

# Positive Psychologie in Zeiten der Veränderung



Vortrag mit Philip Streit  
Donnerstag, 11.03.2021, 16.00 Uhr

Clinical and Health Psychologist, Psychotherapist  
President of APPA  
IPPA Council of Advisors

Institut für Kind  
Jugend und Familie

**ippom**  
INSTITUT FÜR  
POSITIVE PSYCHOLOGIE  
UND MENTALCOACHING

Akademie  
Kind Jugend Familie

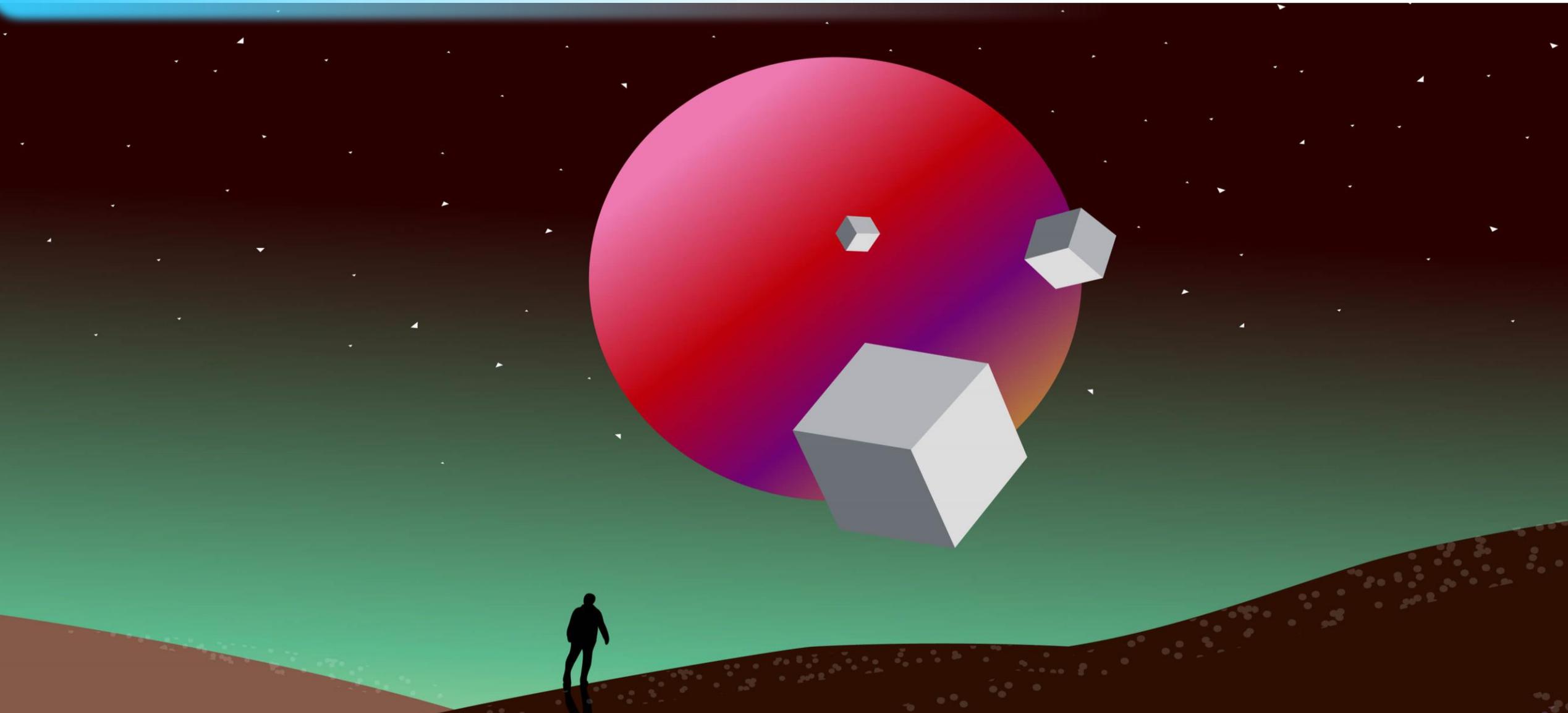


# Outline

- Herausfordernde Zeiten - das fordert uns
- Wird die Welt besser oder schlechter
- So gelingt die Abwärtsspirale
- Hoffnung , Zuversicht, Agency - Wir haben es in der Hand
- Philip & Viktor Agency Tipps



# Corona und das Klima



# Das Spezielle an Corona

Corona macht was es will

Uneindeutige Gefahrensituation kreiert Angst

10.000 unbeantwortbare Fragen

Wie gefährlich ist der andere?

Was wird aus mir und meiner Existenz ?

Was aus der Wirtschaft?

Was aus den Alten?



# Die Welt wird immer schlechter?

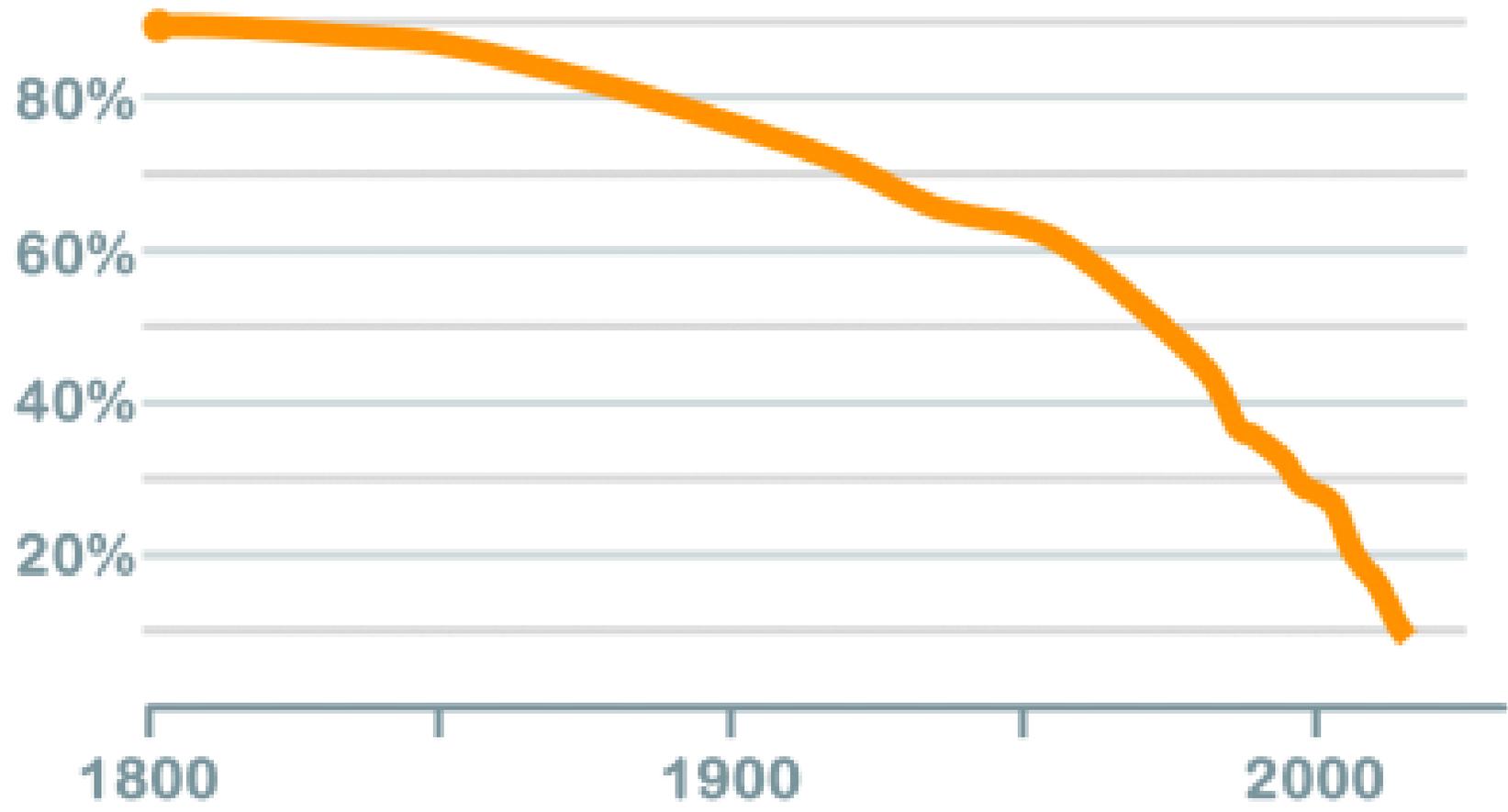
- Familien brechen auseinander
- Die Umwelt ist bedroht
- Ungleichheit steigt
- Politische Polarisierung
- Suizide, Angst, Depressionen steigen
- Systemischer Rassismus

