

Willkommen zur Fachtagung „Mehr vom guten Leben für Alle.“ Angewandte Positive Psychologie im sozialen und pädagogischen Handlungsfeld



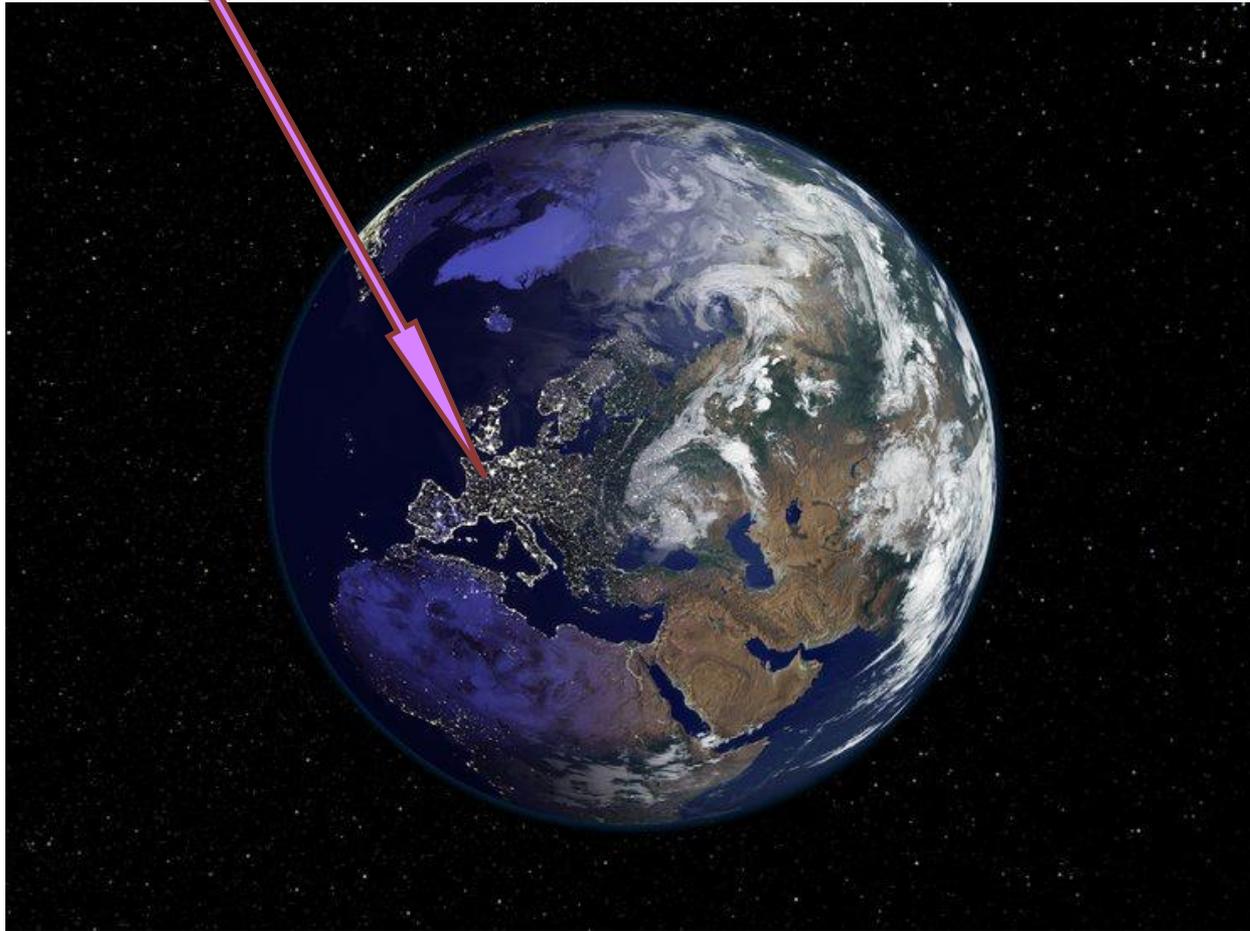
Mehr gutes Leben für Alle:

Die Positive Psychologie und ihr Potential für die psychosoziale und pädagogische Arbeit

Michaela Wegener, Dipl.-Psychologin, zert. Trainerin (DACH-PP)



Wir sind hier...



