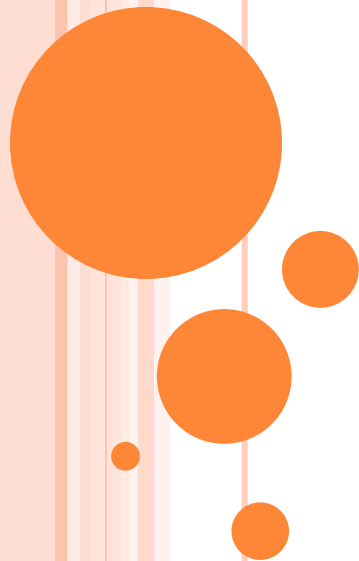


FORTBILDUNG FÜR BERATUNG, COACHING  
UND SUPERVISION:  
**ANGEWANDTE POSITIVE  
PSYCHOLOGIE I**

**Akademie der Steirischen Gesellschaft für  
Lebens- und Sozialberatung  
Leitung: Dr. Philip Streit**



# OUTLINE

- ✓ Was ist Positive Psychologie?
- ✓ Wirkungsweise Positiver Interventionen?
- ✓ Einsatzbereiche
- ✓ Positive Interventionen im Überblick
- ✓ Positive Interventionen im Einzelnen
- ✓ Positive Therapie – ein Überblick
- ✓ Erfahrungen – Resümee

# ZEITPLAN FREITAG 25.05.2012

- 16.00 - 16.45: Vorstellung: Positive Introduction
- 16.45 - 17.30: Fragebogen (Fredrickson)  
Herstellen der Positiven Tagebücher
- 17.30 - 18.00: Pause
- 18.00 - 18.45: Was ist Positive Psychologie?
- 18.45 - 20.00: Gratitude Letter
- 20.00 - 20.15: Pause
- 20.15 - 21.00: Wirkungsweise und Anwendungsgebiete Positiver Interventionen – ein Überblick  
Stärken Fragebogen Hausübung

# EINSTIEGSÜBUNG

- ✓ Stärken an Plakaten anschauen
- ✓ Welche Stärken passen am besten zu Dir?
- ✓ Welche Stärken von Dir würdest Du hervorheben?
- ✓ Finde jemand und stelle Dich anhand Deiner 2 größten Stärken vor
- ✓ Wechselseitige Vorstellung anhand Deiner 2 größten Stärken



# POSITIVITÄTS-FRAGEBOGEN (FREDERICKSON, 2009)

**Wie haben Sie sich in den vergangenen 24 Stunden gefühlt?**

**Analysieren Sie Ihre Gefühle des gestrigen Tages und kreuzen Sie auf einer Skala von 0 – 4 den Wert an, der jeweils Ihre höchste Gefühlsausprägung beschreibt.**

Ausprägung: 0 = gar nicht, 1 = ein bisschen, 2 = in mittlerem Maße, 3 = ziemlich stark, 4 = sehr stark

		Zutreffendes bitte ankreuzen				
1.	Wie sehr waren Sie vergnügt, zu Späßen aufgelegt oder albern?	0	1	2	3	4
2.	Wie sehr fühlten Sie sich verärgert, irritiert oder belästigt?	0	1	2	3	4
3.	Wie sehr fühlten Sie sich beschämt, erniedrigt oder blamiert?	0	1	2	3	4
4.	Wie sehr verspürten Sie Ehrfurcht, Staunen oder Überraschung?	0	1	2	3	4
5.	Wie sehr haben Sie jemandem gegenüber Verachtung, Ablehnung oder Geringschätzung empfunden?	0	1	2	3	4
6.	Wie sehr verspürten Sie Ekel, Widerwillen oder Abscheu?	0	1	2	3	4
7.	Wie sehr fühlten Sie sich bloßgestellt, selbstunsicher oder verlegen?	0	1	2	3	4

# POSITIVITÄTS-FRAGEBOGEN (FREDERICKSON, 2009)

## Auswertung des Positivitäts-Fragebogens von Fredrickson

Alle positiven Emotionen (Vergnügen, Ehrfurcht, Dankbarkeit, Hoffnung, Begeisterung, Interesse, Freude, Liebe, Stolz, Gelassenheit) werden gezählt, sofern ein Punktwert in Höhe von **2 bis 4** angekreuzt wurde (die mit 0 und 1 angekreuzten Werte bleiben dabei unberücksichtigt).

