ernannten Werten doch wirklich auch gut durchs Leben geht und wo er Dinge erreicht im Sinne dieser Werte, die er da hat. Also das fand ich nochmal eine sehr, sehr schöne Assoziation, die

mir gekommen war zum Thema Werteglück: Ich muss, um Wertschätzung geben zu können die Werte des anderen Menschen auch kennen.

Daniela Blickhan

Und schätzen. Wert-Schätzung, was für ein schönes, also nicht Wortspiel, sondern was für eine tiefe Bedeutung in diesem Wort. Ich würde da gern noch eins dazu setzen, weil Sie haben gesagt Prägung und viele unserer Werte, die bleiben uns eine ganze Weile, das stimmt. Aber unsere Werte entwickeln sich auch zusammen mit uns. Und es gibt so ein Zitat, das ich seit vielen Jahrzehnten schon in Kursen gern benutze. Das ist von George Bernard Shaw. „Der vernünftigste Mensch, den ich kenne, der ist mein Schneider. Weil der nämlich jedes Mal, wenn er mich sieht, neue Maß nimmt und die anderen, die glauben ich bin immer noch derselbe wie vorher.“ Also das wäre sowas, wenn ich jetzt als Führungsperson mit einem Menschen spreche, dass ich mir auch bewusst bin – natürlich, das sind dessen Werte beim letzten Mal gewesen. Wie ist es inzwischen? Weil durch einschneidende Lebenserfahrungen, die wir im Moment laufend erleben, auch als Gesellschaft, verändern sich auch unsere Werte, unsere Prioritäten und ein Stückweit unser Selbstbild unser Selbstwert.

Jörg Arnold

Ja, ich glaube, da ist noch eine sehr wichtige Klarstellung, die Sie da machen. Im Management-Sprech würden wir vom Moving Target reden. Ja, es ist etwas Fließendes. Ich meine, das macht ja auch das Menschsein so besonders, dass ein dynamischer Prozess ist, sonst könnte man wahrscheinlich ChatGPT Führungsgespräche führen lassen, aber es ist halt nicht statisch, sondern es kommt auf die Situation, auf die Tagesform, auf die Erlebnisse eines Jahres oder auch längerer Zeiträume an, um sich klarzumachen wo steht ein Mensch gerade im Moment und wo muss ich ihn da abholen? Da kommt halt diese Empathie dann auch rein. Ich finde trotzdem immer wichtig – ist auch eine kleine Ermunterung für die Kulturreise – sich auch an den persönlichen Geschichten klarzumachen, wo Werte herkommen oder rote Knöpfe auch herkommen, weil wenn ich diese persönlichen Geschichten von früher auch kenne, baue ich auch nochmal eine starke Verbindung auf, weil es ja auch so viele Dinge sind, die man selber aus der eigenen Entwicklung her kennt. Und ich finde es schafft ein besonderes Näheverhältnis, wenn man weiß, wie der andere so geworden ist, wie er geworden ist. Das schafft, finde ich, auch eine Bande zwischen den Menschen, da ist man dann auch schon gar nicht so grantig, wenn man sich mal irgendwann über etwas ärgert, weil man einfach weiß, wo es auch herkommt, vielleicht und dass es gegebenenfalls gar nicht so gemeint war, weil es einfach aus einer gewissen Prägung herauskommt und es jetzt in dieser emotionalen Situation gar nicht anders ging.

Daniela Blickhan

Das wäre so der Aspekt von Vertrautheit und Vertrauen. Ich kenne dich, ich bin mit dir vertraut, ich kenne auch deine, Sie nennen es Prägungen, ich würde sagen Gewohnheiten oder Vorlieben und damit bin ich vertraut und aus denen kann Vertrauen erwachsen. Also Vertrautheit entsteht ja dadurch, dass wir einfach Zeit miteinander verbringen. In der Schulzeit – unsere besten Freunde waren die, die neben uns in der Schulbank saßen. Aber echtes Vertrauen ist noch mehr als nur vertraut miteinander sein. Und es braucht aber auch eben diese, wie Sie sagen, die Empathie, die Bereitschaft, die Werte des anderen und die Vorlieben des anderen wahrzunehmen.

Jörg Arnold

Ich blättere hier jetzt ganz wild, weil ich mir hektisch die ganze Zeit schon Notizen mache, wenn man hier so eine Lehrstunde in positiver Psychologie hat, dann will man natürlich auch viel mitnehmen. Echtes Vertrauen ist mehr als Vertrautheit skribbel ich hier gerade auf meinem Blatt drauf.

Liebe Frau Blickhan, es war mir eine große Freude, mit Ihnen über dieses Thema zu sprechen. Man hätte jetzt noch lange weiter reden können. Leider ist die Zeit schon um. Ich glaube, es war aber trotzdem sehr sehr erkenntnisreich und hoffentlich auch in Maßen unterhaltsam für unsere Zuhörerinnen und Zuhörer. Ich hoffe, es hat Ihnen auch gefallen, zum Abschluss noch eine neue Kategorie, die ich hier einführen möchte. Das ist nämlich die ungewöhnliche Frage. Also jetzt kriegen sie noch die Chance, mir eine Frage zu stellen, die Sie gegebenenfalls besonders interessiert.