Frank White: The Overview Effect

Die vierte industrielle Revolution

Globaler digitaler Finanzmarkt- das Kapital regiert,
der Mensch erlebt sich als gläsernen User und Kunden

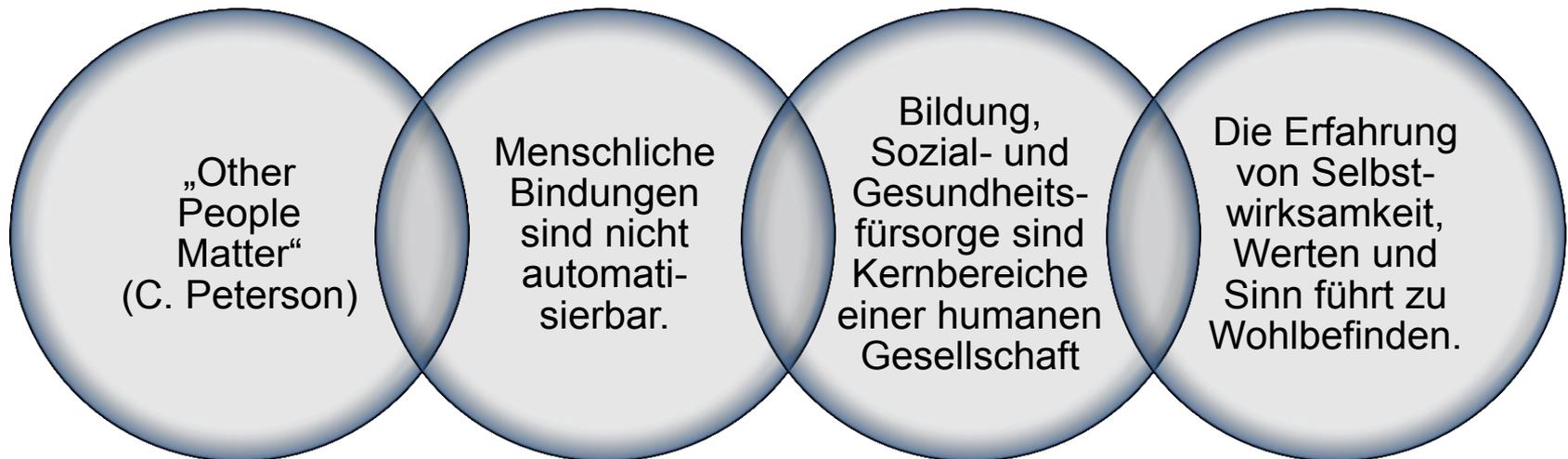
Postfaktisches Zeitalter, Entdemokratisierung,
Stabilität und Leitwerte gehen verloren

Wesentliche Entscheidungen sind getragen
von kurzfristigem Effizienzdenken

Optimierungsideologie gilt auch für den Menschen-
und immer mehr Menschen kommen nicht hinterher

R.D. Precht, H. Rosa

Thesen zu einer humanen Zukunftsvision



->Die Positive Psychologie liefert Bausteine für die Arbeit an einer humanen Zukunftsvision