Es handelt sich um die Items mit der Nummer:

1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16 und 19.

Bei den negativen Emotionen (Ärger, Scham, Verachtung, Ekel, Verlegenheit, Schuld, Hass, Trauer, Ängstlichkeit, Nervosität) werden alle mit **1 (!) bis 4** angekreuzten Items gezählt.

Es handelt sich um die Items mit der Nummer:

2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18 und 20.

Dann wird der Quotient aus der Summe der so ermittelten positiven und negativen Emotionen gebildet. Sollte der Summenwert für die negativen Emotionen 0 sein, wird er auf 1 gesetzt, damit dieser Quotient gebildet werden kann.

### Beachte:

Ein Verhältnis von mindestens 3 zu 1 (oder besser) ist wünschenswert; d. h., ein Wert ab 3,0 weist auf *gutes* Wohlbefinden hin.

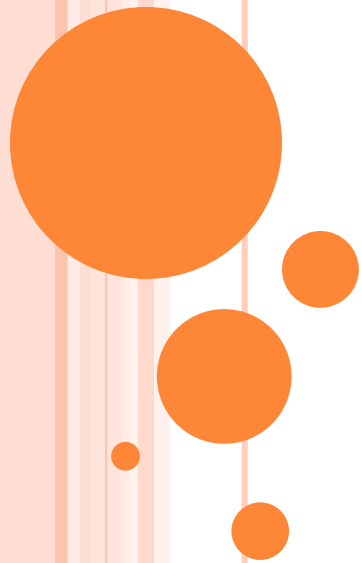
# GLÜCKSTAGEBUCH



- ✓ Nimm dir jeden Abend 15 Minuten Zeit und schreibe 3 Dinge auf, die an diesem Tag gut waren und begründe kurz warum
- ✓ Lege dir dafür ein Wohlbefindens-/ Glücks-/ etc. Heft an, in dem du das notierst



PAUSE





# WAS WILL DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE?

- ✓ „Positive Psychology is the scientific study of what enables individuals and communities to thrive“  
(IPPA mission statement)
  
- ✓ Positive Psychologie ist eine von Martin Seligman begründete wissenschaftliche Richtung der Psychologie zur systematischen Erforschung von psychologischen, sozialen und gesellschaftlichen (Glücks-) Faktoren gelingenden Lebens
  
- ✓ **Prominente Vertreter:**
  - Martin E.P. Seligman
  - Barbara Frederikson
  - Ed Diener
  - Sonja Ljubomirsky
  - Chris Petersen
  - M. Csikszentmihalyi



# WAS WILL DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE?

- ✓ Sich ebenso sehr mit Stärken wie mit Schwächen befassen
- ✓ Sich ebenso sehr mit dem Aufbau der schönen Seiten des Lebens befassen, wie mit der Verbesserung der Widrigkeiten
- ✓ Den Auftrag, das Leben herkömmlicher Menschen erfüllend zu gestalten, ebenso ernst nehmen wie die Heilung von Krankheit
- ✓ Interventionen entwickeln, die Wohlbefinden steigern, und nicht nur Leiden lindern (Seligman, 2010)



# DIE AUTHENTIC HAPPINESS THEORIE DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

Dimensionen von „Glück/Wohlbefinden“

- ✓ Positive Emotionen (Das angenehme Leben)
- ✓ Positiven Charakter (Das engagierte Leben)
- ✓ Positive Institutionen (Das sinnerfüllte Leben)

**Ziel: Zunehmende Lebenszufriedenheit**

$G = V + L + W$  (Glück ist ein Resultat aus  
Veranlagung, Lebensumständen und Willen)

*“Glück ist messbar und erlernbar”*

Seligman 2002, 2009

# GLÜCK IST EIN UNGLÜCKLICHES WORT

## ✓ Bedeutungsbabel



## ✓ Seligman (2011): Mängel der Happiness-Theory

- misst nur Lebenszufriedenheit
- misst nur subjektive Variablen
- = nicht ausreichend für ein erfolgreiches Leben
- Stimmung = 70% von Glück

