

Goal clarity, self-efficacy, and stress

–

Evaluation of a positive- psychological intervention for nursing professionals

Referent: Sascha Hügel M. Sc. – Helios Universitätsklinikum Wuppertal,
Autoren: Hügel, S., Thönißen, E., Gehring, F., Pilger, S
VPU Kongress



1

**Denken Sie an
Ihren letzten
Arbeitstag**

3

**Welche drei
guten Dinge
sind Ihnen an
diesem Tag
passiert?**

2

**Nehmen Sie
sich einen
Moment Zeit**

**POSITIVE
MIND**



49,38%

**der Gesundheitsfachkräfte zeigen
Symptome einer posttraumatische
Belastungsstörung** (Bisesti et al. 2021)

**Bis zu
56%**

**Der Pflegefachkräfte weisen
ein mittleres bis hohes
Burnout-Risiko auf** (Springerlink, 2024)

Ca. 90%

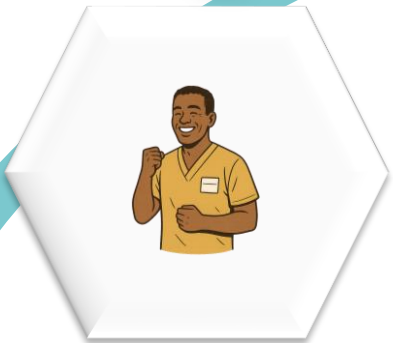
**der Pflegefachkräfte erwägen
regelmäßig einen Berufswechsel**

(Kakemann et al, 2021)