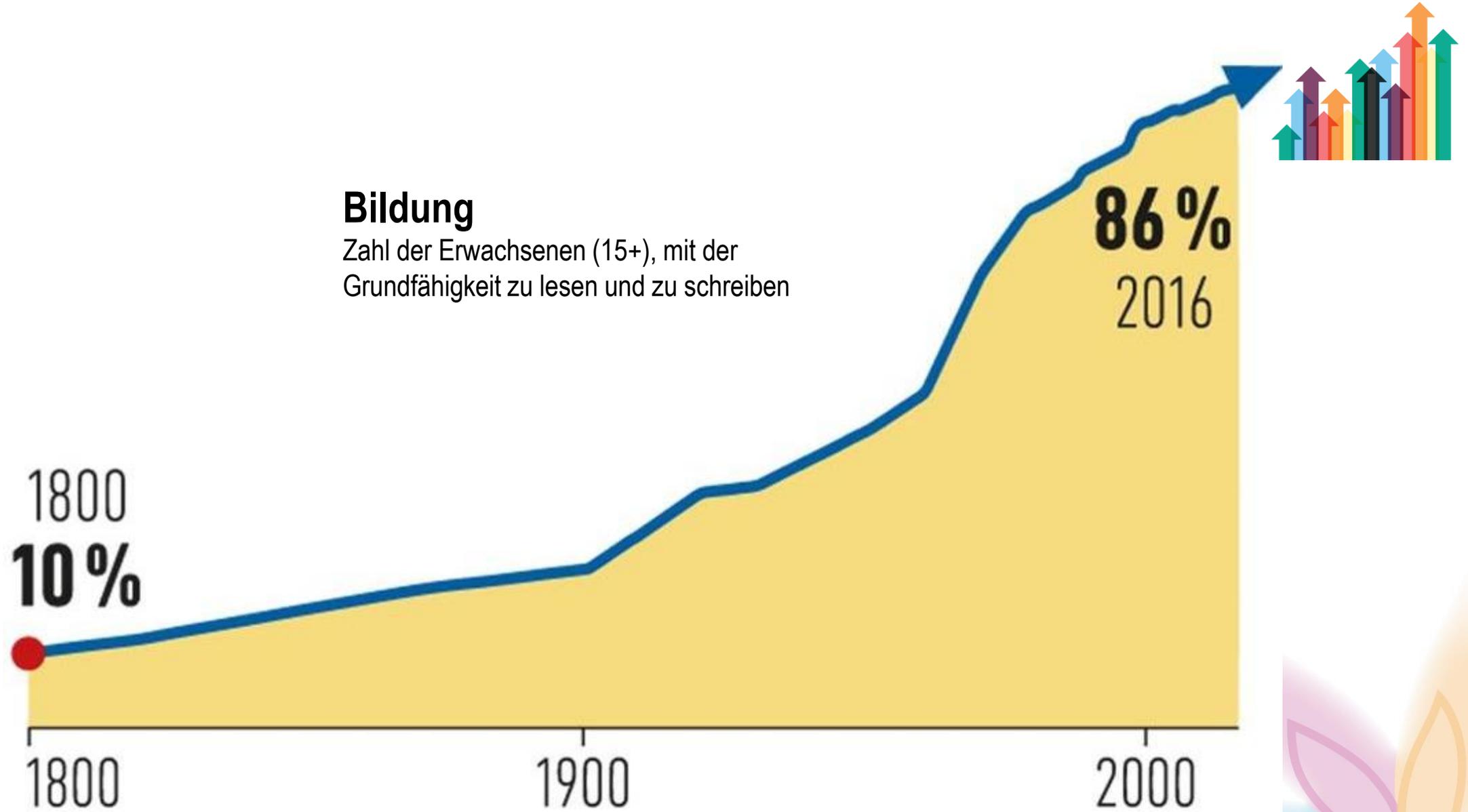


Oder doch nicht?



# % Extreme Poverty





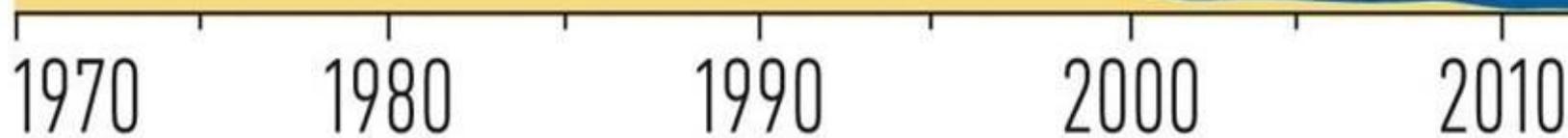
Source: Gapminder, based on UNESCO and van Zanden (2009)



**1663**  
1970

## Ozon

Verwendung ozonschichtschädigender  
Substanzen in tausenden Tonnen



Source: UNEP



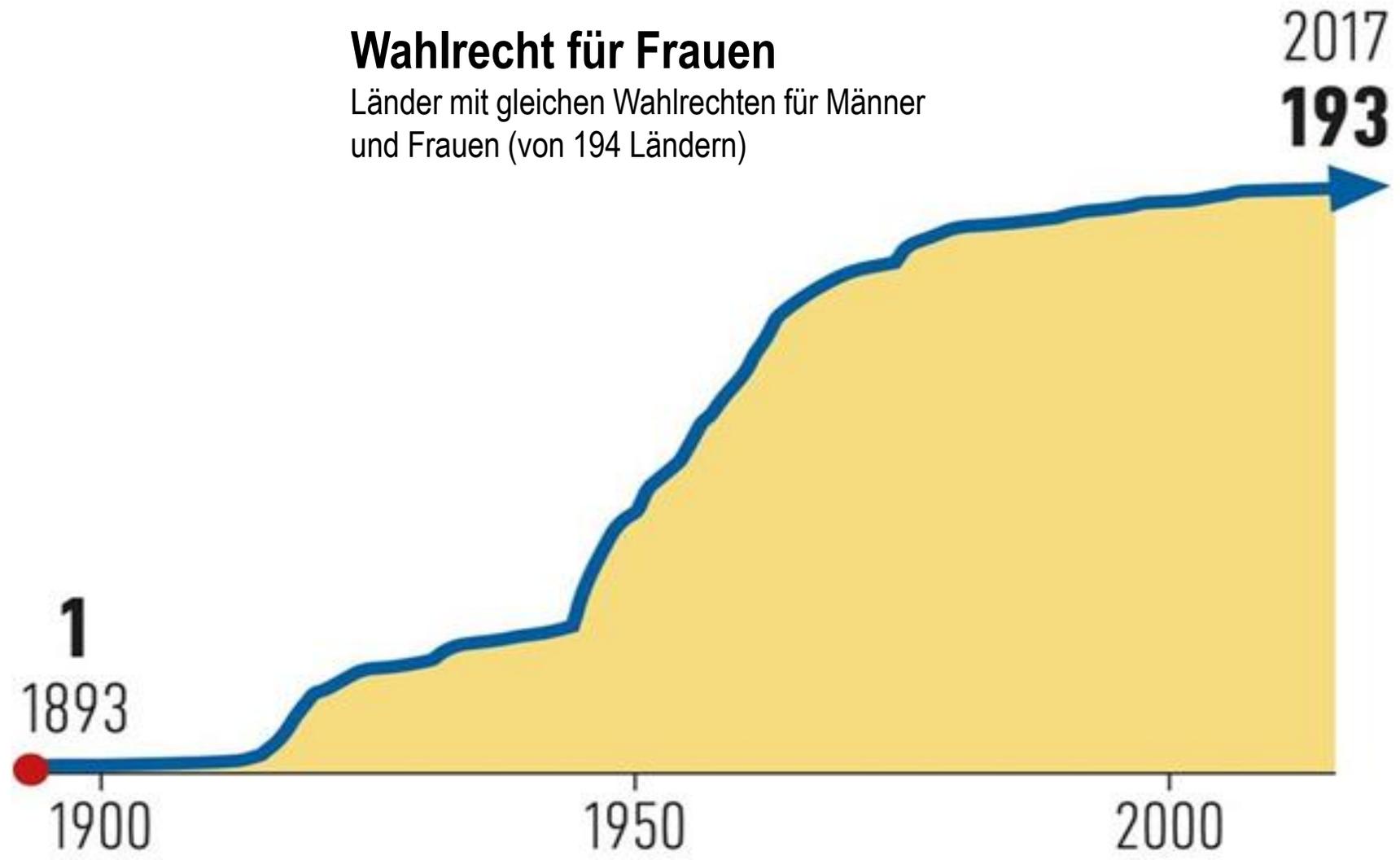
2016  
**22**





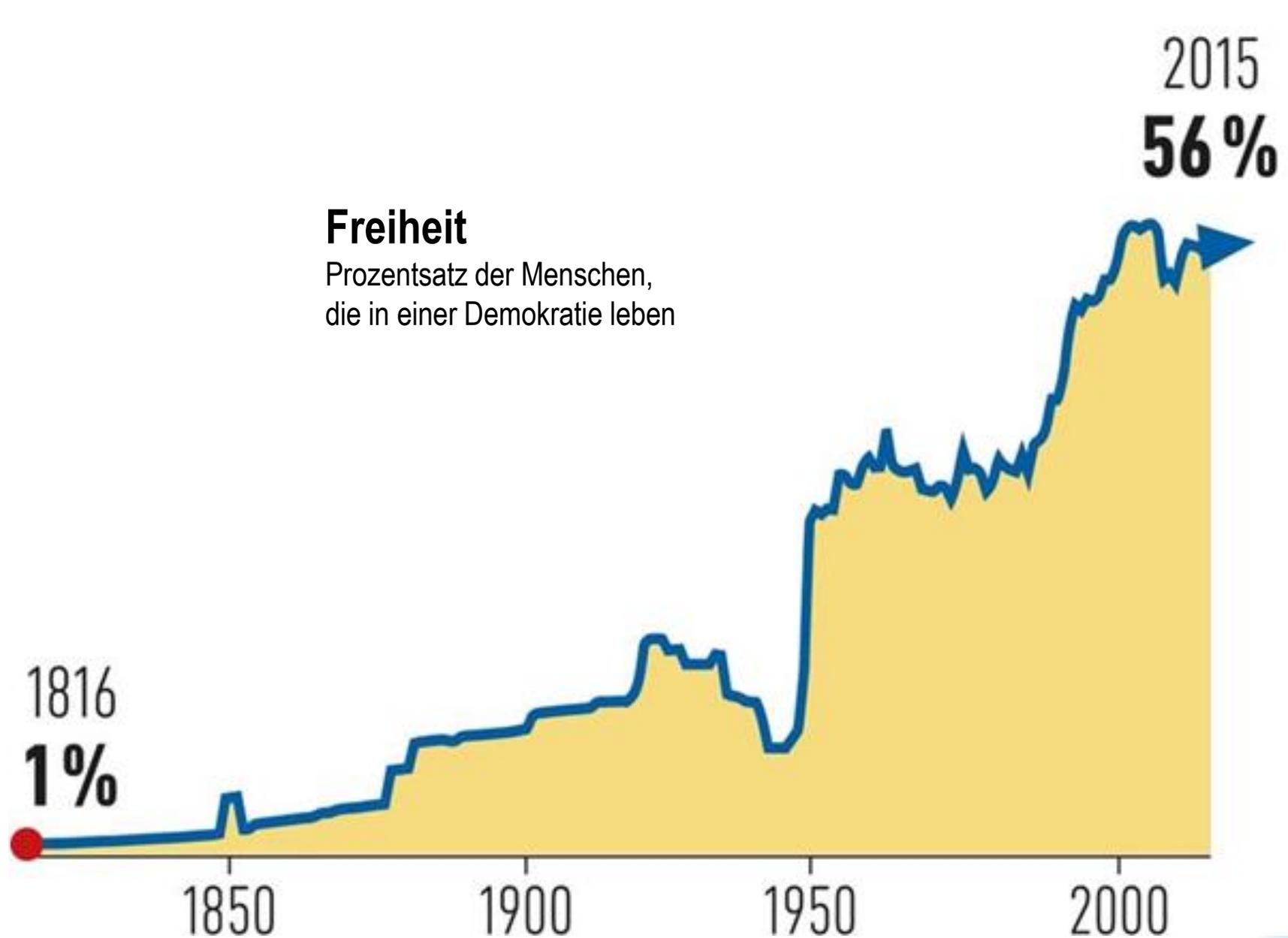
## Wahlrecht für Frauen

Länder mit gleichen Wahlrechten für Männer und Frauen (von 194 Ländern)