# DIE WELL BEING THEORIE VON SELIGMAN (2011)

- ✓ *Positive Emotions*
- ✓ *Engagement*
- ✓ *Relationships*
- ✓ *Meaning*
- ✓ *Accomplishment*



Umfasst subjektive und objektive Variablen

Ziel: Wohlbefinden – Aufblühen

Jede Dimension „unabhängig messbar“ und erlernbar



# DIE THEORIEN IM VERGLEICH

(SELIGMAN, 2012)

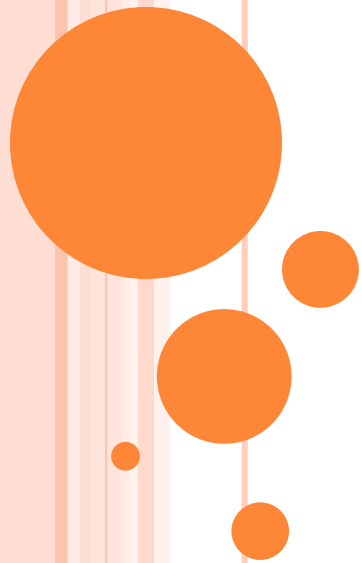
Theorie des authentischen Glücks	Theorie des Wohlbefindens
Thema: Glück	Thema: Wohlbefinden
Maßstab: Lebenszufriedenheit	Maßstab: positives Gefühl, Engagement, Sinn, positive Beziehungen und Erfolg
Ziel: Zunehmende Lebenszufriedenheit	Ziel: Zunehmendes Aufblühen durch die Verstärkung von positiven Gefühlen, Engagement, Sinn, positiven Beziehungen und Erfolg

# ÜBUNG: GRATITUDE LETTER – DANKESBRIEF

- ✓ **Erinnere Dich an jemanden, der noch lebt, der für Dich in der Vergangenheit bedeutend war, dem Du Wichtiges zu verdanken hast und dem Du noch nicht ausreichend gedankt hast**
  
- ✓ **Schreibe einen Dankesbrief von 300 Worten, mache einen Termin mit dieser Person aus und überreiche ihr diesen Brief persönlich**



PAUSE





# WIE WIRKEN POSITIVE INTERVENTIONEN?



# POSITIVE INTERVENTIONEN



- ✓ keine klassischen therapeutischen Interventionen
- ✓ Anregungen, die man sich im täglichen Leben zu Herzen nehmen und durchführen kann und die auch therapeutisch verwendbar sind.



# WIE WIRKEN POSITIVE INTERVENTIONEN?

Positive Interventionen sind zukunfts- und lösungsorientiert



- ✓ Fokussieren um
- ✓ Aktivieren positive somatische Marker (Wurm)
- ✓ Ermöglichen kognitive Umstrukturierung
- ✓ Geben Sicherheit, Rückhalt und Sinn

# WIE WIRKEN POSITIVE INTERVENTIONEN?

- ✓ Aktivieren und verstärken fortlaufend Belohnungskreisläufe auf den 5 Wohlbefindensebenen (PERMA)
  - Leicht(er) durchführbare Verhaltensanleitungen für
    - positiv emotionales Erleben (3 Blessings)
    - Zielerreichung (Signaturstärken)
    - Sinnerleben (Acts of Kindness)
    - soziale Interaktion (ACR)
    - Errungenschaften, Zielerreichung (Accomplishment)
  
- ✓ Katalysator neuer (positiver) Muster



# WIE WIRKEN POSITIVE INTERVENTIONEN?

## Neurobiologische Wirkungsweise

- ✓ Wertschätzung, Anerkennung, Beziehung, Erfolg aktivieren den „Glückscocktail“ aus Dopamin, Opiaten und Oxytocin (Bauer, 2011).

