

Inhaltsverzeichnis

1	Positive Psychologie und Selbstmanagement- kompetenzen	13
1.1	Kompetenzmodelle	13
1.2	Ein integratives Rahmenmodell	14
1.3	Selbstmanagementkompetenzen	15
1.3.1	Positive Psychologie	20
1.3.2	Smalltalk	25
1.3.3	Zielklarheit	28
1.3.4	Zeitmanagement und Arbeitstechniken	31
1.3.5	Selbstdisziplin	35
1.3.6	Auflösung blockierender Gedanken	38
1.3.7	Problemlösetechniken	41
1.3.8	Networking	43
1.3.9	Gesundheit und Vitalität	47
1.3.10	Selbst-PR	50
1.3.11	Lerntechniken	53
1.3.12	Finanzielles Selbstmanagement	56
1.4	Mentale Stärke: Kognitive, motivationale und emotionale Konsequenzen	58
1.4.1	Optimismus	58
1.4.2	Selbstwirksamkeitserwartungen	60
1.4.3	Resilienz	63
1.4.4	Motivation	66
1.4.5	Emotionsregulation	68
1.5	Langfristige Folgen	70
1.5.1	Arbeitszufriedenheit	70
1.5.2	Leistung	71
1.5.3	Burnout	74
1.5.4	Psychosomatische Beschwerden	76
1.5.5	Stress	78
1.5.6	Depressive Verstimmung	80
1.5.7	Fehlzeiten und Absentismus	81
1.6	Literatur	83

2	Empirie	97
2.1	Selbst-PR und Co.: Zum Zusammenhang ausgewählter Selbstmanagementkompetenzen mit mentaler Stärke – Eine Korrelationsstudie	97
2.1.1	Theorie, Fragestellung und Hypothesen	97
2.1.2	Methode	98
2.1.3	Befragungspersonen	98
2.1.4	Fragebogen	99
2.1.5	Ergebnisse	99
2.1.6	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse	102
2.1.7	Literatur	104
2.2	Positive Psychologie, Zielklarheit und Co.: Zum Zusammenhang ausgewählter Selbstmanagementkompetenzen mit mentaler Stärke – Eine Korrelationsstudie	104
2.2.1	Theorie, Fragestellung und Hypothesen	104
2.2.2	Methode	105
2.2.3	Befragungspersonen	106
2.2.4	Fragebogen	106
2.2.5	Ergebnisse	107
2.2.6	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse	109
2.2.7	Literatur	111
2.3	Positive Psychologie und psychische Gesundheit	111
2.3.1	Fragestellung und Hypothesen	111
2.3.2	Methode	112
2.3.3	Befragungspersonen	113
2.3.4	Fragebogen	113
2.3.5	Ergebnisse	114
2.3.6	Zusammenfassung und Diskussion	125
2.3.7	Literatur	129
2.4	Selbstmanagement und Leistung	130
2.4.1	Fragestellung und Hypothesen	130
2.4.2	Methode	130
2.4.3	Befragungspersonen	131
2.4.4	Fragebogen	131
2.4.5	Ergebnisse	132
2.4.6	Zusammenfassung und Diskussion	135
2.4.7	Literatur	138

3	Förderung von Selbstmanagementkompetenzen	139
3.1	Spiele in der Erwachsenenbildung	139
3.1.1	Definition von Spielen	139
3.1.2	Spielen aus einer Lehr-/Lernperspektive	140
3.1.3	Effektivität des Lernens mit Spielen	142
3.1.4	Motivationale Effekte des Spielens	143
3.1.5	Kognitive Effekte des Spielens	145
3.1.6	Spielmerkmale für effektives Lernen	146
3.1.7	CareerGames – spielend trainieren!	147
3.1.8	Literatur	154
3.2	Trainingsevaluation: Positive Psychologie und Small-Talk/Networking	160
3.2.1	Fragestellung und Hypothesen	160
3.2.2	Das Training	161
3.2.3	Befragungspersonen	163
3.2.4	Fragebogen und Design	163
3.2.5	Ergebnisse	163
3.2.6	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse	168
3.2.7	Literatur	169
3.3	Trainingsevaluation: Positive Psychologie und Zeitmanagement	170
3.3.1	Fragestellung und Hypothesen	170
3.3.2	Methode	170
3.3.3	Befragungspersonen	171
3.3.4	Fragebogen	171
3.3.5	Ergebnisse	173
3.3.6	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse	178
3.3.7	Literatur	179
3.4	Trainingsevaluation: Förderung von Selbstmanagement- kompetenzen bei Mitarbeitern einer Bank	180
3.4.1	Fragestellung und Hypothesen	180
3.4.2	Methode	181
3.4.3	Befragungspersonen	182
3.4.4	Fragebogen	182
3.4.5	Ergebnisse	183
3.4.6	Diskussion	194
3.4.7	Literatur	196

4	Lernen durch neue Erfahrungen	199
4.1	Pilgern auf dem Jakobsweg: Veränderungen von Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit	199
4.1.1	Fragestellung und Hypothesen	199
4.1.2	Methode	204
4.1.3	Befragungspersonen	206
4.1.4	Fragebogen	207
4.1.5	Ergebnisse	209
4.1.6	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse	212
4.1.7	Literatur	217
5	Das Modell des Positiven Selbstmanagements: Eine Zwischenbilanz	221
6	Anhang	225
6.1	Fragebogen zum Messzeitpunkt 1	225
6.2	Fragebogen zum Messzeitpunkt 2	241