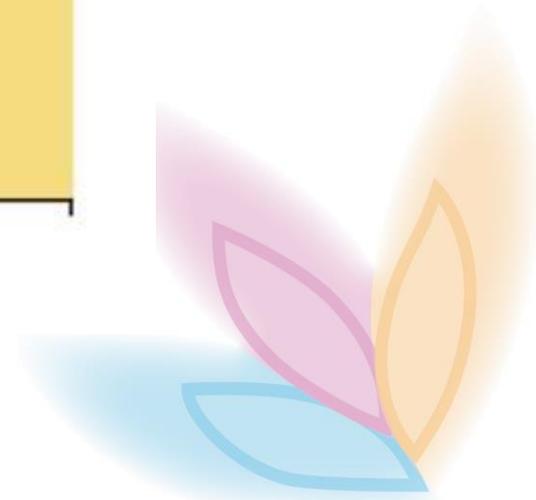
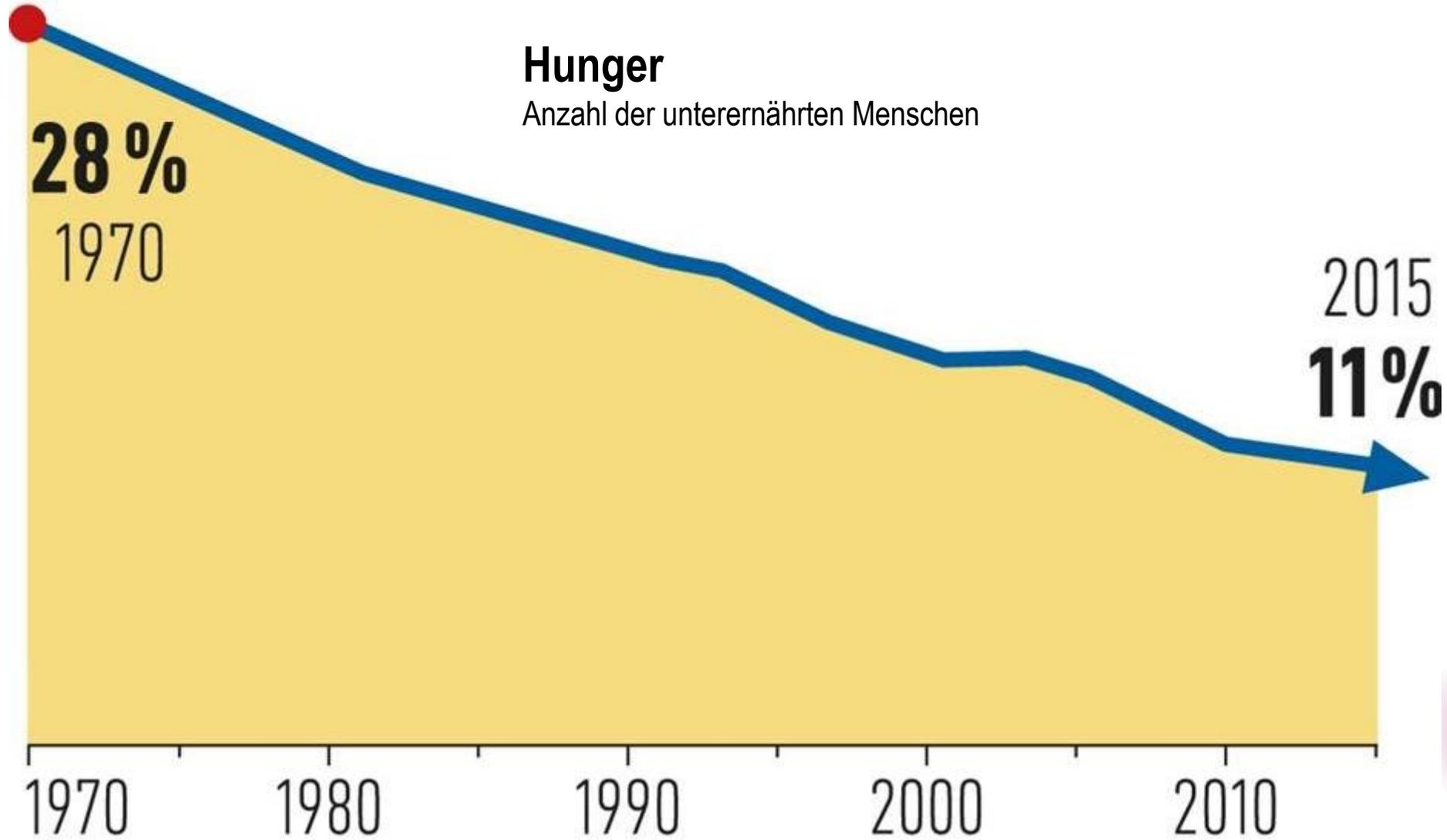


