




DGPP
 Deutsche Gesellschaft für
 Positive Psychologie

DHGS
 DEUTSCHE HOCHSCHULE
 FÜR GESUNDHEIT & SPORT

Das Beste in dir:
 Positive Psychologie als Schatzkiste für einen
 hoffnungsvollen Blick in die Zukunft!
 Dr. Andrea Wöber




Activity:
 You at your best!

Denken Sie an einen Moment in Ihrem
 Leben, in dem

- Sie "die beste Version Ihrer selbst" waren,
- Sie sich lebendig und richtig gut in Ihrer Haut gefühlt haben!


DGPP
 Deutsche Gesellschaft für
 Positive Psychologie



Gute Wünsche

ICH WÜNSCHE DIR FREIHEIT FÜR DEINEN GEIST, FRIEDEN IN DEINEM
 HERZEN UND LEBENSFREUDE, DIE DEINE SEELE TANZEN LÄSST.

Überblick




Was ist Positive Psychologie?

Was brauchen wir zum Wohlbefinden?

Das Beste in dir: Charakterstärken

Wie lernt man Zuversicht?


DGPP
 Deutsche Gesellschaft für
 Positive Psychologie



Was ist Positive Psychologie?

Die Positive Psychologie beschäftigt sich in Forschung und
 Praxis mit den Bedingungen und (Wechsel-)Wirkungen,
 die eine **optimale Entwicklung** von **Personen, Gruppen**
 und **Organisationen** ermöglichen.

Kinder

Teams

Bildungseinrichtungen



GESELLSCHAFT

 DGPP
Deutsche Gesellschaft für
Positive Psychologie

Ziel = Aufblühen / Flourishing



Positive Education

Geelong Grammar School, Australien


“An evidence-based, proactive approach to wellbeing centred on the cultivation of competencies, knowledge and skills to flourish.”






Im Fokus: die GANZE Schulgemeinschaft!


www.ggs.vic.edu.au

Aufblühen: 2 Faktoren

 **Amplify the Positive (WELLBEING/HAPPINESS)**

 **Work with the Negative (RESILIENCE)**



 DGPP
Deutsche Gesellschaft für
Positive Psychologie

Resilienz:





A person's ability to „struggle well“.
(Christopher Peterson)





 DGPP
Deutsche Gesellschaft für
Positive Psychologie




V Volatility	U Uncertainty	C Complexity	A Ambiguity
			
Unbeständigkeit, unberechenbare Entwicklungen, große Schwankungen	Ungewissheit, unklare Entwicklungen, überraschende Entwicklungen	Komplexität, Ursache- und Wirkungsbeziehungen sind unklar	Mehrdeutigkeit und Widersprüchlichkeit, schwer zu bewerten



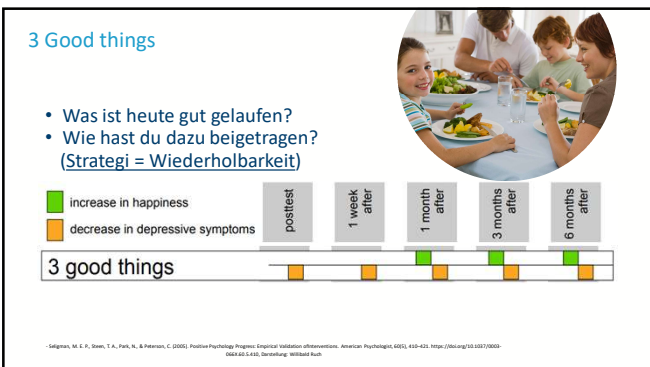
Activity:

What went well?

- Was ist heute gut gelaufen?
- ein Moment?
- ein Satz?
- ...



DGPP Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie



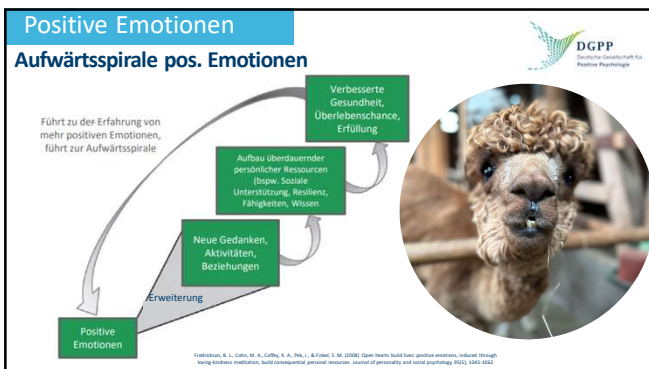


Positive Emotionen

10 positive Emotionen

- Freude
- Dankbarkeit
- Gelassenheit
- Interesse
- Hoffnung
- Stolz
- Vergnügen
- Inspiration
- Ehrfurcht
- Liebe

DGPP
Österreichische Gesellschaft für Positive Psychologie



Activity:

Accomplishment

Worauf sind Sie stolz?

