

# **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**

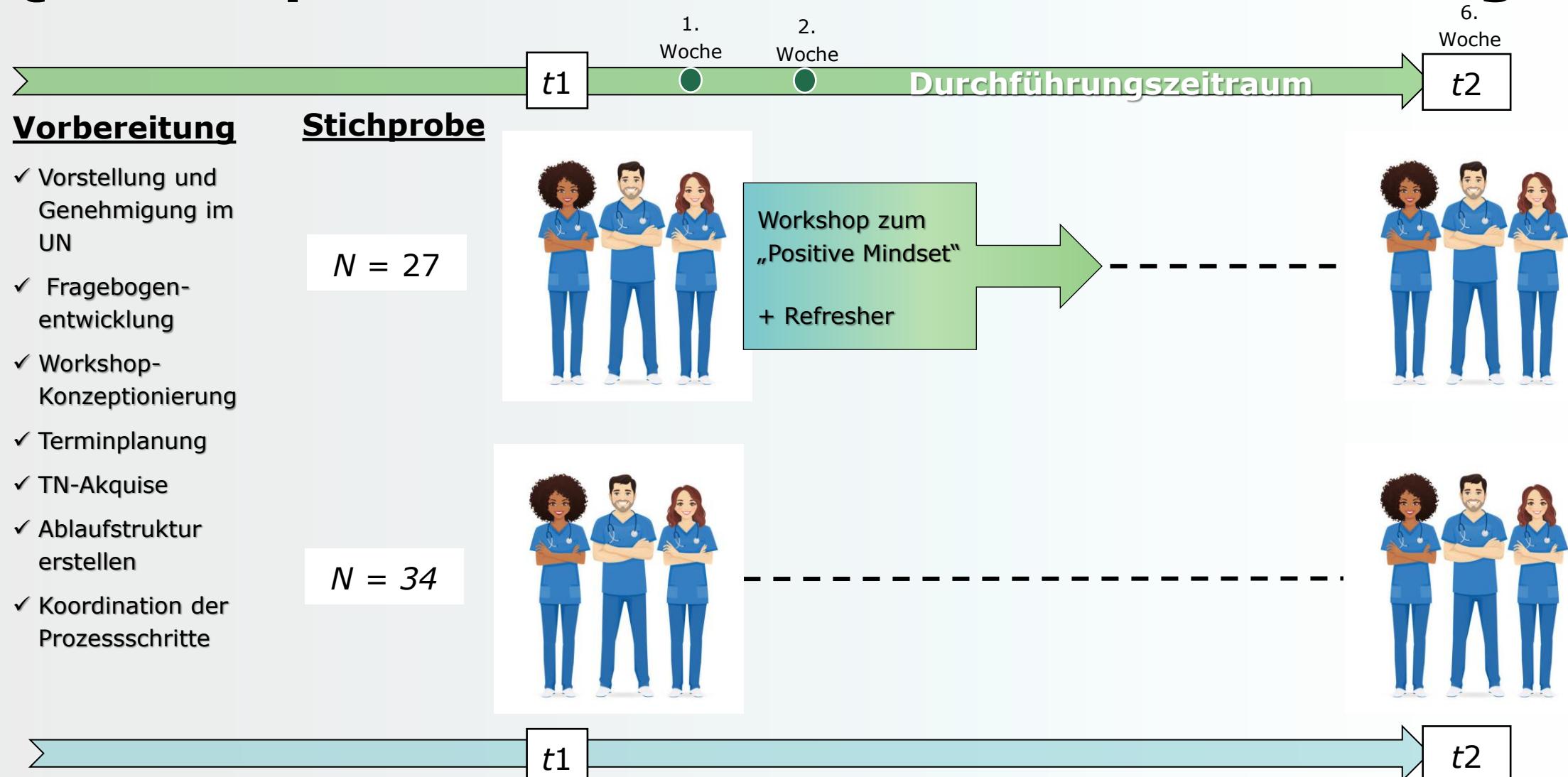
