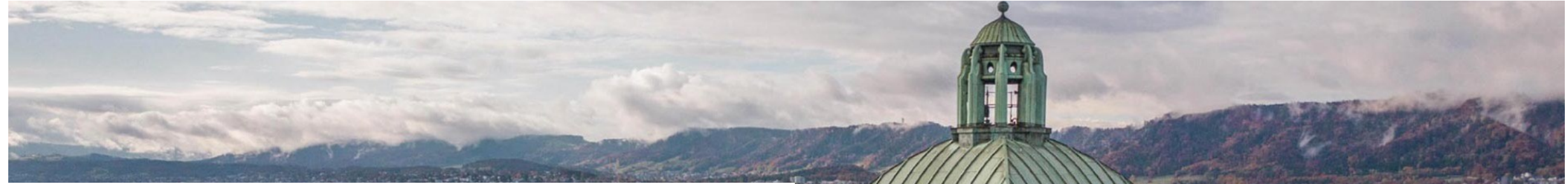




Universität
Zürich ^{UZH}

Psychologisches Institut

CAS in Positiver
Psychologie



Gesund führen, gesund arbeiten: positiv-psychologische Impulse aus Forschung und Praxis

Fachtagung an der Universität Zürich
Karl-Schmid-Strasse 4, 8006 Zürich
05. Juni 2026



Grusswort der Organisatorinnen



Dr. Lisa Wagner



Dr. Valentina Vylobkova

Studiengangsleitung
CAS in Positiver Psychologie

Arbeit prägt unser Leben: Sie kann Sinn, Entwicklung und Zugehörigkeit ermöglichen – oder belasten. In einer Arbeitswelt mit Fachkräftemangel, hoher Veränderungsgeschwindigkeit und zunehmender Verdichtung stellt sich umso dringlicher die Frage, wie Arbeitsbedingungen und Führung so gestaltet werden können, dass Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit langfristig gestärkt werden. Genau hier setzt die Tagung „Gesund führen, gesund arbeiten: positiv-psychologische Impulse aus Forschung und Praxis“ am 5. Juni 2026 an der Universität Zürich an: Sie rückt das Wohlbefinden im Arbeitskontext ins Zentrum – als relevanten Faktor für Gesundheit, Zusammenarbeit und Produktivität.

Im Fokus stehen Fragen wie: Was bedeutet gesundheitsförderliche Führung konkret? Wie lassen sich Arbeitsbedingungen so gestalten, dass Ressourcen aufgebaut und Belastungen reduziert werden? Welche Rolle spielen Haltung und Teamdynamiken?

Ein Kernanliegen ist der Austausch zwischen Forschung und Praxis. Beiträge aus der Forschung übersetzen aktuelle Erkenntnisse in umsetzbare Impulse; Beiträge aus der Praxis bringen erprobte Perspektiven und Instrumente aus dem Arbeitsalltag ein. So entsteht ein Dialog, der fundiert ist und Anwendung ermöglicht.

Neben den Vorträgen soll die Tagung Vernetzung fördern und Raum für Diskussion bieten, damit Ansätze weiterentwickelt und in unterschiedliche Kontexte übertragen werden können.



Programm

- 9:00 **Begrüßung** Prof. Dr. Moritz Daum (Direktor CAS in Positiver Psychologie)
- 9:15 **Vortrag** „Salutogene Arbeitsgestaltung und Organisationsentwicklung“ (Prof. Dr. med. DrPh Georg Bauer und Dr. Anja Lehmann, UZH)
- 10:15 **Kaffeepause**
- 10:45 **Vortrag** „Leadership in einer neuen (Arbeits-) Welt: Positive Psychologie in der Führungspraxis (Dr. Christian Scharinger, Scharinger Unternehmensberatung e.U.)
- 11:45 **Vortrag** „BGM und positive Psychologie - eine verheissungsvolle Kombination für gesunde Organisationen“ (Corinne Baumgartner, Conaptis GmbH)
- 12:45 **Mittagspause**
- 14:00 **Vortrag** „Work sleep repeat? Warum Organisationen ihren Mitarbeitenden helfen sollten, nach der Arbeit abzuschalten“ (Prof. Dr. Ute Hülshager, Maastricht University)
- 15:00 **Kaffeepause**
- 15:30 **Vortrag** „Positive Psychologie trifft Feedbackkultur: Wie Teams Leistung, Fairness, Motivation und Wohlbefinden steigern“ (Dr. Jan Rauch, ZHAW)
- 16:30 **Abschluss**
- 16:45 **Apéro**