Einige Wurzeln der Positiven Psychologie

E. Werner



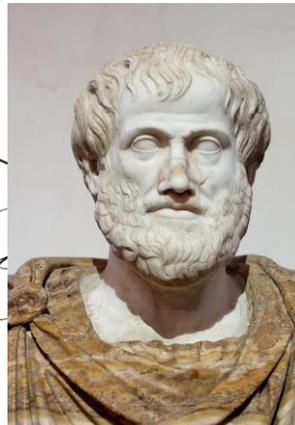
A. Maslow



Hl. Benedikt



Aristoteles



Buddha

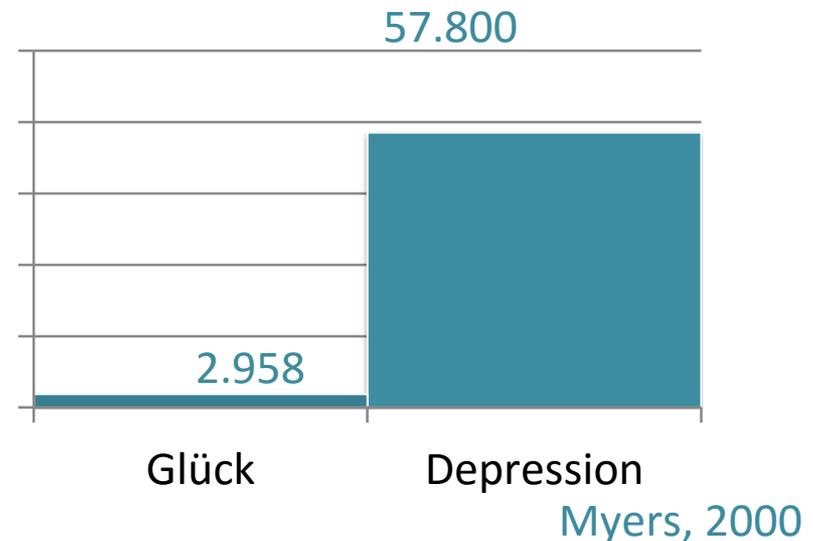


Die Positive Psychologie als empirische Wissenschaft vom guten Leben

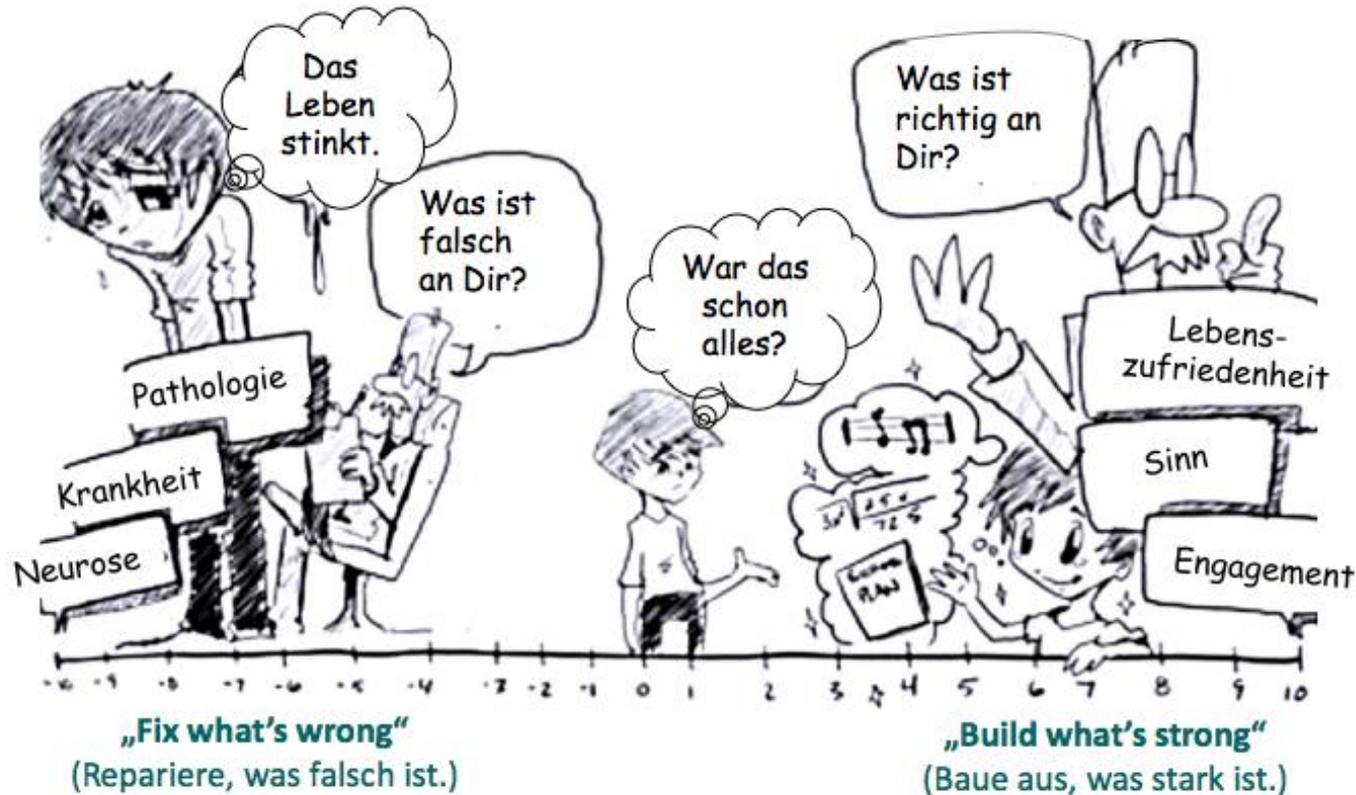


Martin Seligman
APA- Präsident 1998
„Wir brauchen
Mehr des Guten“

Forschungsstand:
Anzahl der Studien



Was ist der Gegenstand der Positiven Psychologie?

