

**Zeitschrift:** Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO  
**Herausgeber:** Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS  
**Band:** 120 (2023)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Psychologisches Kapital als wichtige Grundkompetenz entwickeln  
**Autor:** Blurtschi, Liliane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1049945>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Psychologisches Kapital als wichtige Grundkompetenz entwickeln

Der Bund setzt sich gemeinsam mit den Kantonen dafür ein, dass Erwachsene Grundkompetenzen erhalten und fehlende Ressourcen erwerben können. Grundkompetenzen sind Voraussetzungen für die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen und beruflichen Leben und Alltag. Zu den Grundkompetenzen gehören neben Lesen, Rechnen und Schreiben auch die Entwicklung und Erweiterung des psychologischen Kapitals. Mit dieser Grundkompetenz befasst sich das europäische Projekt «Overcome».



Auch Beratende sollten sich selbst kennen, um gezielt mit Optimismus, Stärken etc. zu arbeiten. FOTO: INGRID HESS

Ziel des Projekts «Overcome» ist es, die Selbstwirksamkeit und das Selbstbewusstsein von Personen zu stärken, die in schwierigen Situationen wie Langzeitarbeitslosigkeit oder eingeschränkten Arbeitsmarktaussichten sind. Dabei spielt die Haltung der Beratenden eine entscheidende Rolle. Unter der Führung des Schweizerischen Verbands für Weiterbildung (SVEB) wurde zum Thema «Psychologisches Kapital fördern» deshalb ein zweitägiger Kurs für Beratende entwickelt. Nach dem Erfolg des Pilotkurses ist das Angebot in eine zweite Runde gegangen.

Um den Bildungsweg von Klientinnen und Klienten mit Bildungsdefiziten beim Eintritt in die Sozialhilfe vertieft abzuklären,

sind laut SVEB eine Abklärung der individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Sozialhilfebeziehenden, das Festlegen von Bildungszielen, die Suche des geeigneten Bildungswegs und die Sicherstellung existenzsichernder Finanzierung erforderlich. Das Ergebnis ist ein verbindlicher individueller Bildungsplan, der auf der persönlichen Motivation jedes oder jeder einzelnen aufbaut, welche die Grundlage für jeden erfolgreichen Bildungsprozess ist.

## Psychologisches Kapital entwickeln

Utoho Creusen hat den Begriff «Psychologisches Kapital» aus dem Ansatz der Positiven Psychologie abgeleitet. Als die vier tragenden



Elemente des psychologischen Kapitals haben Creusen et al. (2010) folgende Punkte definiert:

- Selbstwirksamkeit: Glaube an die eigenen Fähigkeiten. Die Frage dazu lautet, ob eine Person einen erwünschten Zustand aus eigener Kraft erreichen kann.
  - Hoffnung: Die Person ist überzeugt, dass die eigenen Ziele auch erreichbar sind. Zielorientierte Gedanken, die für die Person relevant erscheinen, sind Voraussetzung für die Hoffnung.
  - Optimismus: Gründe und Ursachen unangenehmer Ereignisse werden als temporär betrachtet. Fehlschläge werden nicht auf andere Lebensbereiche übertragen und auch nicht verallgemeinert. Optimistinnen und Optimisten analysieren eher die Gründe für die Fehlschläge. Sie fragen sich, woran es gelegen haben könnte, z. B. an den eigenen Fähigkeiten, an anderen Personen oder an den Umständen. Sie verfügen über einen starken, positiven Selbstwert.
  - Widerstandsfähigkeit (Resilienz): Fähigkeit, sich aus Krisen und Widrigkeiten schneller zu erholen und sich weiterzuentwickeln.
  - Weitere Eckpunkte: Stärken, Engagement, Vision und Sinn.
- Beratungspersonen haben die Aufgabe, ihre Klientinnen und Klienten in ihrem Bildungsprozess zu begleiten, Ziele zu formulieren und realistische Perspektiven für ihr Leben zu entwickeln. Um eine wirkungsvolle Beratung sicherstellen zu können, ist es wichtig, dass auch sie über ein positives Mindset, über Optimismus und über ein eigenes Stärkenbewusstsein verfügen. Der Neurowissenschaftler Gerald Roth geht davon aus, dass die Haltung der Beratungsperson bis zu 70 Prozent ausmachen kann, wie erfolgreich die Beratung mit der Klientin oder dem Klienten verläuft. Sich selbst kennen und damit gezielt mit Optimismus, Stärken usw. zu arbeiten, schützt zudem vor dem Ausbrennen und kann den manchmal anstrengenden, mühsamen Gesprächen eine Leichtigkeit verleihen. Optimismus, Zuversicht usw. der Beratungsperson ist ansteckend und kann die Klienten beflügeln und motivieren, dem realistisch gesteckten Ziel näher zu kommen.

