

## Modul/ Wahlpflichtfach: Glück und erfülltes Leben – Werteorientierte (Selbst-) Führung auf Basis der empirischen Glücksforschung

Semester	Dauer / Häufigkeit	Art	Workload	Credits	Prüfungsform
	ein Semester/ einmal jährlich	Wahlpflicht- fach	90 h, davon 28 h Kontaktstudium 62 h Selbststudium	3	Hausarbeit

### Modulverantwortliche(r)

Prof. Dr. Mike Hoffmeister

### Voraussetzung für die Teilnahme

- Masterstudierende – fakultätsübergreifend und interdisziplinär
- Alle Semester
- Max 14 Teilnehmer\*innen
- Präsenzveranstaltung; Teilnahmepflicht
- WPF wird in mehreren Blöcken durchgeführt

### Lehrinhalte

Die Studierenden kennen die Erfolgsfaktoren für wertebasiertes (Selbst-) Management auf Basis der empirischen Glücksforschung durch die Anwendung und Analyse von praxisorientierten Übungen, damit sie sich im späteren Privat- und Berufsleben nachhaltig erfolgreich engagiert und gesund bewähren.

- Wertebasiertes Selbstmanagement
- Entwicklung einer Lebensstrategie: SWOT, Lebensvision, -ziele und Handlungsoptionen
- Wertebasierte Führung im Berufsleben
- MBTI Persönlichkeitsmodell
- VIA Stärkenprofil
- Flow nach Csikszentmihalyi, University of Chicago, USA
- PERMA / Flourishing Konzept nach Seligman, University of Pennsylvania, USA
- PERK-Modell nach Simon-Thomas, University of California Berkeley, USA
- Energie- und Stressmanagement

### Kompetenzziele

Die Studierenden ...

- kennen die verschiedenen Glücksmodelle und können diese auf das Privat- sowie das Berufsleben ableiten.
- können die relevanten Inhalte und Instrumente der Resilienzforschung benennen und anwenden (Bsp. Optimismusübungen)
- identifizieren ihre eigenen Werte und Präferenzen („Werterad“)
- erkennen die Bedeutung von Glaubenssätze/Konditionierung und analysieren ihre eigenen Stärken
- formulieren ihre zukünftige Lebensstrategie für die einzelnen Lebensbereiche und leiten daraus konkrete Handlungsoptionen ab
- wenden wichtige Tools für das eigene Energiemanagement an (lösungsorientierter Umgang mit Stress und Konflikten)
- transferieren das erlernte Wissen auf das eigene Berufsleben auf Basis des MBTI Persönlichkeitsmodells und des VIA Stärkenprofils

### Vorgesehene Lehr- und Lernmethoden/ -formen

- Präsenzworkshop in Verbindung mit
  - Einzelübungen
  - Gruppenarbeiten und
  - Präsentationen
  - Videoanalysen
- Individuelle Hausaufgaben in der Distanzphase

### Literatur

- Positive Psychologie, D. Blickhan, Paderborn, aktuelle Auflage
- Flourish, M. Seligman S. Schumacher, München, aktuelle Auflage
- Positive Leadership - Erfolgreich führen mit PERMA-Lead, M. Ebner, Wien, aktuelle Auflage
- Flow, Das Geheimnis des Glücks, M. Csikszentmihalyi, Stuttgart, aktuelle Auflage
- Die Macht der guten Gefühle, B.L. Fredrickson, Frankfurt/M, aktuelle Auflage
- Corporate Happiness als Führungssystem, Berlin, aktuelle Auflage
- Charakterstärken: Trainings und Interventionen für die Praxis, Charakterstärken, R. M. Niemiec, Bern, aktuelle Auflage.

Dozent(in)	Unterrichtssprache	Verwendbarkeit im weiteren Studienablauf/ in anderen Studiengängen
Prof. Dr. Mike Hoffmeister und Dr. Annette Quidde	deutsch	Masterthesis Fakultätsübergreifendes und interdisziplinäres WPF