**Positive  
Relationships**

**Meaning**

**Accomplishment**

**Was macht uns glücklich?**

# Quasi-experimentelles mixed ANOVA 2x2 Design

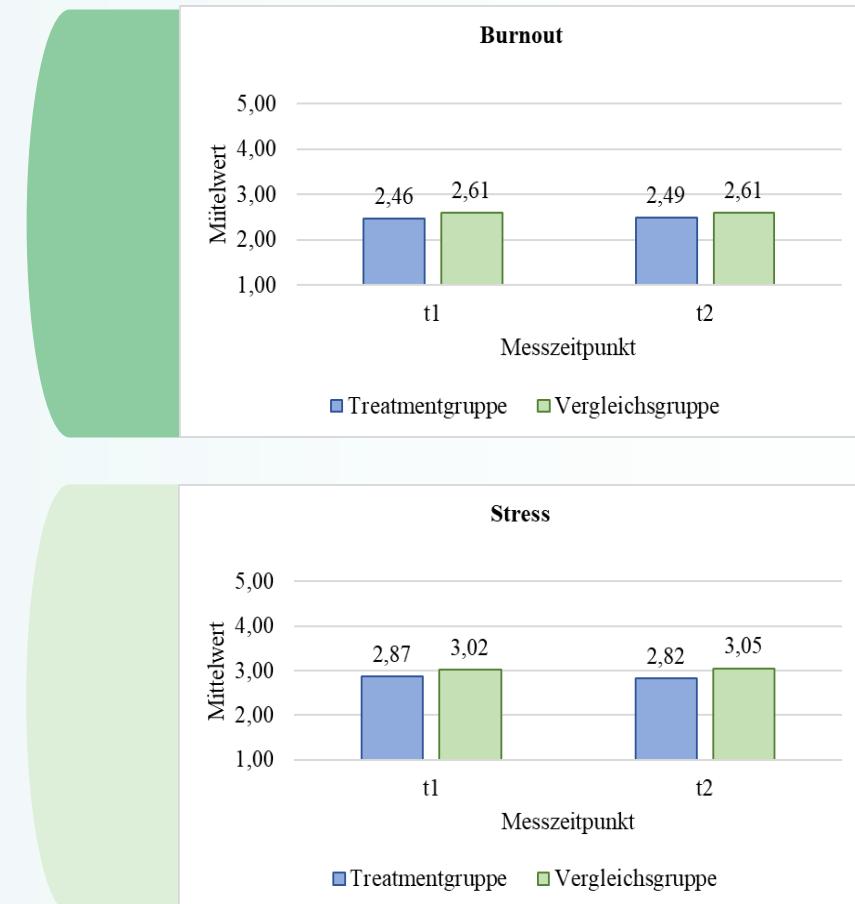
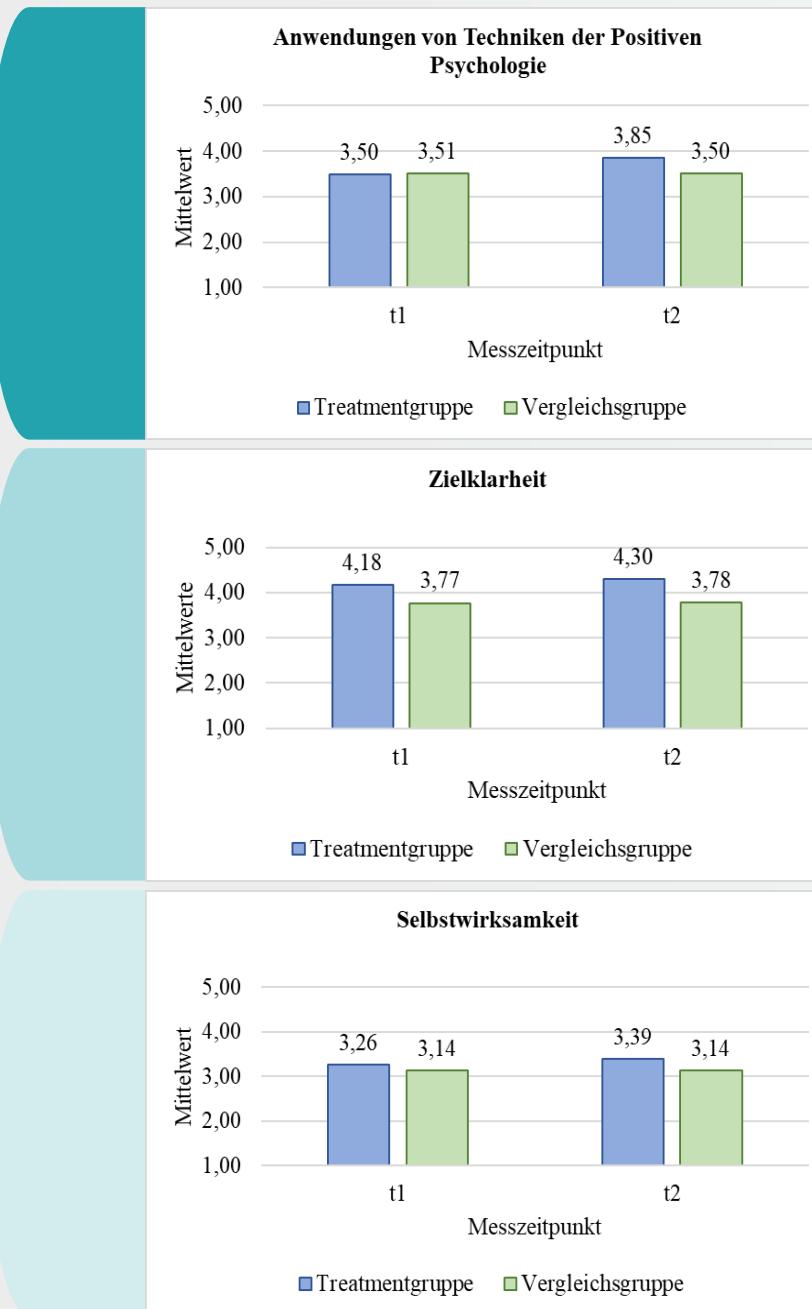