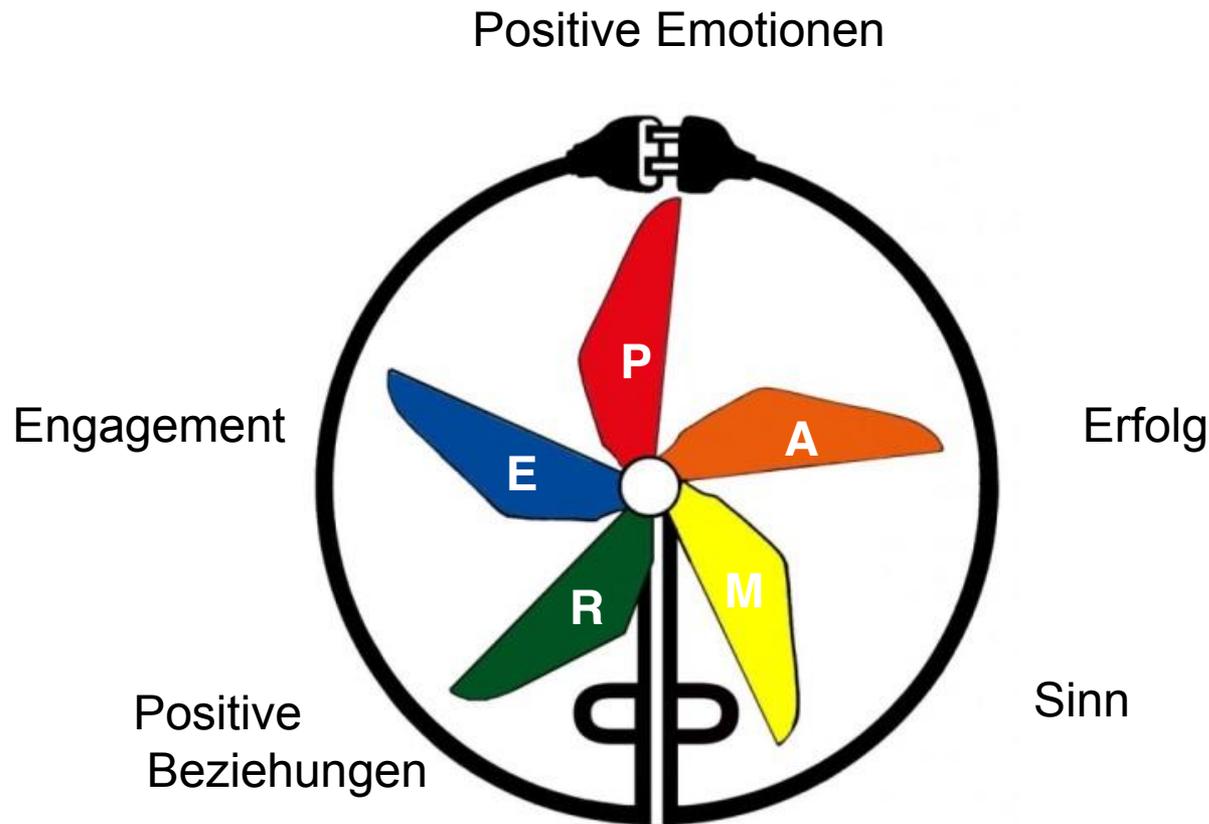


Grafik:DGPP

-Wohlbefinden (Wellbeing) - Aufblühen (Flourishing) - Wachstum (Thriving)-

Aufblühen durch PERMA

Seligman, 2012



Grafik: Mira Wardah

„Popping the Happiness Bubble“: Wie wir Positive Psychologie nicht verstehen



Ein ausschließlicher
**Fokus auf das
Positive**

Ein ausschließlicher
**Fokus auf das
Individuum**

Ein ausschließlicher
**Fokus auf das
Machbare**

Fünf Einblicke in „Mehr vom guten Leben für Alle!“- Angewandte PP in psychosozialen Arbeitsfeldern