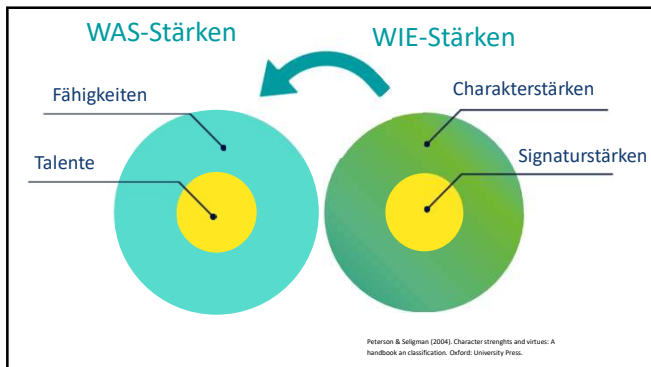
DGPP
Österreichische Gesellschaft für Positive Psychologie

P E R M A

ÖSTERREICH ALS VORREITER:
PERMA = TEIL des neuen Lehrplans!
(Entrepreneurship Education)

Eva Jambor, Ingrid Teufel

Setz die Stärkenbrille auf: Charakterstärken entdecken - in Kindern und uns selbst!



Was ist das Beste an Dir?
Was macht dich wirklich aus?

Seligman & Peterson (2004)

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association



VA INSTITUTE ON CHARACTER

DGPP
Deutsche Gesellschaft für
Positive Psychologie

Weisheit und Wissen:
Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten

1. Kreativität
2. Neugier
3. Urteilsvermögen
4. Liebe zum Lernen
5. Weisheit/Weitsicht

www.viacharacter.org

VA INSTITUTE ON CHARACTER

DGPP
Deutsche Gesellschaft für
Positive Psychologie

Mut/Tapferkeit:
Emotionale Stärken, die uns ermöglichen, Barrieren im Innen und Außen zu überwinden, um ein Ziel zu erreichen

6. Mut
7. Beharrlichkeit / Ausdauer
8. Ehrlichkeit / Authentizität
9. Enthusiasmus / Begeisterungsfähigkeit

www.viacharacter.org

VA INSTITUTE ON CHARACTER

DGPP
Deutsche Gesellschaft für
Positive Psychologie

Menschlichkeit:
Stärken, die liebevolle menschliche Interaktionen ermöglichen

10. Liebe / Bindungsfähigkeit
11. Freundlichkeit
12. Soziale Intelligenz

www.viacharacter.org

VA INSTITUTE ON CHARACTER
 Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie
 DGPP

Gerechtigkeit:
 Stärken, die die Gemeinschaft fördern

- 13. Teamwork
- 14. Gerechtigkeit / Fairness
- 15. Führungsvermögen

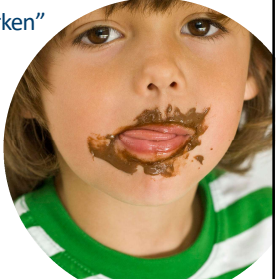


www.viacharacter.org

VA INSTITUTE ON CHARACTER
 Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie
 DGPP

Mäßigung:
 Stärken, die "Exzessen entgegenwirken"

- 16. Vergebungsbereitschaft
- 17. Demut / Bescheidenheit
- 18. Vorsicht / Besonnenheit
- 19. Selbstregulation




www.viacharacter.org

VA INSTITUTE ON CHARACTER
 Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie
 DGPP

Spiritualität/Transzendenz
 Stärken, die Sinn stiften und uns einer höheren schöpferischen Kraft näher bringen

- 20. Sinn für das Schöne / Exzellenz
- 21. Dankbarkeit
- 22. Hoffnung / Zuversicht
- 23. Humor
- 24. Spiritualität / Sinnfindung




www.viacharacter.org

Weisheit & Wissen	Kreativität	Neugier	Urteilsvermögen	Liebe zum Lernen	Weisheit
Mut	Tapferkeit	Ausdauer	Authentizität	Enthusiasmus	
Menschlichkeit	Freundlichkeit	Bindungsfähigkeit	Soziale Intelligenz		
Gerechtigkeit	Teamwork	Fairness	Führung		
Mäßigung	Vergebungsbereitschaft	Bescheidenheit	Vorsicht	Selbstregulation	
Transzendenz	Sinn für das Schöne	Dankbarkeit	Hoffnung	Humor	Spiritualität

Activity:
 You at your best!