**„Veränderung
beginnt mit
Haltung –
nicht mit
Strukturen.“**



Positive Emotions



Engagement



Positive
Relationships



Meaning

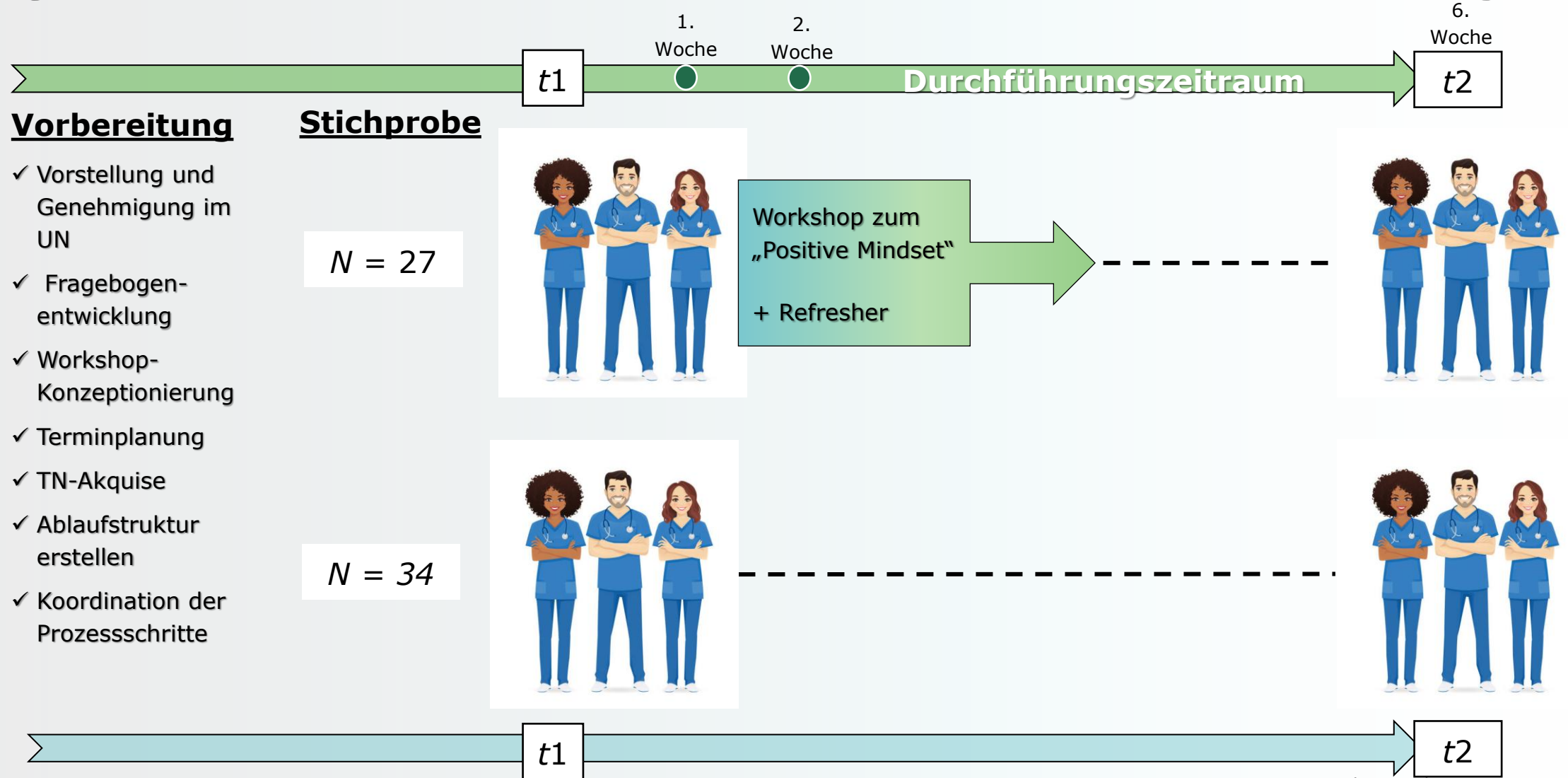


Accomp-**l**ishment



Was macht uns glücklich?

Quasi-experimentelles mixed ANOVA 2x2 Design

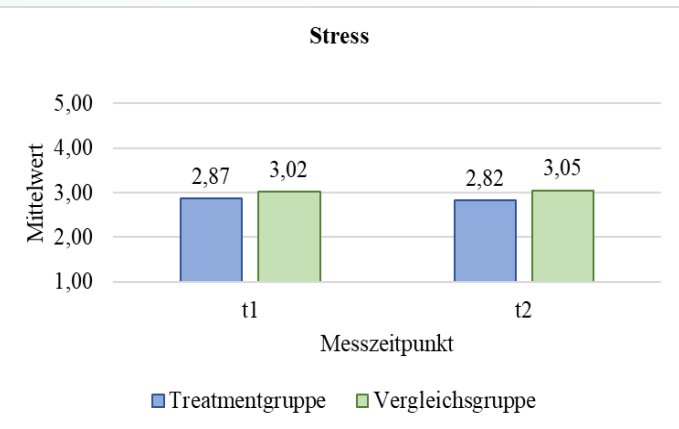
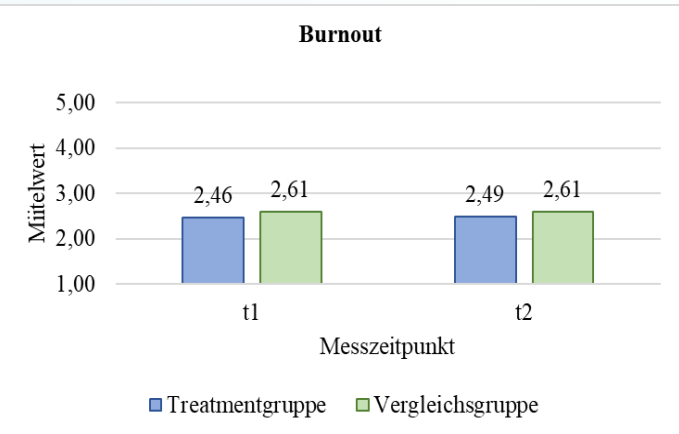
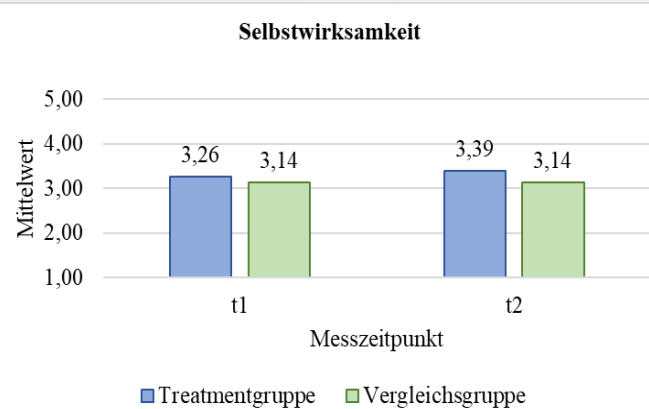
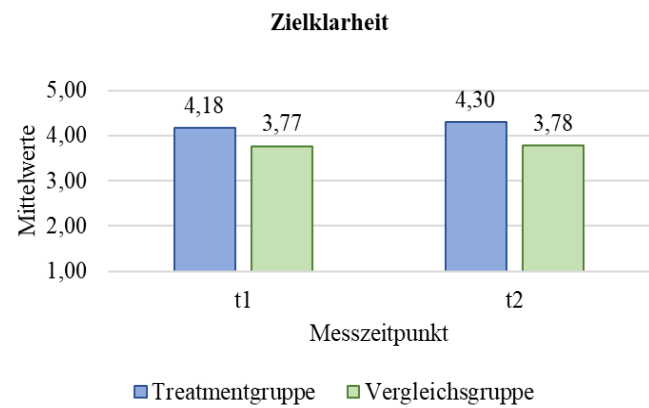
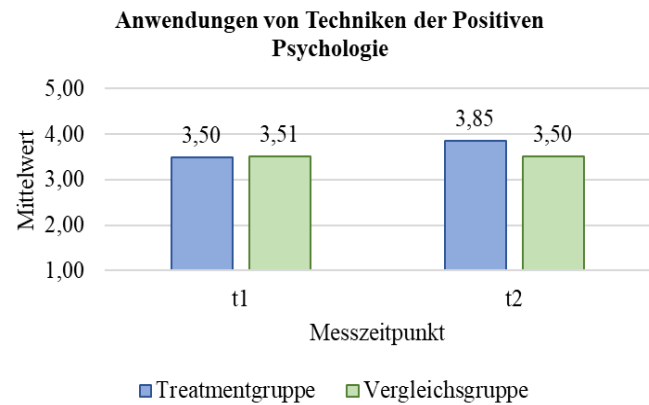