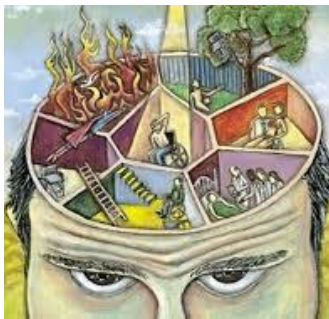


# EINSATZBEREICHE



# EINSATZBEREICHE

- ✓ Coaching und Organisationsentwicklung
- ✓ Schule und Erziehung, Institutionen
- ✓ Prävention
- ✓ Therapie, vor allem Depression



# INTERVENTION IM ÜBERBLICK (SELIGMAN, RASHID, LYUBOMIRSKY)

1. 3 Dinge die gut sind - 3 Blessings
2. Entdecke und lebe deine Stärken
3. Dankesbrief – Gratitude letter
4. REACH Versöhnungsritual
5. ACR, Active-Constructive-Responding
6. Genießen (Savoring) Make a perfect day
7. Nachruf
8. One door opens
9. Zufriedenheit (Satisfaction)
10. Stammbaum der Stärken
11. Acts of Kindness, Perfect surprise
12. Ziele anstreben und erreichen
13. Religion & Spiritualität praktizieren
14. Auf den Körper achten (Meditation, Sport, das Glück verkörpern)





# ENTDECKE UND LEBE DEINE STÄRKEN

- ✓ Gehe auf [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org) und fülle den „Values in Action“ Fragebogen aus



# ENTDECKE UND LEBE DEINE STÄRKEN

## Menschliche Tugenden und Stärken (Peterson & Seligman, 2004)

	TUGENDEN	STÄRKEN
1.	<b>WEISHEIT UND WISSEN:</b> <i>kognitive Stärken</i> , die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten	1. Kreativität 2. Neugierde 3. Urteilsvermögen 4. Freude am Lernen 5. Weisheit
2.	<b>MUT:</b> <i>emotionale Stärken</i> , die mit Willenskraft innere und äußere Hindernisse beim Erreichen von Zielen überwinden	6. Tapferkeit 7. Ausdauer 8. Authentizität 9. Enthusiasmus
3.	<b>MENSCHLICHKEIT:</b> <i>Interpersonale Stärken</i> , die liebevolle menschliche Begegnungen ermöglichen	10. Bindungsvermögen 11. Freundlichkeit 12. Soziale Intelligenz

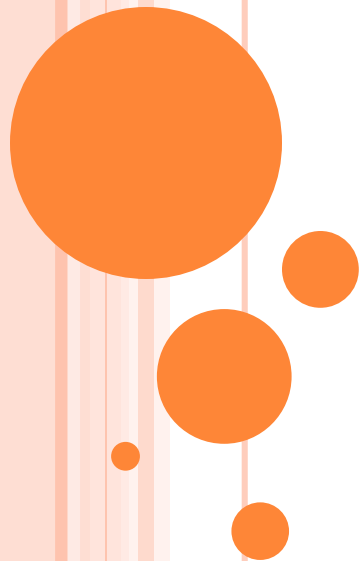
# ENTDECKE UND LEBE DEINE STÄRKEN

## Menschliche Tugenden und Stärken (Peterson & Seligman, 2004)

	TUGENDEN	STÄRKEN
4.	<b>GERECHTIGKEIT:</b> Stärken, die das Gemeinwesen fördern	13. Teamwork 14. Fairness 15. Führungsvermögen
5.	<b>MÄßIGUNG:</b> Stärken, die Exzessen entgegenwirken	16. Vergebungsbereitschaft 17. Bescheidenheit 18. Vorsicht 19. Selbstregulation
6.	<b>TRANSZENDENZ:</b> Stärken, die Sinn stiften, einer höheren Macht näher bringen (Religiosität, Spiritualität)	20. Sinn für das Schöne 21. Dankbarkeit 22. Hoffnung 23. Humor 24. Religiosität / Spiritualität



DANKE FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!