	PP	ZK	SW	BO	ST
PP	Pearson-Korrelation N	-- 61			
ZK	Pearson-Korrelation Sig. (2-seitig)	,430 ** -- 0,001			
SW	Pearson-Korrelation Sig. (2-seitig)	61 ,462 ** 0,000	61 ,465 ** -- 0,000		
BO	Pearson-Korrelation Sig. (2-seitig)	61 -0,180 0,166	61 -0,191 0,140	61 -,506 ** -- 0,000	
ST	Pearson-Korrelation Sig. (2-seitig)	61 -0,232 0,072	61 -0,092 0,479	61 -,325 * 0,010	61 ,699 ** -- 0,000
	N	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 t<sub>1</sub>. PP = Anwendung von Techniken der Positiven Psychologie, ZK = Zielklarheit, SW = Selbstwirksamkeitserwartung, BO = Burnout, ST = Stress.



## Involvement

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

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**

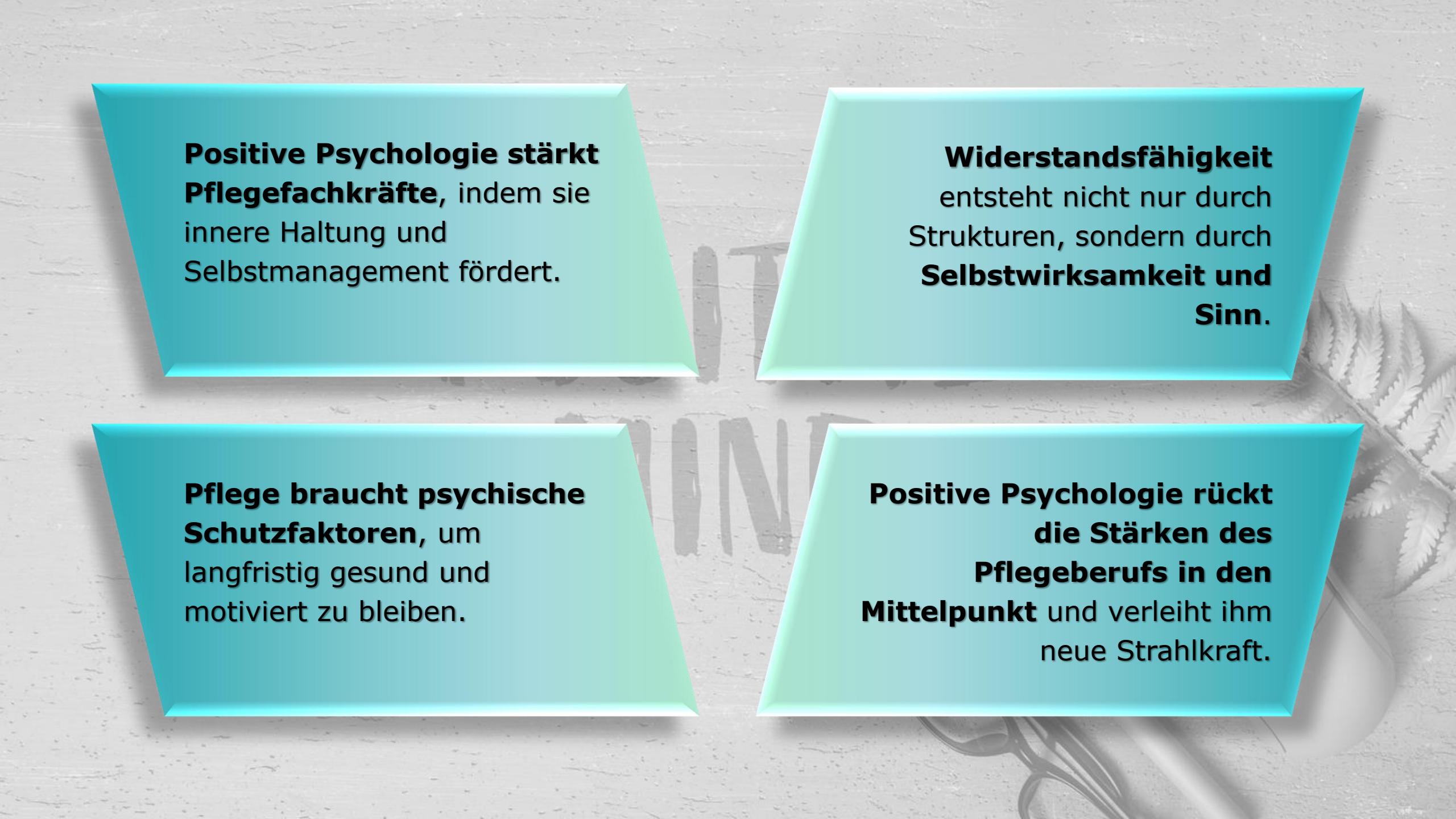
**Positive Leadership** (Ebner, 2024)

**Kennzahlenorientiert**  
&  
**Belastete Teams**

**Ausbildung**

&

**Qualifizierung**



**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](mailto: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.iee.v38n1e07>.
- Seger, W., Gaertner, T. (2020). Multimorbidität: Eine besondere Herausforderung. *Dtsch Arztebl*. 2020; 117(44): A 2092–6. Abgerufen am 05.02.2023 von [https://Multimorbidität: Eine besondere Herausforderung \(aerzteblatt.de\)](https://Multimorbidität: Eine besondere Herausforderung (aerzteblatt.de))
- 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=](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>