		PP	ZK	SW	BO	ST
PP	Pearson-	--				
	Korrelation					
	N	61				
ZK	Pearson-	,430**	--			
	Korrelation					
	Sig. (2-seitig)	0,001				
	N	61	61			
SW	Pearson-	,462**	,465**	--		
	Korrelation					
	Sig. (2-seitig)	0,000	0,000			
	N	61	61	61		
BO	Pearson-	-0,180	-0,191	-,506**	--	
	Korrelation					
	Sig. (2-seitig)	0,166	0,140	0,000		
	N	61	61	61	61	
ST	Pearson-	-0,232	-0,092	-,325*	,699**	--
	Korrelation					
	Sig. (2-seitig)	0,072	0,479	0,010	0,000	
	N	61	61	61	61	61

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

* . Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Anmerkungen. Alle Werte beziehen sich auf den Messzeitpunkt t₁. PP = Anwendung von Techniken der Positiven Psychologie, ZK = Zielklarheit, SW = Selbstwirksamkeitserwartung, BO = Burnout, ST = Stress.



Involvement

Low-Involvement ($N = 14$, $M_{\text{Index_Inv}} < 3$)
High-Involvement ($N = 13$, $M_{\text{Index_Inv}} > 4$)

Insgesamt **keine signifikanten Vorteile** für die Höhe des Involvements nachweisbar.

Nur bei SW Tendenz zu erkennen

$p = .07$, $\eta_p^2 = .12$

Berufserfahrung

Berufserfahrung > 10 Jahre ($N = 48$)
Berufserfahrung < 10 Jahre ($N = 13$)

Die Analyse zeigte signifikante Vorteile für die Subgruppe der MA mit einer BE > 10 Jahre auf bei

ATPP $p < .001$, $\eta_p^2 = .23$

$p = .001$, $d = 1.12$

SW $p = .01$, $\eta_p^2 = .13$

$p = .01$, $d = 0.80$

Arbeitszeitmodell

Vollzeit ($N = 38$)
Teilzeit: ($N = 23$)

Die Analyse zeigte signifikante Vorteile für die Subgruppe der MA in Vollzeit auf, bei

ATPP $p < .001$, $\eta^2 = .29$;

$p = .008$, $d = 0.45$

SW $p = .01$, $\eta_p^2 = .13$

$p = .02$, $d = 0.82$

Einsatzfelder der Positiven Psychologie

**Change
&
Veränderungsprozesse**

Positive Leadership (Ebner, 2024)

**Kennzahlenorientiert
&
Belastete Teams**

**Ausbildung
&
Qualifizierung** (Quina Galdino et al. (2020))

Positive Psychologie stärkt Pflegefachkräfte, indem sie innere Haltung und Selbstmanagement fördert.