Salutogene Arbeitsgestaltung und Organisationsentwicklung

Ergänzend zur Pathogenese stellt Salutogenese die Frage nach dem Ursprung von positiver Gesundheit. Der Vortrag stellt ein Belastungs-Ressourcen-Gesundheits-Modell vor, das sowohl die Entstehung von Stress/Burnout als auch eine positive Gesundheitsentwicklung am Arbeitsplatz umfasst. Dieses Modell schliesst auch das Kohärenzerleben als zentrale, individuelle salutogene Ressource ein - das Erleben von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit.

Vor diesem Hintergrund zeigt der Vortrag auf, wie Unternehmen gezielt eine gute Balance von Belastungen und Ressourcen bei der Arbeit sowie das arbeitsbezogene Kohärenzerleben fördern können. Ergänzt wird dies durch den Ansatz des "Crafting" - der pro-aktiven Gestaltung von Berufs- und Privatleben durch Erwerbstätige selbst. Crafting zielt auf eine optimale Befriedigung menschlicher Grundbedürfnisse einschliesslich des Sinnerlebens.

Insgesamt beleuchten wir das Zusammenspiel von individuellen und strukturellen Faktoren, die Gesundheit am Arbeitsplatz ermöglichen und herausfordern.



Prof. Dr. med. DrPh Georg Bauer ist Gesundheits- und Arbeitswissenschaftler an der Universität Zürich. Er leitet dort die Forschungsabteilung „Public & Organisational Health“ sowie das Zentrum für Salutogenese. Seine Forschungsschwerpunkte sind das Salutogenesekonzept, die positive Gesundheitsentwicklung bei der Arbeit und in Organisationen, die Flexibilisierung der Arbeitswelt sowie entsprechende Interventionen. Er leitet die "Global Working Group on Salutogenesis" (www.stars-society.org) und ist Mit-Herausgeber des "Handbook of Salutogenesis". Er berät Unternehmen und Behörden zu den Themen Arbeit, Gesundheit und Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).

Dr. sc. nat. Anja Lehmann ist Psychologin (M.Sc., B.Sc.), Betriebswirtin (B.Sc.) und Psychotherapeutin in Weiterbildung. Als Oberassistentin an der Forschungsabteilung "Public & Organisational Health" sowie am Zentrum für Salutogenese der Universität Zürich widmet sie sich den Themen Arbeit und psychische Gesundheit, insbesondere der Förderung und dem Erhalt psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz. Dabei stehen Fragen der Förderung von Wohlbefinden und Arbeitsengagement, der Prävention von Stress und Burnout sowie des Abbaus von Stigmatisierung im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit im Mittelpunkt ihrer Arbeit.



Leadership in einer neuen (Arbeits-) Welt: Positive Psychologie in der Führungspraxis

Die letzten Jahre haben – u.a. durch verschiedene Krisenszenarien, die Digitalisierung und demografische Entwicklungen – die Haltungen und Erwartungen an Arbeit und Beruf stark verändert. Damit verbunden sind geänderte Erwartungen an die Funktion und das Verhalten von Führungskräften.

Dabei treffen gestiegene Erwartungen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auf unterschiedliche Handlungsspielräume von Führungskräften. Die daraus entstehenden Herausforderungen möchte der Vortrag aus der Perspektive der positiven Psychologie beleuchten und sowohl theoretische Landkarten, als auch praktische Führungswerkzeuge vermitteln.