Source: Gapminder

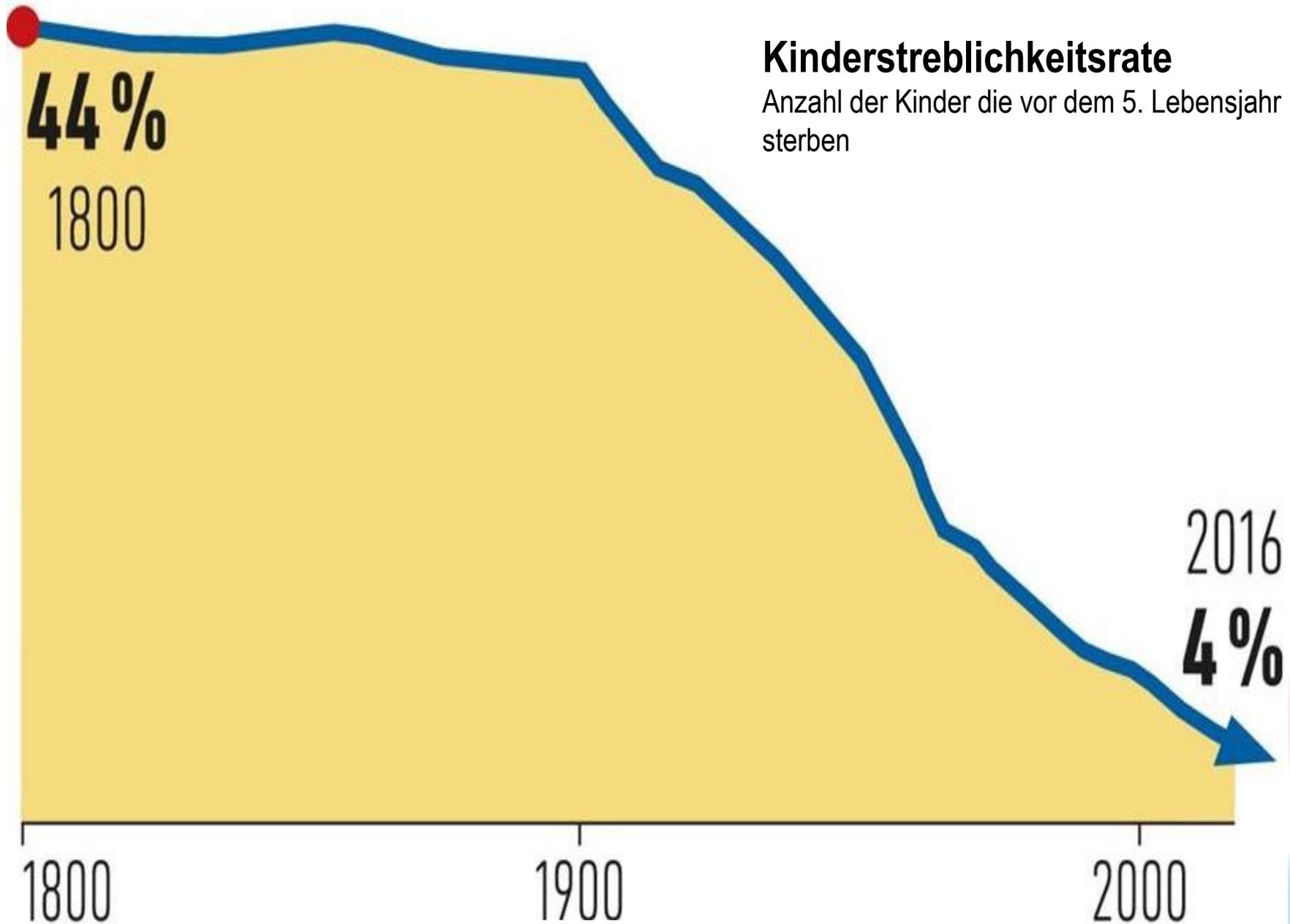




Source: OurWorldData, Share of World Population Living in Democracies



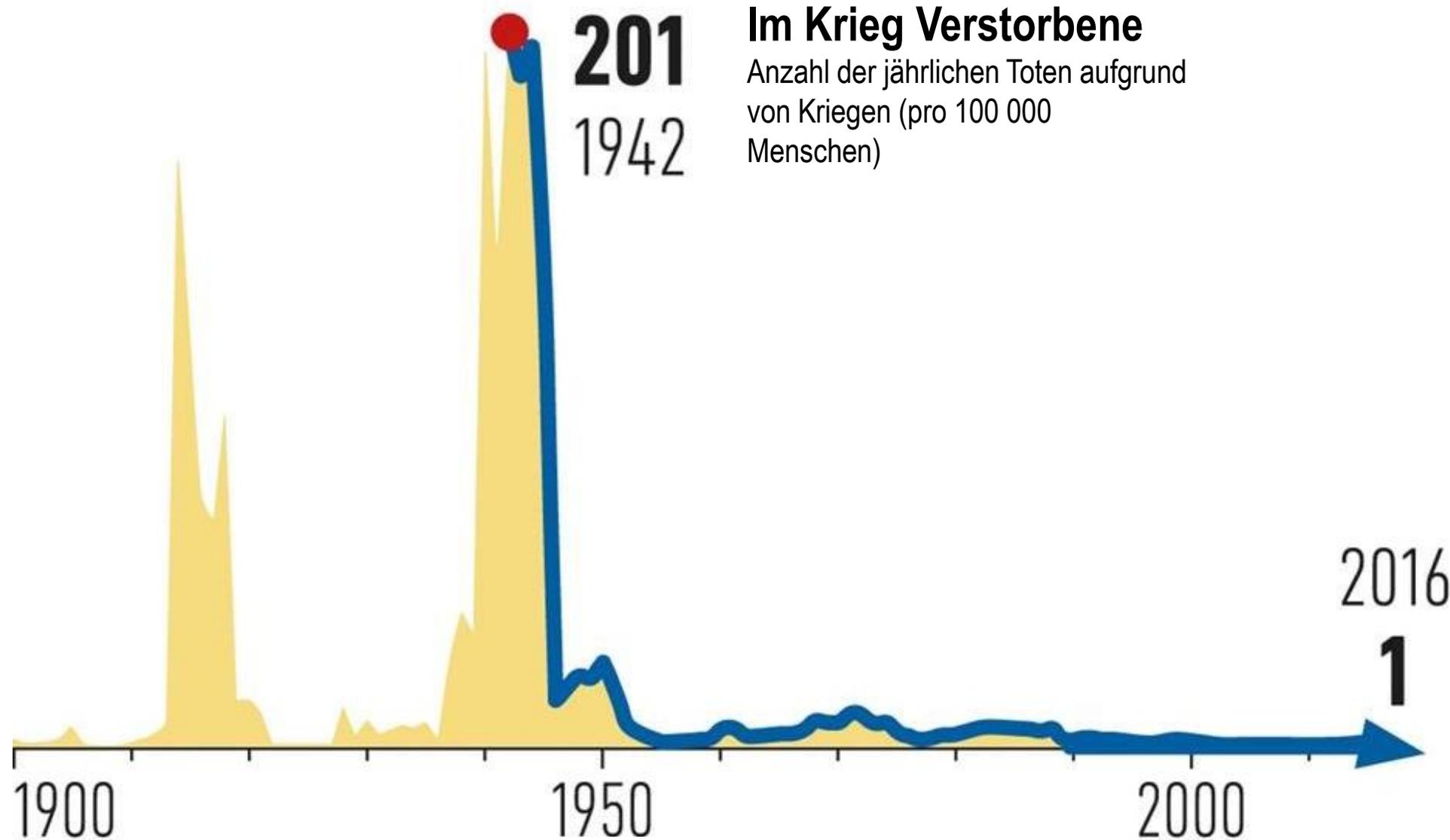
Source: Gapminder, based on FAO



## Kindersterblichkeitsrate

Anzahl der Kinder die vor dem 5. Lebensjahr sterben





**201**  
1942

## Im Krieg Verstorbene

Anzahl der jährlichen Toten aufgrund von Kriegen (pro 100 000 Menschen)