Welche dieser 24 Stärken sind in Ihrer gewählten Situation enthalten?



VA INSTITUTE ON CHARACTER
 Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie
 DGPP

Fragebögen

VA INSTITUTE ON CHARACTER
 Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie
 DGPP

CHARACTER STRENGTHS | REPORTS | COURSES | WELLBEING INSIGHTS | EVENTS | PROFESSIONALS | RESEARCHERS

Who are you at your best?

You are unique in the world and united in your strengths with all of humanity. Discover your Character Strengths Profile and begin living each day as the very best version of yourself.

Discover Your Strengths >
 Take the Free Strengths Survey to begin living your best life. Research shows that applying your strengths can increase confidence, happiness, positive relationships and reduces stress and anxiety. Discover your strengths today!

Help Others Build Their Strengths >
 The VIA Survey is trusted by researchers and professionals around the world to assess character strengths. Create your free VIA Pro Dashboard to distribute and manage the VIA Survey to your clients or students.

TAKE THE SURVEY NOW! | LEARN MORE

+ VIA-YOUTH www.viacharacter.org

Fragebogen

PERSÖNLICHKEITSSTÄRKEN

Stadt Zürich
Lehrerbildungszentrum

Universität Zürich
Personalentwicklung und Diagnostik

Ergebnisbogen
Auswertung
Kontakt/Impressum

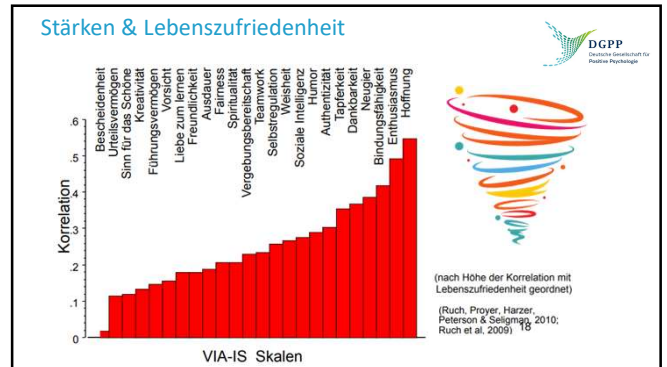
Demographische Daten

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen zu Ihrer Person. Diese Angaben sind sehr wichtig, da die Auswertung auf diesen Daten basiert. Fehlerhafte Angaben können zu fehlerhaften Rückmeldungen führen.

Alter: Geschlecht:

Die Themen bei diesem Persönlichkeitsfragebogen thematisieren Aspekte, die von vielen Menschen als wünschenswert empfunden werden. Bitte geben Sie genau und ehrlich an, wie sehr die angesprochenen Aspekte auf Sie zutreffen. Der Fragebogen umfasst 230 Fragen und das Ausfüllen dauert ungefähr 30 Minuten. Sie sollten sich auf Ihre erste Reaktion verlassen und die Fragen spontan beantworten.

www.persoenlichkeitsstaerken.ch



Fragen und Beobachtung

Wann ist es eine Signaturstärke? "DAS MACHT MICH WIRKLICH AUS!"

HIGH USE

- oft eingesetzt
- freiwillig (intrinsisch)
- nicht abzubringen
- findet neue Wege

HIGH PERFORMANCE

- gute Leistung
- steile Lernkurve (va. zu Beginn)

HIGH ENERGY

- macht Freude
- energetisiert
- hinterher MEHR Energie als vorher

Charakterstärken: Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden bei Kindern und Jugendlichen (REVIEW)

Zufriedenheit mit Freundschaften:
Höchste Korrelation: Bindungsfähigkeit, Humor, Begeisterungsfähigkeit und Teamwork

Zufriedenheit mit dem eigenen Selbst:
Höchste Korrelation: Begeisterungsfähigkeit und Hoffnung

Zufriedenheit mit dem Lebensumfeld:
Höchste Korrelation: Dankbarkeit, Bindungsfähigkeit, Begeisterungsfähigkeit und Hoffnung


Weber, M. (2021). Relations between character strengths and subjective well-being in children and adolescents: A brief overview. Medical Research Archives, 9(6). <https://doi.org/10.18103/mra.v9i6.2427>



Pessimistischer Erklärungsstil

Gewohnheitsmäßiger Weg zu erklären
WARUM etwas passiert:

- "IMMER geben ALLE nur MIR die Schuld."
- "NIE werde ich von IRGENDJEMANDEN zu IRGENDETWAS eingeladen!"




DGPP
Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie

Optimistischer Erklärungsstil

Ziel = Präzises Denken und Ausdrücken!