Widerstandsfähigkeit entsteht nicht nur durch Strukturen, sondern durch **Selbstwirksamkeit und Sinn**.

Pflege braucht psychische Schutzfaktoren, um langfristig gesund und motiviert zu bleiben.

Positive Psychologie rückt die Stärken des Pflegeberufs in den Mittelpunkt und verleiht ihm neue Strahlkraft.

Pflege braucht nicht nur Strukturen

-

**Sie braucht Haltung, Stärke
und ein positives Miteinander.**

**Positive Psychologie macht genau das
möglich.**



POSITIVE MIND

Sascha Hügel M. Sc.

Helios Universitätsklinikum Wuppertal

Mail: sascha.huegel@helios-gesundheit.de



Literaturverzeichnis

- Bisesti, A., Mallardo, A., Gambazza, S., Binda, F., Galazzi, A., Pazzaglia, S., & Laquintana, D. (2021). Facing COVID-19 Pandemic in a Tertiary Hospital in Milan: Prevalence of Burnout in Nursing Staff Working in Sub-Intensive Care Units. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph18136684>
- Goldgruber, J., Hasenbichler, L., & Haas-Wippel, W. (2021). Die Zukunft braucht Pflege — die Pflege braucht Zukunft. *ProCare: Aktuelle Information, Fort- Und Weiterbildung Für Die Gesundheits- Und Krankenpflege*, 26(10), 40–43. <https://doi.org/10.1007/s00735-021-1424-4>
- Hering, C., Gangnus, A., Budnick, A., Kohl, R., Steinhagen-Thiessen, E., Kuhlmeier, A., & Gellert, P. (2022). Psychosocial burden and associated factors among nurses in care homes during the COVID-19 pandemic: findings from a retrospective survey in Germany. *BMC Nursing*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00807-3>
- Kakemam, E., Chegini, Z., Rouhi, A., Ahmadi, F., & Majidi, S. (2021). Burnout and its relationship to self-reported quality of patient care and adverse events during COVID-19: A cross-sectional online survey among nurses. *Journal of Nursing Management (John Wiley & Sons, Inc.)*, 29(7), 1974–1982. <https://doi.org/10.1111/jonm.13359>
- Neuner, R. (2015). *Psychische Gesundheit bei der Arbeit : Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung*. Springer Gabler.
- Quina Galdino, M. J., Brando Matos de Almeida, L. P., Ferreira Rigonatti da Silva, L., Cremer, E., Rolim Scholze, A., Trevisan Martins, J., & Fernandez Lourenço Haddad, M. do C. (2020). Burnout among nursing students: a mixed method study. *Investigacion y Educacion En-Enfermeria*, 38(1). *Nursing*, 73, 2065–2083 <https://doi.org/10.17533/udea.ice.v38n1e07>.
- Seeger, W., Gaertner, T. (2020). Multimorbidität: Eine besondere Herausforderung. *Dtsch Arztebl.* 2020; 117(44): A 2092–6. Abgerufen am 05.02.2023 von <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/94444/Multimorbiditaet-Eine-besondere-Herausforderung>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish. A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. Free Press.
- Statistisches Bundesamt (2020). Berufsgruppen mit den meisten Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund von Burn-out-Erkrankungen* im Jahr 2019 (je 1.000 AOK-Mitglieder) [Graph]. In Statista. Zugriff am 04.05.2022, von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/239672/umfrage/berufsgruppen-mit-den-meisten-fehltagen-durch-burn-out-erkrankungen/>
- Statistisches Bundesamt (2023). Pflegebedürftige (Anzahl und Quote) 1999 bis 2019. Gliederungsmerkmale: Jahre, Religion, Alter, Geschlecht. In Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Zugriff am 05.02.2023, von https://www.gbe-bund.de/gbe/pkg_isgbe5.prc_menu_olap?p_uid=gast&p_aid=22980634&p_sprache=D&p_help=0&p_indnr=510&p_indsp=138&p_ityp=H&p_fid=
- Arndt, D., Hering, T. (2025) Arbeitsbelastung und psychische Gesundheit von Pflegekräften in Deutschland während der COVID-19-Pandemie – Ein Scoping-Review. *Bundesgesundheitsbl* 68, 130–140 (2025). <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03984-5>