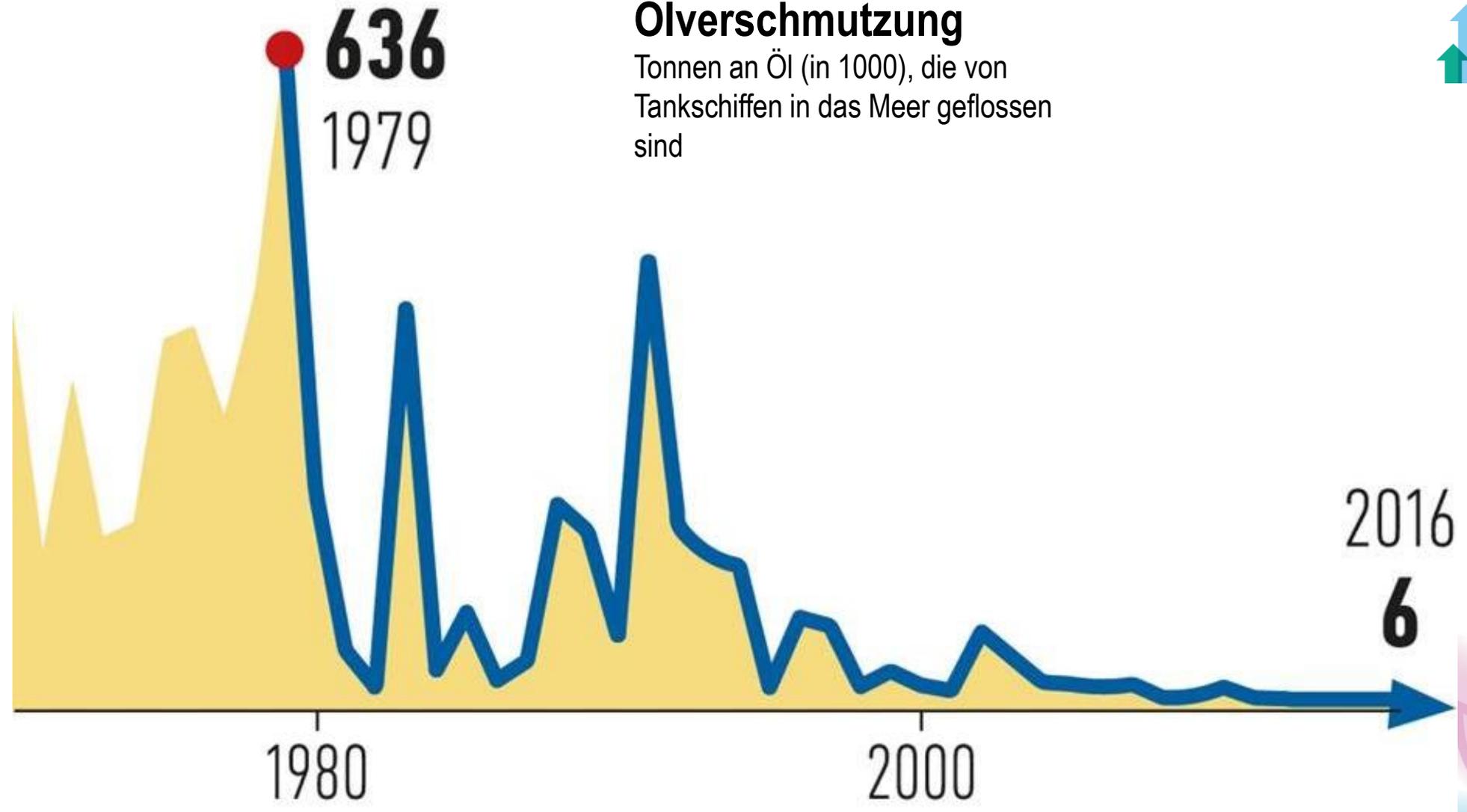
2016  
**1**



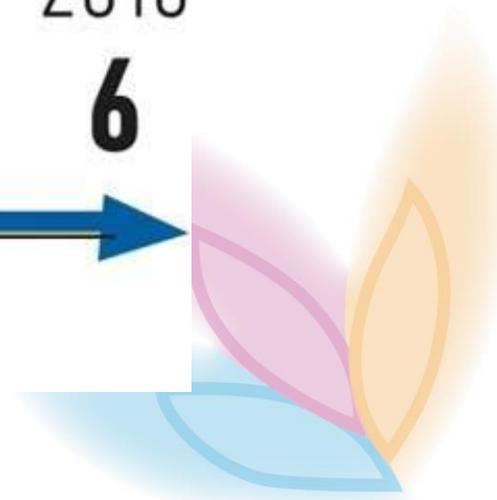


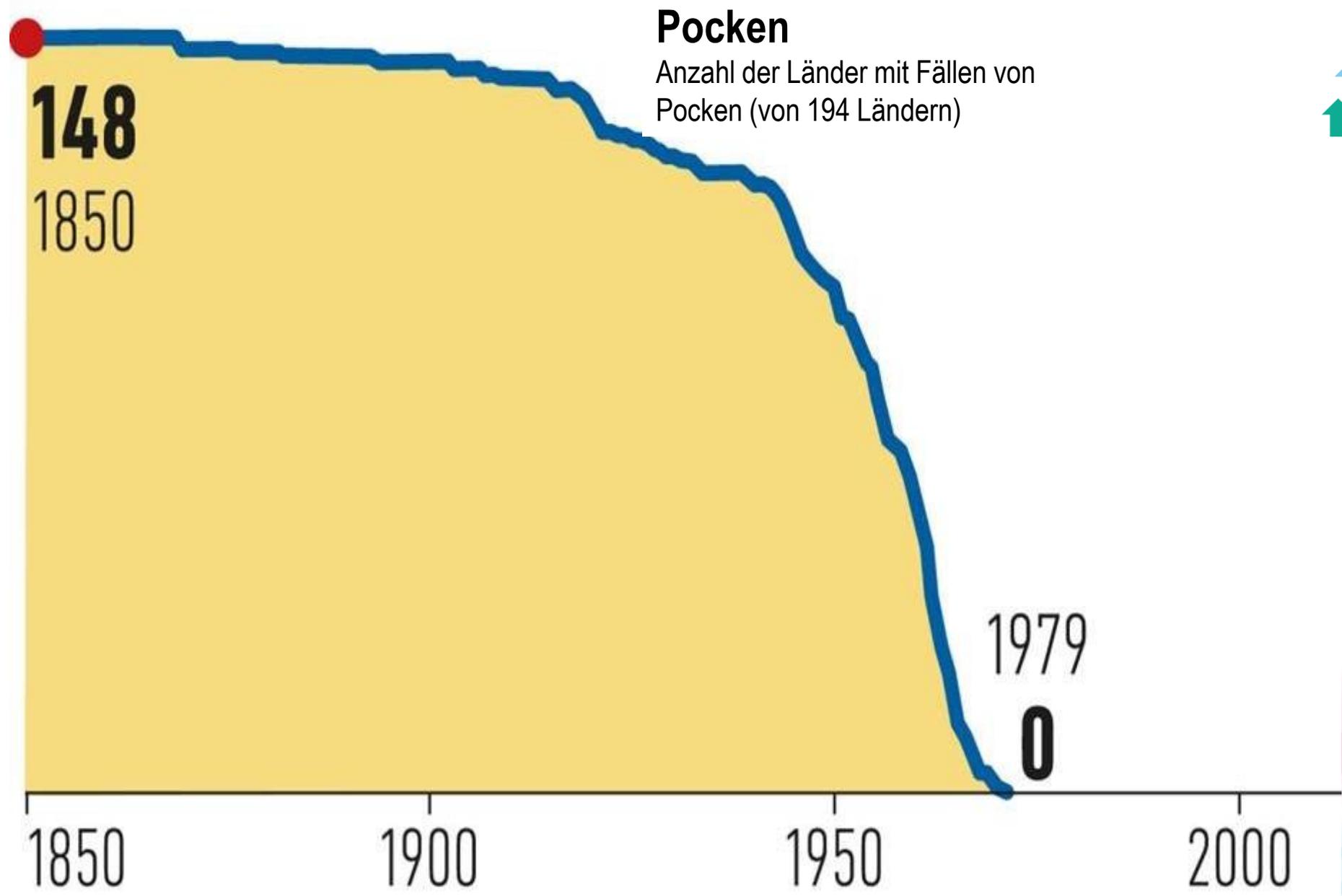
## Ölverschmutzung

Tonnen an Öl (in 1000), die von Tankschiffen in das Meer geflossen sind

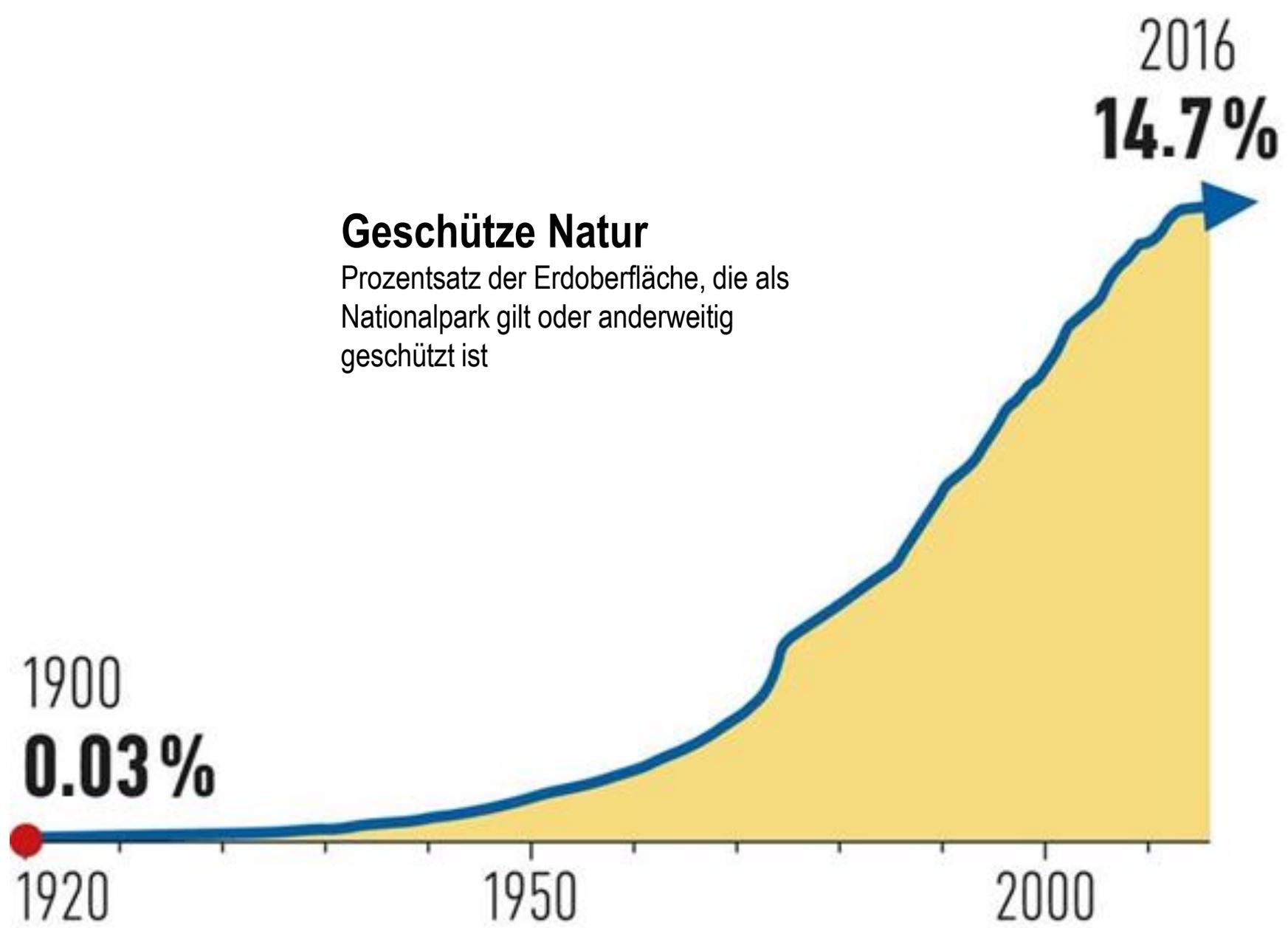


Source: International Tanker Owners Pollution Federation





Source: Klepac et al. (2013)

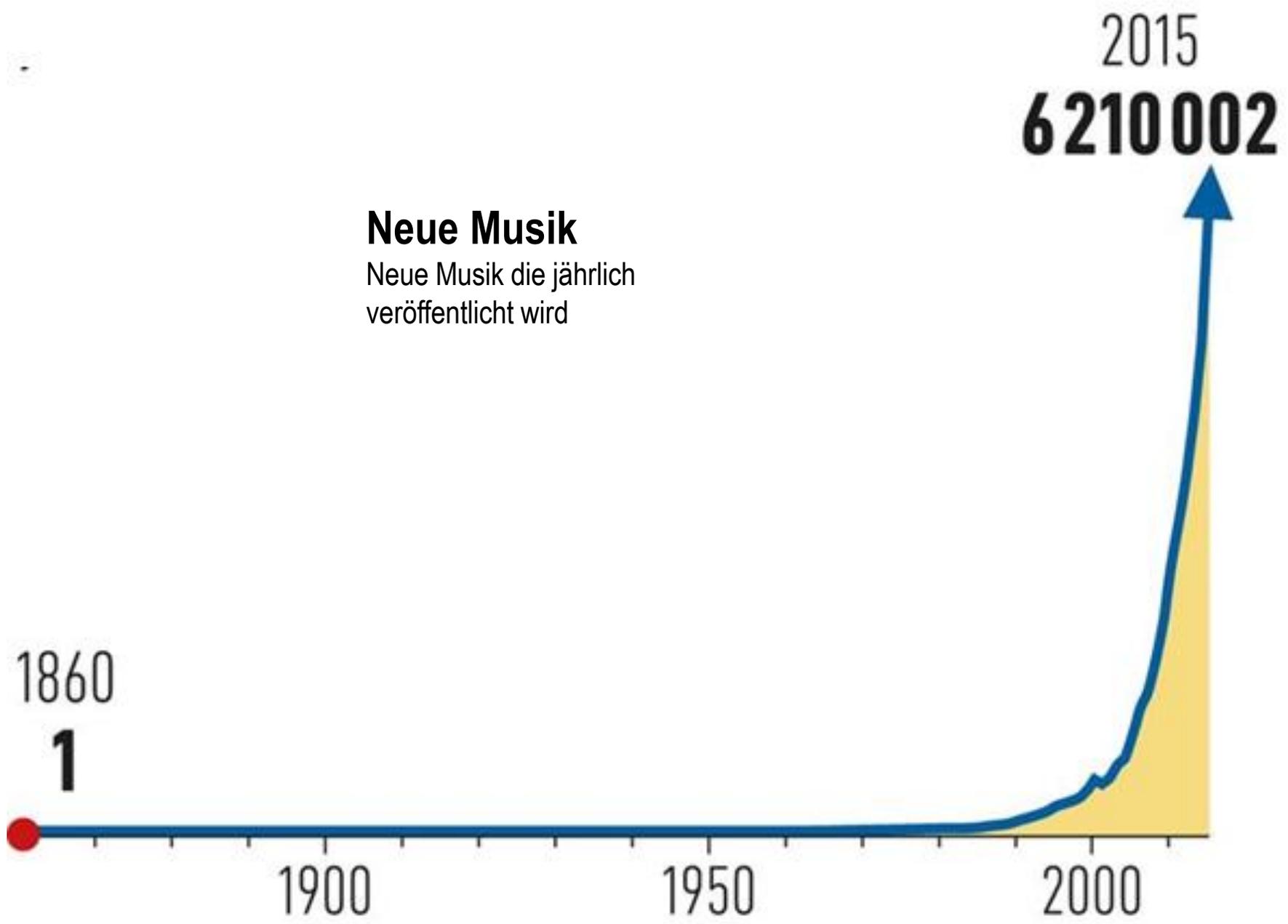


## Geschützte Natur

Prozentsatz der Erdoberfläche, die als Nationalpark gilt oder anderweitig geschützt ist