Inhalte:

- New Work und Auswirkungen auf Leadership
- Individuation, Stammesgefühl und Purpose als zentrale Eckpfeiler
- Verbindung von positivem Leadership und innovativen Führungskonzepten
- Diversität und Stammesgefühl
- Ideen für die Führungspraxis



Dr. Christian Scharinger, MSc, CAS ist Gesundheitssoziologe und Historiker, Ausbildung in Personal- Organisationsentwicklung in Österreich, Schweiz und USA, Leadershiptrainer und Coach.

Dr. Christian Scharinger ist seit über 25 Jahren als national und international Berater und Referent tätig und ist einer der renommiertesten Experten im Feld von New Work und gesunder Führung in Österreich. Absolvent des CAS in Positiver Psychologie an der Universität Zürich. www.christian-scharinger.at

BGM und positive Psychologie - eine verheissungsvolle Kombination für gesunde Organisationen

Das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) verfolgt das Ziel, Rahmenbedingungen zu schaffen, die Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit in Organisationen fördern. Zentrale Erfolgsfaktoren eines ganzheitlichen und wirkungsvollen BGM sind gesundheitsorientierte Arbeits- und Aufgabengestaltung, gute Zusammenarbeit, Leadership, angemessene Anforderungen und attraktive Perspektiven.

Erkenntnisse aus der positiven Psychologie lassen sich gewinnbringend in die Faktoren menschengerechter Arbeit integrieren und liefern wichtige Hinweise für gesundheitsförderliche Anpassungen im Arbeitsalltag. Insbesondere bei der Förderung von Ressourcen bei der Arbeit liefert die positive Psychologie vielversprechende Ansätze.

Wie die positive Psychologie ein wirkungsvolles BGM unterstützen kann, wird im Referat erläutert und mit zahlreichen Praxisbeispielen und konkreten Tools für den Betriebsalltag veranschaulicht.



Corinne Baumgartner ist Arbeitspsychologin (MSc UZH), geschäftsführende Partnerin und Mitgründerin der Conaptis GmbH. Sie verfügt über langjährige Erfahrung in der Beratung von Organisationen bei der Einführung, Umsetzung und Weiterentwicklung eines wirksamen Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM).

Ihr Fokus liegt auf der gesundheits- und menschengerechten Gestaltung von Arbeit mit dem Ziel, Motivation, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden von Mitarbeitenden nachhaltig zu fördern. Corinne Baumgartner ist Assessorin Friendly Work Space und verfügt über Weiterbildungen (CAS) in systemisch-lösungsorientiertem Coaching, Positiver Psychologie und Mediation.

Work sleep repeat? Warum Organisationen ihren Mitarbeitenden helfen sollten, nach der Arbeit abzuschalten

Nach einem vollen Arbeitstag fühlen sich die meisten von uns müde – und viele erleben Stress, der sich mit der Zeit aufbauen kann und potenziell zu chronischer Erschöpfung, gemindertem Wohlbefinden und sogar langfristigen Gesundheitsproblemen führt. Regelmäßige und effektive Erholung von der Arbeit ist daher entscheidend, um sowohl Gesundheit als auch Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

Doch wichtige Fragen bleiben: Was erfordert erfolgreiche Erholung eigentlich? Wie zentral ist Schlaf? Kann Achtsamkeitsmeditation die Erholung spürbar unterstützen? Und bei der Wahl von Freizeitaktivitäten: Ist ein energiegeladenes Squashspiel erholsamer als ein ruhiger Strickabend? Auch Organisationen spielen hier eine zentrale Rolle: Wie können Arbeitsplätze und Führungskräfte Bedingungen schaffen, die es Mitarbeitenden ermöglichen, abzuschalten und neue Energie zu tanken?

In diesem Vortrag geht Prof. Dr. Ute Hülsheger auf Basis aktueller Forschung diesen Fragen nach und bietet evidenzbasierte Einblicke darin, wie Individuen und Organisationen nachhaltige Erholung von der Arbeit fördern und langfristiges Wohlbefinden unterstützen können.