### Psychologisches Kapital mit positiven Interventionen erreichen

Der Ausdruck «Psychologisches Kapital» leitet sich von der Positiven Psychologie ab. Positive Psychologie ist eine Wissenschaft, die erforscht, welche Ressourcen der Mensch braucht, um «aufzublühen», d. h. sich zu entwickeln und seine Potenziale zu entfalten. Nach dem Begründer der Positiven Psychologie, Martin Seligman, braucht es dazu das Erkennen und Einsetzen von Charakterstärken und den fünf Grundpfeilern der Positiven Psychologie, von PERMA. Das PERMA-Modell setzt sich zusammen aus positiven Gefühlen (Positive Emotions), Engagement (Engagement), Beziehungen (Relationship), Sinn (Meaning) und Zielerreichung (Accomplishment). Die Anwendung von positiven Interventionen führt zu mehr Resilienz.

### Einsatz von PERMA: Beispiele positiver Interventionen (Übungen usw.)

#### P (Positive Emotions)

Wie können positive Gefühle permanent geweckt werden?

Drei gute Dinge (Glücksheft anlegen)  
Dankbarkeitsbrief schreiben  
Positive Gefühle auskosten (Geniessen)  
Positiver Tagesausblick  
Mehr Lächeln

#### E (Engagement)

Wie können «Flow-Erlebnisse» gefördert werden?

Stärkertest machen  
Stärken erkennen und nutzen  
Stärken bei anderen wahrnehmen  
Stärkenstammbaum der Familie erstellen  
Positive Aktivitäten für Flow nutzen

#### R (Relationship)

Wie und wo können positive Beziehungen unterstützt und gefördert werden?

Bereite jemandem eine kleine Überraschung  
Schenke jemandem Zeit  
Beziehungstagebuch führen  
Fünf gute Taten  
Schöne Momente mit Menschen teilen  
Vergeben können

#### M (Meaning)

Wie können Impulse für sinnstiftende Aufgaben/ Erfahrungen gesetzt werden?

Kraft tanken in der Natur  
Sinn geben  
Perspektivenwechsel

#### A (Accomplishment)

Wie und wo werden Erfolge und positive Ergebnisse sichtbar gemacht?

Erfolge (noch so kleine) erkennen und stolz sein  
Erfolge/Gelungenes feiern  
Rituale  
Ressourcen-Checkliste  
Positives Feedback geben

#### Resilienz

Nicht grübeln und keine Vergleiche machen (Techniken anwenden)  
Gute-Fragen-Ansatz  
Wunsch-Ich Tagebuch  
Welche Rollen übst du aus?  
Positive Zukunftsorientierung – Das Beste erwarten und arbeiten, es zu erreichen (Zielbuch führen)

Menschen geraten schnell in eine Negativspirale. Die positiven Aspekte des Lebens werden oft zu wenig wahrgenommen. Die Stressfaktoren stehen hingegen im Vordergrund unserer Wahrnehmung, so z. B. Beziehungsprobleme, Konflikte bei der Arbeit oder Arbeitslosigkeit, eine unausgewogene Work-Life-Balance, Krankheit, dichter Strassenverkehr oder eine bevorstehende Steuerprüfung. Viel weniger in unserem Wahrnehmungsfokus sind in diesen Momenten unsere Stärken, z. B. Neugier, Authentizität, Freundlichkeit, Fairness, Vorsicht oder Dankbarkeit. Bei der Auseinandersetzung mit Positiver Psychologie geht es darum, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass uns der Alltag, auch wenn er unvermeidbare Ärgernisse, Stressfaktoren und Probleme mit sich bringt, immer wieder Gelegenheiten bietet, mit dem bewussten Einsatz von positiven Interventionen zur Lösung unserer Probleme und zur Förderung unseres Wohlbefindens beizutragen. Diese Erkenntnisse können in der Beratung gut genutzt werden.



## Weitere Beispiele möglicher Herausforderungen, die durch stärkenbasierte Überlegungen angegangen werden können

Herausforderungen (Symptome)	Potenzielle Charakterstärken	Stärkenbasierte Überlegungen
Kein Interesse an anderen Menschen – Beisammensein (redet wenig, nimmt nicht an sozialen Aktivitäten teil, hat wenig Freunde)	Lebendigkeit und Tatendrang, Enthusiasmus, Selbstregulation	Ermutigen, mindestens eine Aktivität pro Woche an der frischen Luft auszuüben (z.B. Wandern, Joggen, Fahrradfahren oder Mountainbiken)
Gibt schnell auf, hat Schwierigkeiten, Aufgaben zu Ende zu bringen, macht Flüchtigkeitsfehler	Ausdauer, Fleiss, Sorgfalt, Beharrlichkeit	Unterstützen, Faktoren zu identifizieren, die das Interesse an täglichen Aktivitäten schmälern; kleine, erreichbare Ziele setzen, die sich leicht messen lassen, oder mit einer Vertrauensperson besprechen
Ist gedanklich ständig mit Misserfolgen und Unzulänglichkeiten beschäftigt und gibt sich übertrieben negativ	Hoffnung, Optimismus	Eine Liste von Dingen aufstellen, die momentan gut laufen oder zumindest den Ansprüchen genügen; Erfolge aus der Vergangenheit erfragen und würdigen, um Selbstvertrauen und Optimismus zu stärken
Fühlt sich beruflich festgefahren, sieht keine Chance, sich weiterzuentwickeln, fühlt sich lustlos und gelangweilt	Ausdauer, Fleiss, Sorgfalt, Beharrlichkeit	Unterstützen, Faktoren zu identifizieren, die das Interesse an täglichen Aktivitäten schmälern