Sources: Gapminder, based on Abouchakra et al. (2016) and UNEP



### Neue Musik

Neue Musik die jährlich veröffentlicht wird



Sources: Spotify; Wikipedia

# So gelingt die Abwärtsspirale

- Negativ Denken
- Sich darauf konzentrieren was schlecht läuft
- Static Mindset
- Beschuldigen
- Nichts tun
- Erlernte Hilflosigkeit (→ Depression)



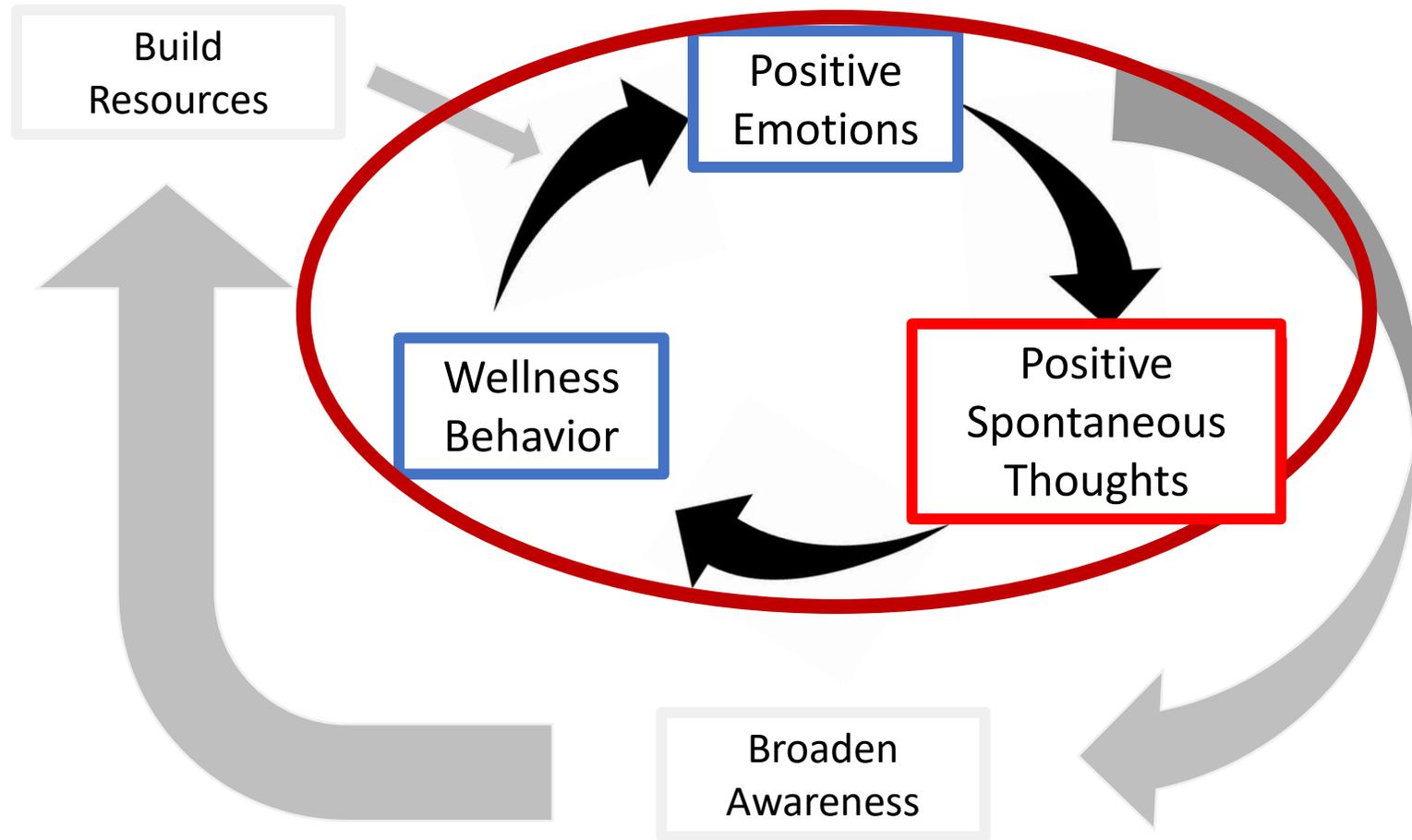
Es geht auch anders!



Wir haben es in der Hand!



# Aufwärtsspirale.....



Rice & Fredrickson  
(2016). Under review.



# ... durch Agency

= Mentaler Zustand... unmittelbare Ursache von Handlung

**Ich kann in der Welt etwas Positives bewirken!**

- Selbstwirksamkeit
- Optimismus
- Vorstellungskraft

**Durch Agency entsteht Fortschritt**

**Durch Abwesenheit von Agency entsteht Stagnation**



# PERMA...

Wohlbefinden:

**P**leasant  
Emotions



**M**eaning  
& Purpose

**E**ngagement  
"Flow"



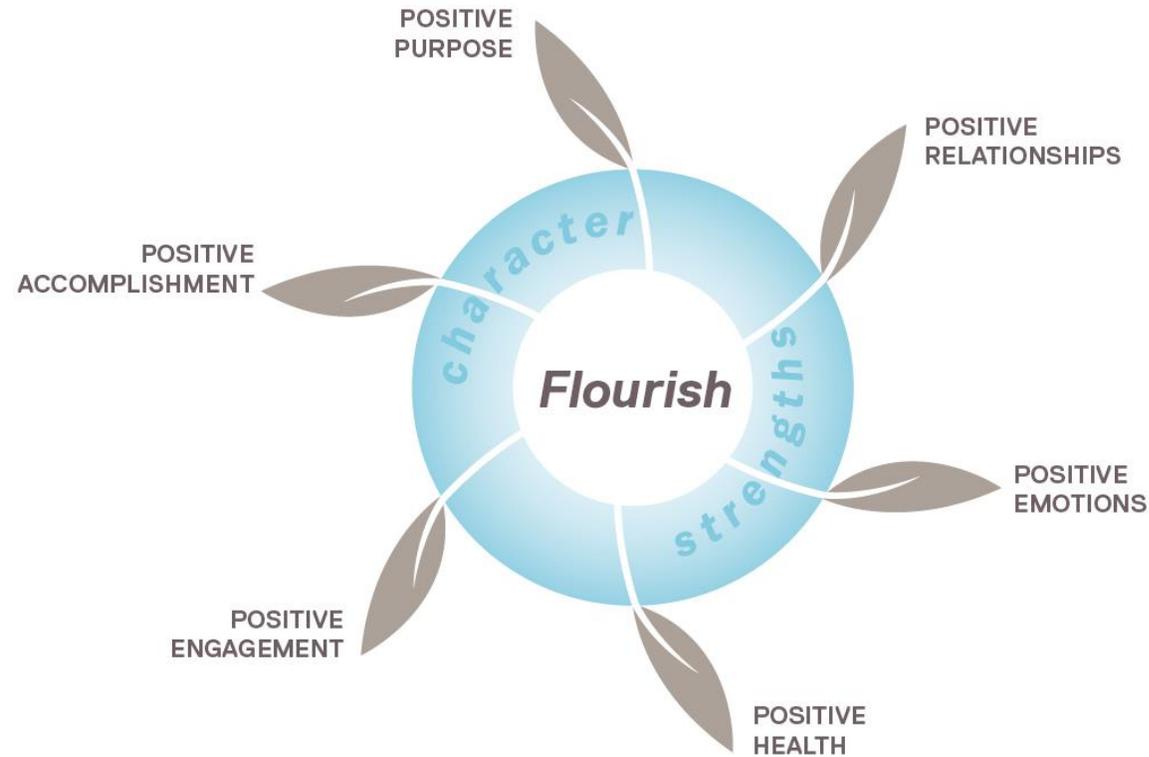
**R**elationships  
Positive & Supporting



**A**ccomplishment  
For its own sake



# ...Charakterstärken...



# ...Charakterstärken...

## VIA Stärken & Tugenden

### 1. Weisheit und Wissen

Neugier / Interesse  
Liebe zum Lernen  
Urteilsvermögen/kritisches Denken  
Kreativität/Originalität/Einfallreichtum  
Weitsicht/Tiefsinn

### 2. Mut

Tapferkeit und Mut  
Ausdauer/Beharrlichkeit/Fleiß  
Authentizität/Aufrichtigkeit/Integrität  
Tatendrang/Enthusiasmus

### 3. Liebe/Humanität

Fähigkeit zu lieben/Bindungsfähigkeit  
Freundlichkeit/Grosszügigkeit  
Soziale Intelligenz

### 4. Gerechtigkeit

Teamfähigkeit/Loyalität  
Fairness/Gleichheit/Gerechtigkeit  
Führungsvermögen

### 5. Mässigung

Vergebungsbereitschaft/Gnade  
Bescheidenheit/Demut  
Selbstregulation/Selbstkontrolle  
Umsicht/Vorsicht

### 6. Transzendenz

Sinn für das Schöne/Exzellenz  
Dankbarkeit  
Hoffnung/Optimismus  
Humor/Verspieltheit  
Spiritualität/Glaube



# ...Optimismus und Hoffnung...

## DISPOSITIONELLE HOFFNUNG

(Snyder, 2000)

*Individualistischer & kognitiver Zugang*

3 Hoffnungskomponenten:

- **Ziele** (spezifisch, erreichbar)
- **Pathways** (verschiedene Wege ein Ziel zu erreichen)
- **Agency** (Motivation, Willenskraft, zielgerichtete Energie)

## WAHRGENOMMENE HOFFNUNG

(Krafft et al., 2017)

*Transzendenter & spiritueller Zugang*

**Sich hoffnungsvoll fühlen** in einem tieferen Sinne.

Ein **fundamentales Vertrauen**, dass vor allem in schwierigen Situationen, die nicht direkt kontrolliert werden können, das Ergebnis positiv sein wird.