Prof. Dr. Ute Hülsheger ist Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Maastricht University. Ihre Forschung untersucht, wie Mitarbeitende und Organisationen alltägliche Arbeitsanforderungen bewältigen und wie Menschen über ihre gesamte Erwerbsbiografie hinweg gesund, motiviert und leistungsfähig bleiben können. Sie hat ihre Arbeiten in führenden Fachzeitschriften wie dem *Journal of Applied Psychology* veröffentlicht, ist Associate Editor des *Journal of Occupational Health Psychology* und hat Forschungsförderungen von niederländischen, deutschen und europäischen Organisationen wie NWO, DAAD und EIT Health eingeworben. Mit grosser Leidenschaft für den Transfer zwischen Wissenschaft und Praxis haben Ute und ihr Forschungsteam eine Reihe evidenzbasierter Instrumente und Interventionen entwickelt und evaluiert, die darauf abzielen, Arbeitsbedingungen zu verbessern und Mitarbeitende dabei zu unterstützen, arbeitsbezogenen Stress wirksamer zu bewältigen.

Positive Psychologie trifft Feedbackkultur: Wie Teams Leistung, Fairness, Motivation und Wohlbefinden steigern

Teams sind dann leistungsfähig und resilient, wenn ihre Mitglieder sich kompetent, eingebunden und selbstwirksam fühlen – und wenn Feedback fair, klar und entwicklungsorientiert gestaltet ist.

In diesem Vortrag wird gezeigt, wie positive Psychologie und evidenzbasierte Erkenntnisse zur Feedbackkultur und Teamführung beitragen können. Anhand aktueller Forschung und anonymisierter Textanalysen wird deutlich, wie unpräzises oder voreingenommenes Feedback zu Unsicherheit und Stress führen kann, während klare, wertschätzende Rückmeldungen Motivation, Wohlbefinden und Teamkohäsion fördern. Besonderes Augenmerk liegt auf der Vermeidung subtiler Verzerrungen, die bestimmte Gruppen benachteiligen und andere bevorzugen können.

Der Vortrag verbindet theoretische Grundlagen (psychologische Grundbedürfnisse, Stärkenorientierung, Zielklarheit) mit praxisnahen Impulsen für Teams: Wie lassen sich Rückmeldungen und Ziele so gestalten, dass Teams gesund, leistungsfähig und inklusiv arbeiten? Teilnehmer:innen erhalten konkrete Anregungen zur Optimierung der eigenen Teamprozesse.



Dr. Jan Rauch ist Sportpsychologe und berät neben Athlet:innen vor allem Teams aus dem Wirtschaftsbereich. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Feedback und dessen Auswirkungen auf Teams und Organisationen. Zudem leitet er einen CAS in Teampsychologie, in dem er positiv-psychologische Konzepte vermittelt, um Motivation, Wohlbefinden und Leistung in Teams zu fördern. In Zeiten, in denen Lautstärke oft fälschlicherweise mit Kompetenz verwechselt wird, betont er die Bedeutung, echte Fähigkeiten im Team klar zu erkennen – ein unterschätzter Schlüssel für zukunftsfähige Zusammenarbeit.

Tagungsgebühr

In der Tagungsgebühr sind die Teilnahme an der Tagung, Kaffeepausen und ein Apéro enthalten.

- Regulär - CHF 250
- UZH-Alumni/ SWIPPA-Mitglieder – CHF 225
- CAS-Alumni/Teilnehmende – CHF 200
- Studierende – CHF 90 (Anzahl Plätze begrenzt).

Rabatte sind nicht kumulierbar.

Nach der Überweisung der Tagungsgebühr erhalten Sie eine Bestätigung auf Ihre E-Mail-Adresse.

Wenn Sie sich in einer prekären finanziellen Situation befinden und an der Tagung teilnehmen möchten, kontaktieren Sie uns bitte unter: cas_positive@psychologie.uzh.ch.



**Universität
Zürich** ^{UZH}

CAS in Positiver
Psychologie

Psychologisches Institut
Universität Zürich
Binzmühlestrasse 14/21
CH-8050 Zürich

Tel.: +41 44 634 06 73
Anwesenheit: Mi - Fr

E-Mail: cas_positive@psychologie.uzh.ch
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/cas-positive-psychologie/>