- Ich/andere? Alle?
- Immer? Wann genau? Nur heute?
- Überall? Wo genau?



DGPP
Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie

HOPE ist not a wish. It's about taking action to pursue your goals.

Chan Hellman, PhD



HOPE-Theory (Snyder 2002)
 Zuversicht = ein positiver Motivationszustand (+ optimistische Erwartungen an die Zukunft)

Hoffnung (Zuversicht!)
 Positive Gefühle!

ZIELE
DENKEN IN WEGEN
HANDLUNGS-FÄHIGKEIT



HOPE-Theory (Snider)
Wie lernt man Zuversicht?

GOAL!

ZIELE

- positiv formuliert & attraktiv
- "HIN ZU"-Ziele! (statt "weg von")
- multisensorisch verankert (Satz, Bild, Gefühl...)/ Teilziele

DENKEN IN WEGEN

- verschiedene Wege vorstellen
- konstruktiver Umgang mit Erfahrungen/Scheitern: Was lerne ich, das mir nützt?

HANDLUNGS-FÄHIGKEIT

- "Agency thinking" = die persönlich wahrgenommene Kompetenz einen Weg erfolgreich gehen zu können



DGPP
Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie

Hoffnungsbarometer, Daten für Österreich (2022)

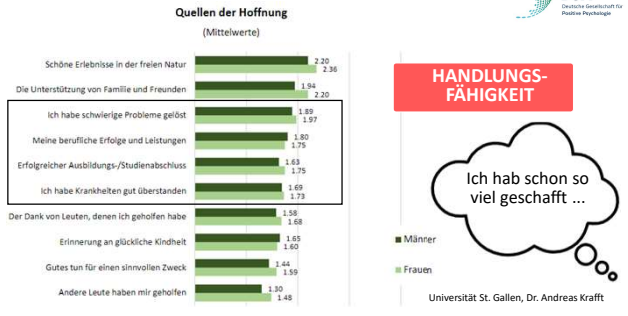
Quellen der Hoffnung (Mittelwerte)

Schöne Erlebnisse in der freien Natur	2,20
Die Unterstützung von Familie und Freunden	1,94
Ich habe schwierige Probleme gelöst	1,89
Meine beruflichen Erfolge und Leistungen	1,80
Erfolgreicher Ausbildungs-/Studienabschluss	1,75
Ich habe Krankheiten gut überstanden	1,69
Der Dank von Leuten, denen ich geholfen habe	1,58
Erinnerung an glückliche Kindheit	1,65
Gutes tun für einen sinnvollen Zweck	1,45
Andere Leute haben mir geholfen	1,30
	1,48

HANDLUNGS-FÄHIGKEIT

Ich hab schon so viel geschafft ...

Universität St. Gallen, Dr. Andreas Kraft



DENKEN IN WEGEN
HANDLUNGS-FÄHIGKEIT

Growth Mindset

Hoffnung (Zuversicht!)

Ich schaffe das!

Ich kann das NOCH nicht!

Ich kann das (lernen)!

Dieser Weg hat nicht geklappt

Ich versuche einen anderen!

Eigene Erfolgserlebnisse: STRATEGIEN!

Hoffnung (Zuversicht!)

Charakterstärken

Positive Emotionen

weniger Stress & körperliche Anspannung!

What went well?

Rollenvorbilder: Wie meistern sie Aufgaben?

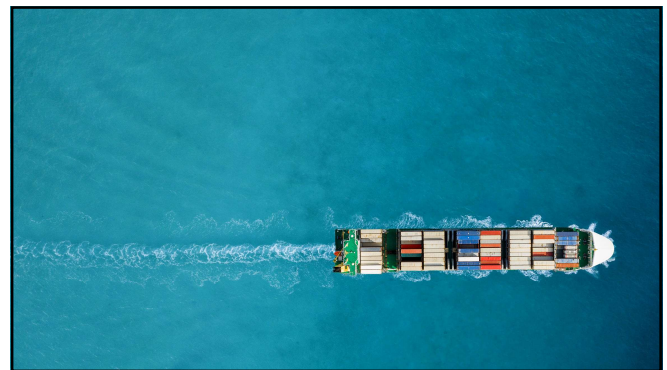
verbale Ermutigung

Imaginierte Erfahrungen

Selbstwirksamkeitserwartung!

RETTEN WIR DIE WELT

KINDER FÜR'S KLIMA



Herzlichen DANK!

Dr. Andrea Wöber, BEd
Dozentin für Positive Psychologie
Schwerpunkt Kinder & Jugendliche, Bildung
woeber@dgpp-online.de

DGPP
Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie

DHGS
DEUTSCHE HOCHSCHULE FÜR GESUNDHEIT & SPORT