Nach Tayyab Rashid und Martin Seligman

### Gesprächsführung

In einem ersten Schritt ist es wichtig, dass wir uns als Beratende unserer Wirkung auf Klientinnen und Klienten bewusst sind. Deshalb ergibt es Sinn, das eigene Mindset zu überprüfen und entsprechend zu entwickeln. Eine optimistische Beratung beinhaltet die folgenden Elemente:

**Optimistische Verhaltenserwartung.** Ich gehe von der Voraussetzung aus, dass sich die Klientin oder der Klient in unserem Gespräch wohlwollend und interessiert verhält. Wir sind hier – um gemeinsam etwas zu erarbeiten. Wir bringen unser Denken, Fühlen, Handeln voran.

**Optimistische Leistungserwartungen.** Ich bin grundsätzlich überzeugt: Mein Klient, meine Klientin kann etwas! Ich kann sie kognitiv, affektiv und psychosozial fördern und habe hohe Leistungserwartungen. Das finden sie spannend – weil herausfordernd. Wenn wir auf Lücken stossen, schliessen wir sie gemeinsam.

**Optimistische Menschen-Entwicklungs-Erwartung.** Ich als Beratungsperson gehe davon aus: Die Klienten wollen weiterkommen und etwas lernen. Jeder Mensch will sich entwickeln. Jeder will morgen stärker, schlauer, tiefer, entwickelter sein als er gestern war. Und das wollen meine Klienten auch. Und sie können das. Und wenn sie es noch nicht können, bringe ich es ihnen bei oder ich unterstütze sie dabei, es zu lernen. Meine Beratung bringt etwas. Und: Was ich tue, ergibt einen Sinn.

Wie schaffe ich es als Beratungsperson, eine solche Haltung einzunehmen? Dieser individuelle Entwicklungsprozess startet mit der Selbstführung. Es ist wichtig, sich selbst zu kennen, sich seiner eigenen (Werte-)Haltungen bewusst zu werden und diese zu reflektieren. Je nachdem, wie ich eine Situation bewerte, habe ich dazu die entsprechenden Gefühle. Die Werte, Ziele und subjektiven Theorien der Beratenden prägen alle Ebenen der Beratung mit und beeinflussen schliesslich die Wirkung des Gesprächs. Die Erwartung der Beratenden überträgt sich auf die Klienten. Dies nennt man emotionale Ansteckung.

Eine erste Massnahme in diese Richtung könnte sein, positive Zielvereinbarungen mit dem Klienten und der Klientin anzugehen. Im Sozialdienst Dietikon wurde dazu folgender Fragebogen entwickelt:

Name KL:	Fallführende/R:
Ich bin (Was bringe ich beruflich und privat mit ...)	
Ich kann (Beruf, Freizeit, Familie ...)	
Ich will (Ziele, Hoffnungen, Wünsche beruflich und privat)	
Glück bedeutet für mich	
An diesem Thema will ich arbeiten	
Ziele	
Bis wann	
Datum:	Unterschrift

In einem nächsten Schritt ginge es darum, mit der Klientin oder dem Klienten anzuschauen, wo «psychologisches Kapital» fehlt und wo mit positiven Interventionen angesetzt werden kann. Die einzelnen Punkte des PERMA-Modells (vgl. Schema) durchgehen und prüfen, welche Interventionen die fehlenden Kompetenzen unterstützen können. Die Fragestellung wäre z. B.: Wie könnten die positiven Gefühle bei einem Menschen geweckt und gestärkt werden? Viele Menschen, die in der Sozialhilfe sind, glauben oft nicht mehr an sich selbst und werden von negativen Gedanken geleitet.

Der Einsatz von positiven Interventionen ist evidenzbasiert, und es gibt zwischenzeitlich viele Studien, die den Erfolg dieses Ansatzes nachweisen können.

Weitere Informationen zum Projekt «Overcome»: <https://alice.ch/de/project/overcome-positive-career-guidance-for-low-skilled-adults/>

Liliane Blurtschi  
Blurtschi-Consulting