Grafiken: Franziska Seibel
ÖA Hephata

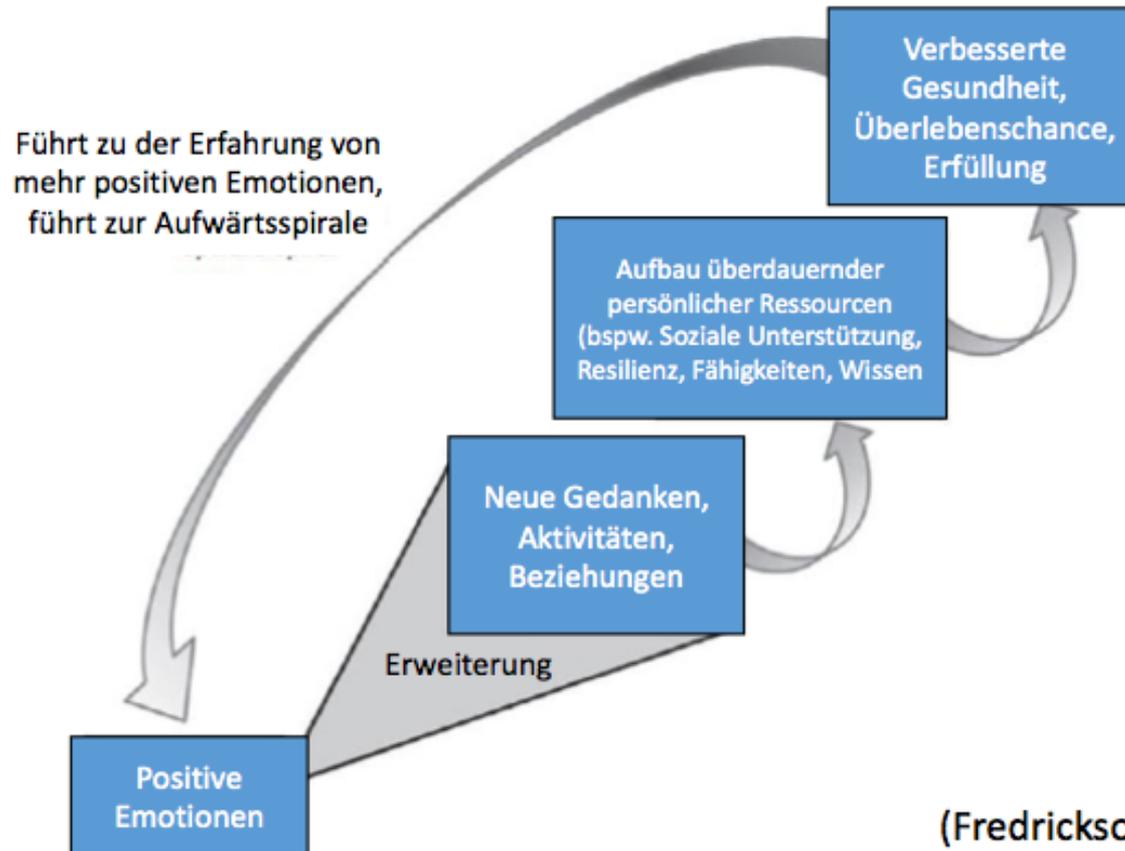


1. Stabilität und Dynamik

„Mehr vom guten Leben entsteht, wenn wir lernen,
die guten Momente zu feiern.“

Positive Emotionen

Die Broaden-and-Build-Theorie



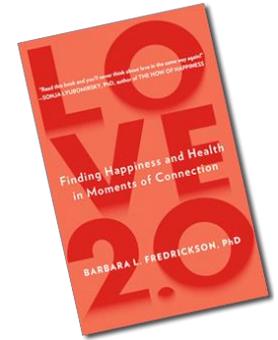
(Fredrickson & Cohn, 2008)

2. Klarheit und Kontakt



Positive professionelle Beziehungsgestaltung ist die Kunst der Balance von Nähe, Distanz und Verbindung.