# ... sind Triebkräfte für Agency

## Agency – Motivationale Komponente

- Die Agency steigt durch vielfältige Ziele und Wege
- Zielgerichtete Energie
- Empfundene Fähigkeit Weg einschlagen zu können (Self Efficacy Bandura)
- Konstrastieren: Reichhaltige Pläne, Hindernisreflexion stärken Agency (Öttingen)
- Wenn - Dann Pläne



# Viktors und Philips Agency Schatzkiste

Praktische Tipps und Anregungen



# 1. Kurzurlaube machen



## 2. Hinsetzen und bewusst genießen



# 3. Wertschätzende Beziehungen führen

Zu anderen und zu sich selbst



# 4. Positive Erlebnisse verankern & Positive Stimmungen ins Gedächtnis rufen



5. Beim Grübeln innehalten es kurz annehmen -  
Für ein paar Minuten tief ein- und ausatmen



## 6. Kolleg\*innen bei Problemen helfen



# 7. Die kleinen Erfolge besser bemerken und genießen



# 8. Die eigene (berufliche) Leistung positiv beurteilen



# 9. Seine eigene positive Wertigkeit wahrnehmen



# 10. Reaktionen kurz reflektieren und mit der Reaktion zeitverzögert warten bis das innere Gleichgewicht wieder stimmt



# 11. Hoffnung kultivieren



## Zehn Schritte zur Hoffnung:

1. Halte inne, Sei achtsam und Sei lieb zu Dir selbst
2. Erinnerere Dich an Momente, in denen Du hoffnungsvoll warst und sie erfolgreich gemeistert hast.
3. Finde und erzähle Geschichten der Hoffnung
4. Träume, das alles gut wird und von einer erfolgreichen Zukunft
5. Notiere mögliche Hindernisse
6. Mache einen Plan und finde Wege (Plan B & Plan C)
7. Sei auf Überraschungen vorbereitet und bewerte diese eher als Herausforderungen als als Hindernisse
8. Bleib nicht allein! Entwickle Beziehungen der Hoffnung
9. Bemerke und feiere die kleinen Erfolge. Sehe das Positive!
10. Fühle *Deine* Power!



# 12. Wachsam & widerständig sein



# 13. Tu was Sinnvolles!



# 14. Unterstelle gute Motive und verzeihe



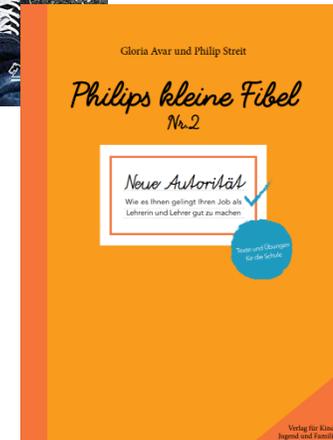
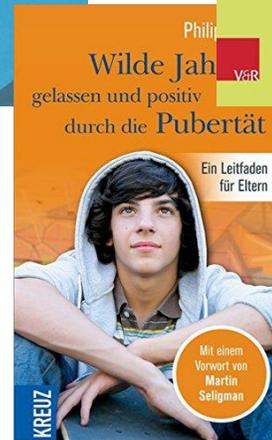
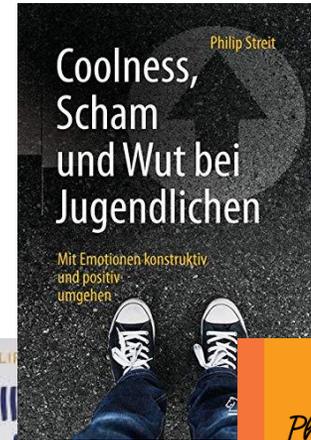
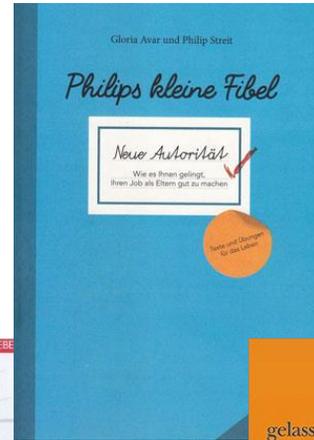
# 15. Nimm Dir was vor



**DANKE**  
**für Ihre Aufmerksamkeit!**



# Bücher



# Nützliche Links

- Tayyab Rashid [101 strengths-based actions to connect \(from a safe distance\)](#)
- Haim Omer: [Effektive Elternschaft in Zeiten von Corona](#)
- Matthias Horx: [Corona: Eine Resilienz Übung](#)



# Kontakte

Akademie  
Kind Jugend Familie



Institut für Kind  
Jugend und Familie

Dr. Philip Streit  
Institut für Kind, Jugend und Familie (IKJF)  
Moserhofgasse 42

8010 Graz

Tel.: +43 316/774344

[dpst@ikjf.at](mailto:dpst@ikjf.at)

Links:

[www.akjf.at](http://www.akjf.at)

[www.ikjf.at](http://www.ikjf.at)

[www.euppa.at](http://www.euppa.at)

[www.ippm.at](http://www.ippm.at)

Akademie für Kind, Jugend und Familie

Walter-Goldschmidt-Gasse 25

8042 Graz

Tel.: +43 699/16030050 oder 40

[akjf@akjf.at](mailto:akjf@akjf.at)

Institut für Positive Psychologie und Mental  
Coaching (IPPM)

Walter-Goldschmidt-Gasse 25

8042 Graz

Tel.: +43 699/10142463

[info@ippm.at](mailto:info@ippm.at)



# Literatur

- Crone, E. (2008). Das pubertierende Gehirn: Wie Kinder erwachsen werden. Pößneck: GGP Media GmbH.
- Esch, T. (2012). Die Neurobiologie des Glücks: Wie die positive Psychologie die Medizin verändert. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.
- Fredrickson, B. (2012). Die Macht der Positiven Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt am Main: Campus Verlag GmbH.
- Fredrickson, B. (2014). Love 2.0. How our Supreme Emotion Affects Everything we Feel, Think, Do and Become. New York: Hudson Street Press. New York: Campus Verlag
- Seligman, M. (2011). Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2012). Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel-Verlag.
- Lerner, R.M. (2007). The Good Teen: Rescuing Adolescence from the Myths of the Storm and Stress Years. New York: three rivers press.
- Omer, H. & Von Schlippe, A. (2010). Stärke statt Macht: Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Omer, H. & Streit, P. (2016). Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.
- Strauch, B. (2004). Warum sie so seltsam sind: Gehirnentwicklung bei Teenagern. Berlin: Berlin Verlag AG.
- Streit, P. & Brunner-Hantsch, M. (2011). Das 5x5 der Elternschule – Handlungsratgeber. Graz: VKJF.
- Streit, P. (2010). Jugendkult Gewalt – Was unsere Kinder aggressiv macht. Wien: Carl Ueberreuter Verlag.
- Streit, P. (2014). Wilde Jahre- gelassen und positiv durch die Pubertät. Ein Leitfaden für Eltern. Freiburg; Kreuz Verlag
- Streit, P. (2016). Ich will nicht in die Schule! Ängste verstehen und in Motivation verwandeln. Weinheim: Verlagsgruppe Beltz.
- Streit, P. (2018). Coolness Wut und Scham bei Jugendlichen. Hamburg: Springer



# Anhang

# Die Chancen

Der Wert der Achtsamkeit

Liebende Distanz und virtuelle Resonanz ist möglich

Online macht Gemeinsamkeit

Der Wert des anderen

Eine neue Langsamkeit

Die Wiederentdeckung des Wichtigen

Die Kraft der positiven Zukunft



# Das braucht es

- Die Energie der Angst positiv nutzen
- Kontinuität
  - Funktional
  - Interpersonal
  - Personal
- Engagement statt Hilflosigkeit und Verzweiflung
  - Das Glas ist halbvoll
- Widerstand
- Umfokussieren
- Neue Modelle des Gelingens

***Stärke und Positivität***



# 4 Modelle der Krise



# Positive Psychologie

- „Positive Psychology is the scientific study of what enables individuals and communities to thrive“ (IPPA mission statement)
- Von Martin Seligman begründet
- Systematische Erforschung von psychologischen, sozialen und gesellschaftlichen (Glücks-)Faktoren gelingenden Lebens
- Prominente Vertreter:
  - Martin E.P. Seligman
  - Barbara Fredrickson
  - Ed Diener
  - Sonja Lyubomirsky
  - Chris Petersen
  - Mihaly Csikszentmihalyi



# Was will die Positive Psychologie?

- Sich ebenso sehr mit Stärken als auch mit Schwächen befassen
- Sich ebenso sehr mit dem Aufbau der schönen Seiten des Lebens befassen als auch mit der Verbesserung der Widrigkeiten
- Den Auftrag, das Leben herkömmlicher Menschen erfüllend zu gestalten und ebenso ernst zu nehmen wie die Heilung von Krankheiten
- Interventionen entwickeln, die das Wohlbefinden steigern und nicht nur das Leiden lindern



# Well being- Theorie

- *Positive Emotions*
- *Engagement*
- *Relationships*
- *Meaning*
- *Accomplishment*
- Umfasst subjektive und objektive Variablen
- **Ziel: Wohlbefinden – Aufblühen**
- Jede Dimension ist „unabhängig messbar“ und erlernbar



# PERMA – Der Weg zum Aufblühen

## **Positive Emotionen:**

Positive Emotionen sind wichtig für unser Wohlbefinden. Glückliche Menschen blicken gern auf ihre Vergangenheit zurück, hoffnungsvoll in die Zukunft und genießen die Gegenwart.

## **Engagement:**

Wenn wir uns auf jene Dinge fokussieren, die wir voll und ganz genießen und die uns wichtig sind, können wir im Moment aufgehen und kommen in einen Zustand der als Flow bekannt ist.

## **Beziehungen:**

Jeder braucht jemanden. Wir erhöhen unser Wohlbefinden und teilen es mit anderen, indem wir enge Beziehungen mit Menschen in unserer Umgebung aufbauen- Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn.

## **Sinn:**

Wenn wir Zeit für etwas aufwenden, das größer ist als wir selbst, wachsen wir über uns hinaus. Zum Beispiel für einen religiösen Glauben, Familie, Gemeinschaftsarbeit, Politik, berufliches Ziel...