Daniela Blickhan

Ja, erstmal vielen Dank für die Einladung ich fand das Gespräch wirklich inspirierend und finde es schön, wie sehr wir in die Tiefe und teilweise auch in die Breite gehen konnten. Weil es bei diesem Thema wichtig, dass es nicht so flach abgehandelt wird. Weil bei Wohlbefinden geht es wirklich um uns prinzipiell, was unser Mensch sein ausmacht und nicht nur um ein bisschen „happiness at work“. Und da habe ich den Eindruck habe ich einen Gesprächspartner hier jetzt erlebt, der genau das schätzen kann. Und ich finde es bewundernswert, wieviel davon sie in ihrem Konzern umsetzen, einbauen, einfließen lassen und diese Kulturreise, die klingt also aus Sicht einer Psychologin richtig, richtig klasse. Kompliment dazu.

Jörg Arnold

Ja, vielen Dank, das geht runter wie Öl! Aber jetzt kommt die investigative Frage.

Daniela Blickhan

Ja genau, ich darf Ihnen eine Frage stellen. Ich habe im Auto als ich her gefahren bin, habe ich überlegt, was stelle ich Ihnen für eine Frage. Weil ich wusste ja, dass ich sie stellen darf. Ich möchte eine Psychologen-Frage stellen. Die sogenannte „Wonderful Life Question“. Da gab es eine Studie dazu. Das interessiert jetzt nicht. Aber angenommen, Sie können es gern auf den beruflichen Kontext beschränken, je nachdem wie sie reinmöchten. Stellen Sie sich vor, Sie könnten aus diesem Leben drei Lieblingserinnerungen mitnehmen. Drei Erinnerungen, die Sie sozusagen für die Ewigkeit behalten möchten und das vielleicht aus ihrem gesamten Leben oder aus ihrem beruflichen Bereich. Was wäre eine davon, eine Lieblingserinnerung, die Sie auf jeden Fall mitnehmen wollen, weil die Ihnen so wertvoll ist?

Jörg Arnold

Eine Lieblingserinnerung. Also ich, ich würde mal vielleicht eine aus dem privaten Bereich und eine aus dem beruflichen Bereich nehmen. Also im beruflichen Bereich kann ich wirklich sagen, was für mich sehr wichtig war, war dieser Wechsel von meinem Vorarbeitgeber, bei dem Ich 27 Jahre war, hier zur Swiss Life, wo ich jetzt fünfeinhalb Jahre bin, fast schon 6 Jahre. Und einfach, weil ich das Gefühl hatte, dass ich mich in meinen vorherigen Jobs eher wie in so einem Hamsterrad fühlte und da irgendwie immer Karotten hinterher eiferte, wo ich aber nie angekommen bin. Und hier in diesem unaufgeregten und ich finde auch sehr nahbarem Führungsverständnis von Swiss Life, finde ich, kann man sich viel besser entfalten. Also ich wurde früher öfter gefragt, ob mir denn eigentlich mein Job Spaß macht. Und ich habe das früher nicht uneingeschränkt positiv beantworten können. Heute schreibe ich mir das auf, also für jeden Tag gebe ich mir eine Note, also irgendwie von eins bis fünf. Und ich kann heute wirklich sagen, dass 80 Prozent meiner Tage mir wirklich Spaß machen auch aus diesem Tagebuch der Lessons Learned. Und das finde ich ist eine wichtige Erfahrung, weil es auch wieder zeigt, dass die Welt nicht so ist, wie man sie sieht, sondern viel, viel, viel vielschichtiger. Man hat es nur noch nicht wahrgenommen. Und so aus dem persönlichen Bereich... also ich liebe ja auch die Begegnung mit anderen Menschen, also ich bin sehr dankbar dafür, dass ich nicht nur eine Partnerin habe, die mir sehr vertraut ist und der ich mich sehr zugehörig fühle, sondern auch einen Freundeskreis habe mit Menschen zum Beispiel, die dann auch mitkommen nach Heiligen Feld, wie auch meine Partnerin da mal mit war und jetzt auch dieses Jahr wieder mitkommen wird. Weil ich finde, dass dieses sich kennen, diese Vertrautheit, die Sie so sprachen, einfach auch einen ganz wichtigen Teil des Lebens andere zu verstehen, sich dadurch auch selber besser zu verstehen. Das finde ich, ist eine tolle Erfahrung so im Leben. Ich habe das Gefühl gehabt, in meiner Jugend auch in den ersten Berufsjahren, habe ich überhaupt nicht verstanden, da stand ich mir auch oft selber im Wege und erst, wie ich mich selber auch gegenüber anderen Menschen geöffnet habe, wie ich andere Menschen auch besser kennengelernt habe, konnte ich einen entspannteren Blick auf den Weltengang entwickeln und ja, das finde ich ist auch eine wichtige Erfahrung.

Daniela Blickhan

Da habe ich ein Zitat für Sie: Werde, wer du bist. Das ist genau das, was sie beschreiben. Gemeinsam wachsen gemeinsam der und die seien, die man sein kann.

Jörg Arnold

Genau. Also, das ist doch ein schönes Schlusswort für unseren Podcast rund um das Thema positive Psychologie „werde, wer du bist“, und mit diesem Schluss bedanke ich mich nochmal ganz herzlich und hoffe, dass wir uns nicht das letzte Mal gesehen haben.

Daniela Blickhan

Das würde mich sehr freuen. Vielen Dank, Herr Arnold.

Jörg Arnold

Vielen Dank.

Sprecherin

Wo geht's hin? Der Podcast mit Swiss Life CEO Jörg Arnold.