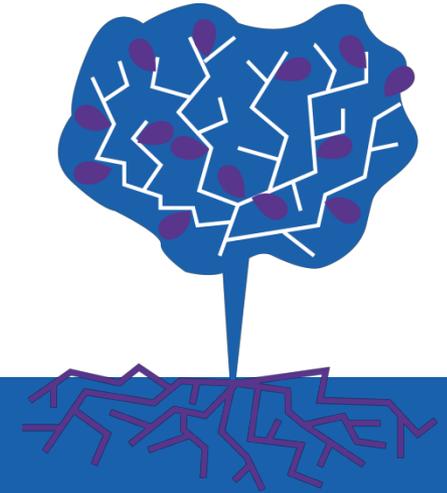
z.B. Positivity Resonance: Mikromomente der Verbundenheit



- **ist eine zeitlich begrenzte Situation zwischen Personen, gekennzeichnet durch**
 - geteilte positive Emotionen
 - gegenseitige Offenheit
 - biobehaviorale Synchronizität (neuronal, Verhalten, Ocytozin)
- **führt langfristig zu tragfähigeren positiven Beziehungen**

(Fredrickson, 2013)

3. Lebendigkeit und Wachstum



Durch den bewussten Blick auf Werte und Stärken erleben Menschen und Gemeinschaften mehr Sinn und blühen auf.

Charakterstärken als „Werte in Aktion“

- Seligmann & Peterson (2004) VIA- Values in Action
- 6 Tugenden - 24 Charakterstärken



4. Hoffnung und Weitsicht



Die aktive und konstruktive Bewältigung von Krisen lässt Menschen über sich hinauswachsen.

Mit unerfreulichen Erfahrungen abschliessen

Übung: Taking Care of Business

(Watkins et al., 2008, nach Mangelsdorf, 2016)

(Wichtig: nur für abgeschlossene, länger zurückliegende Ereignisse verwenden)

Tauschen Sie sich in Paaren aus und
reden Sie dabei nicht über das eigentliche schwierige Ereignis.

Aus heutiger Sicht; wofür war es gut?

Was an Gutem haben Sie durch diese Erfahrung mitgenommen?

Wofür aus dieser schwierigen Erfahrung können Sie dankbar sein?

Wie hat die Erfahrung Sie in Ihrer Persönlichkeit bereichert?

Wie können Sie die Erfahrungen, die Sie gesammelt haben, heute für andere nutzbar machen?



Feedbacks zur Übung „Taking Care of Business“



Das ist eine ganz neue,
ungewohnte Perspektive



Auf einmal sehe ich,
dass es auch
einen Sinn hatte



Ich habe aus der Erfahrung
etwas mitgenommen,
das ich weitergeben kann,
das macht mich auch dankbar



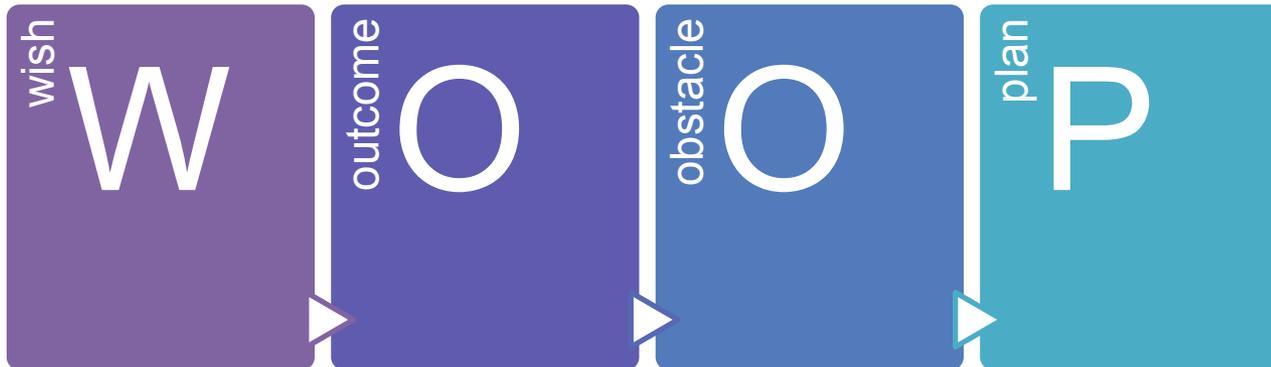
Meine Empathiefähigkeit
ist durch diese Erfahrung
gewachsen, ich kann nun
eher sagen
„ich kann dich verstehen“

5. Fokus und Gelassenheit



Mit Modellen der Positiven Psychologie können wir motivierende Ziele entwickeln und vereinbaren, Hindernisse überwinden und Wachstum erleben.

Hindernisse überwinden mit WOOP



... wenn Optimismus allein nicht mehr weiter hilft

Oettingen, 2013

...zum Schluss...