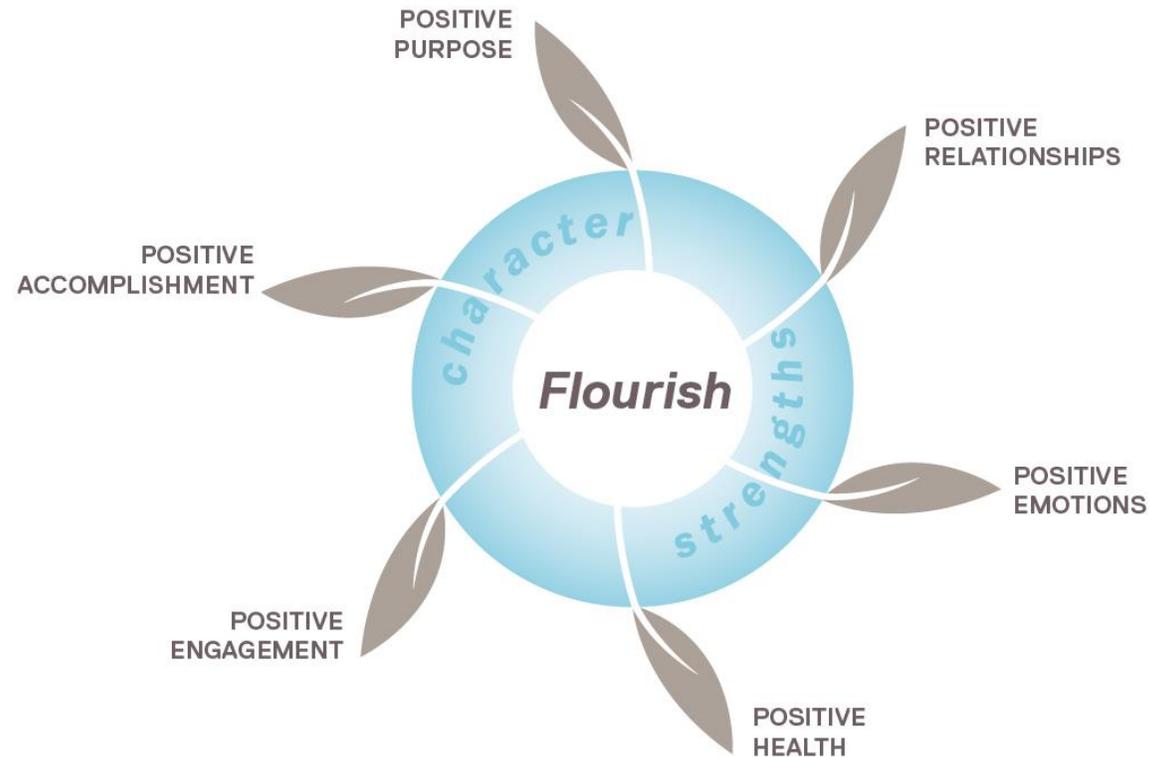
## **Erfolg:**

Jeder braucht Erfolge. Um Wohlbefinden und Glück zu erreichen, müssen wir im Stande sein, unsere bereits erzielten Erfolge im Leben zu sehen und uns zu sagen: „Ich habe es geschafft, ich habe es gut geschafft“

**PERMA- MODELL** (Seligman, 2011)

# PERMA und Stärken

## Das Modell der Geelong Grammar School



<https://www.ggs.vic.edu.au/School/Positive-Education/What-is-Positive-Education-/Our-Positive-Education-Model>

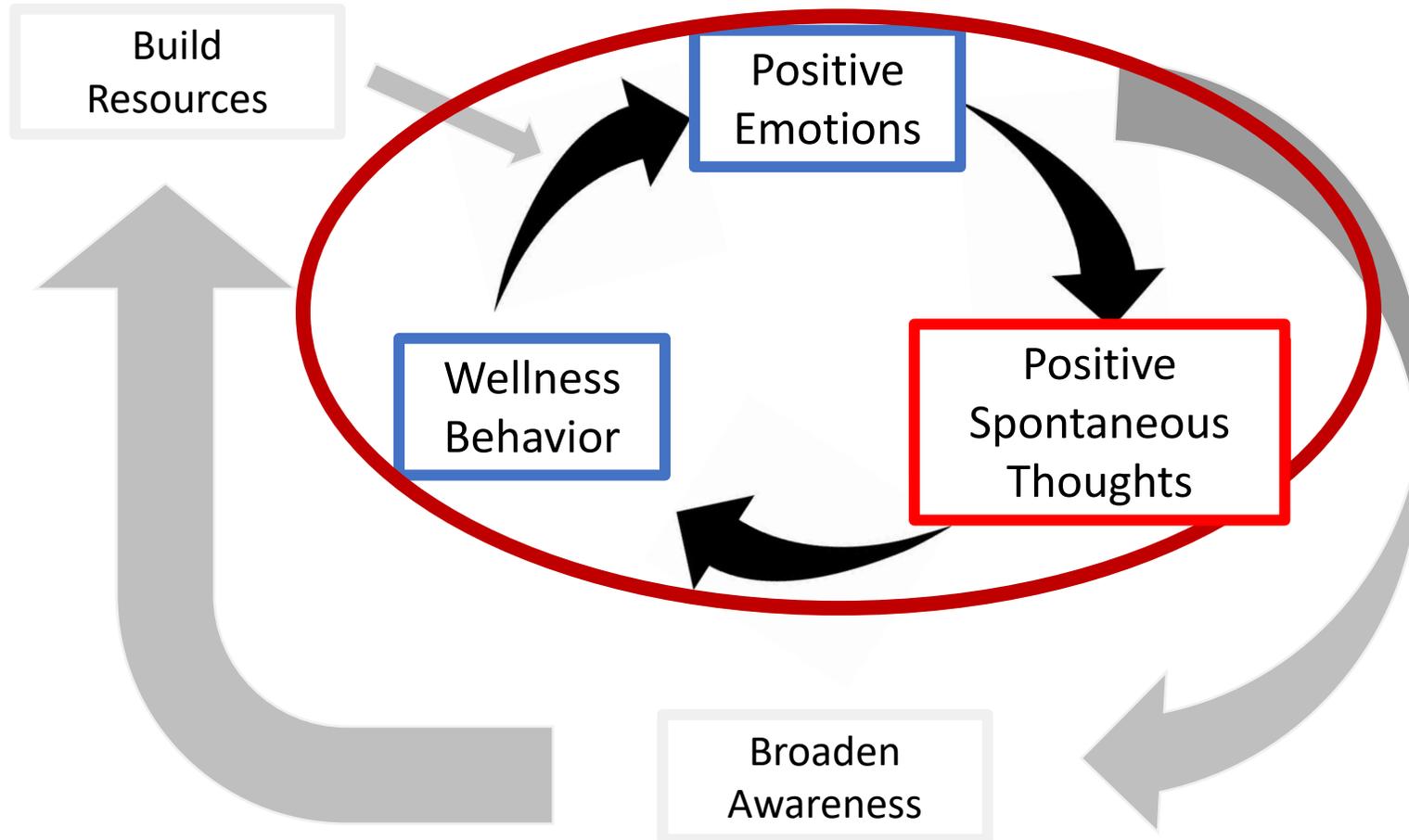
# Stärken in der Krise

- Erzeugen Mut
- Reframen Angst
- Produzieren beständig Wohlbefinden
- Lassen uns unsere Prioritäten wieder neu erfahren
- Ermöglichen virtuelle Resonanz

*Quelle: Tayyab Rashid 2020*



# The Upward Spiral Theory of Lifestyle Change



Rice & Fredrickson (2016). Under review.

# Nonviolent Resistance Psychology Sicherer Hafen & Ankerfunktion



# Der sichere Hafen & Ankerfunktion

- Begegnung
- Bindung
- Schutz und Zuflucht
- Wiedergutmachung
- Ermunterung und Experiment
- Ankerplatz



*Verliere nie die Verbindung* (Richard Lerner)

- Struktur
- Präsenz und wachsame Sorge
- Unterstützung
- Selbstkontrolle und Deeskalation
- Widerstand, Beharrlichkeit



*Sei wachsam und übernimm Verantwortung!*

# Stark und Positiv

Wann,  
wenn nicht jetzt?



# Stark und Positiv in der Krise – 10 Ideen

- Sei Lieb und achtsam
- Sei da und pass auf – Sei „spürbar“
- Stay cool
- Sei vernetzt
- Entdecke und Lebe Deine Stärken
- Leiste Widerstand
- Sinn verleiht Flügel
- Verzeihe
- Steh wieder auf
- Entwickle Ziele und bleib dran



**Alle sagten: Das geht nicht.  
Dann kam einer, der wusste  
das nicht und hat's gemacht.**



# 13 abschließende Tipps

1. Seien Sie achtsam, aufmerksam und wohlwollend mit sich selbst
2. Erleben Sie positive Gefühle im Verhältnis 3:1. Achten Sie auf Ihren Gefühlshaushalt
3. Entdecken Sie Ihre Stärken
4. Kommunizieren Sie deeskalierend und aktiv konstruktiv
5. Machen Sie den Unterricht zum positiven Projekt, das etwas größer ist als Sie selbst
6. Freuen Sie sich an kleinen Erfolgen



# 13 Tipps

7. Geben Sie nie die Beziehung zur SchülerIn auf. Senden Sie den „Daily Hug of Love“
8. Entdecken Sie die Stärken und Leidenschaften der SchülerIn und entwickeln Sie ein Energienetzwerk
9. Unterstützen Sie das SchülerInnen, Fähigkeiten zu nützen und Fertigkeiten zu entwickeln
10. Seien Sie klar, deutlich und entschlossen, wenn MitarbeiterInnen jenseits der „Roten Linie“ sind. Leisten Sie Widerstand
11. Muten Sie die Verantwortung zu und machen Sie Verantwortungsübernahme möglich wo immer es möglich ist
12. Die Anstrengung loben nicht das Talent
13. Suchen Sie Verbindungen auch außerhalb der Institution

# Potpourri nützliche Übungen

- Daily hug of love (Das tägliche „Lieberl“)
- Acts of kindness online – The gift of Time
- Dankbarkeit
- Die guten Dinge bemerken 3 Blessing
- „Neugierig“ sein
- Online Gemeinsam etwas tun (love what he/she loves)
- Was ich an Dir mag
- Achtsamkeit am morgen
- Positive Portfolios
- Die online Überraschung
- Stammbaum der Stärken
- 30 Minuten Bewegung
- Genieße - Satisficing statt Maximising