# ZEITPLAN SAMSTAG 26.05.2012

- 09.00 - 10.00: Stärke-Fragebogen  
Übung: Nutzen der Signaturstärken im Alltag
- 10.00 - 10.30: Positive Diagnostik und Fragebögen
- 10.30 - 11.00: Pause
- 11.00 - 12.00: Stammbaum der Stärken
- 12.00 - 13.30: Mittagspause
- 13.30 - 15.00: One Door Opens und ABCDE
- 15.00 - 15.30: Pause
- 16.00 - 18.00: Zielarbeit Maja Storch Stärkebild  
Projektkonzeption  
Projekt Helpline

# ENTDECKE UND LEBE DEINE STÄRKEN

- ✓ Gehe auf [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org) und fülle den „Values in Action“ Fragebogen aus; besprich deine Signaturstärken mit jemandem aus der Gruppe



# ÜBUNG: NUTZEN DER SIGNATURSTÄRKEN IM ALLTAG

Suche Dir zwei GesprächspartnerInnen und besprich mit ihnen wie Du drei bis fünf Deiner Signaturstärken zum Lösen von Herausforderungen, Projekten, Erreichen von Zielen nutzen kannst.

Mach dazu bitte auch eine Eintragung im Stärkentangebuch.

Besprechung in der Gruppe

Hilfe: Arbeitsblätter von Frank  
S 36-38



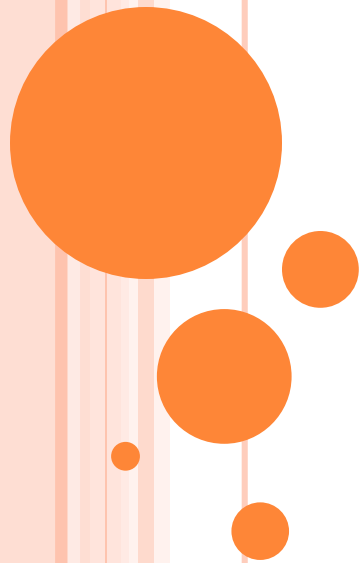
# POSITIVE DIAGNOSTIK

## Standard am IPPM

- ✓ Values in Action Inventory of Strength (VIA-IS), Fragebogen von Seligman, Peterson, 2006, deutsch von Ruch
- ✓ Values in Action-Fragebogen für Kinder und Jugendliche (VIA Youth) von Seligman et al., 2006, deutsch von Ruch
- ✓ Positivitäts-Fragebogen (Fredrickson, 2009)
- ✓ Well Being Balance Sheet (Diener, 2005)
- ✓ World Data Base of Happiness (Veenhoven 2007)  
<http://www1.eur.nl/fsw/happiness/>



PAUSE



# STAMMBAUM DER STÄRKEN

- ✓ Entdecke systematisch die Stärken in Deiner Familie und erstelle so ein Stärkengenogramm

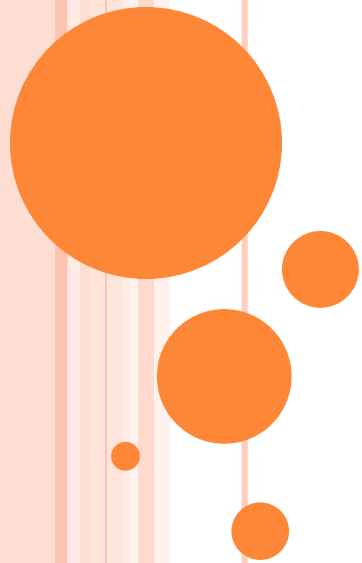


# ÜBUNG: STAMMBAUM DER STÄRKEN

- ✓ Welche Fähigkeiten und Stärken im beruflichen und/oder privaten Umfeld fallen Dir zu den aufgezeichneten Familienangehörigen ein? Notiere diese zu den jeweiligen Personen
- ✓ Zeichne ein Stärkengenogramm von Deiner Familie
- ✓ Wo findest Du diese Fähigkeiten bei Dir?



PAUSE



# ONE DOOR OPENS – UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN – OPTIMISMUS UND HOFFNUNG

- ✓ Du musst eine schmerzliche Niederlage einstecken, etwas gelingt nicht nach Wunsch.
- ✓ Suche und besprich neue Möglichkeiten, die nach diesem belastenden Ereignis eine Chance darstellen.
- ✓ Welche Türe öffnet sich?



# ONE DOOR OPENS – UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN – OPTIMISMUS UND HOFFNUNG

- ✓ ABCDE-Übung bei pessimistischen Gedanken (Ellis, Seligman)

**A**usgesetztheit – *Situation*

**B**efunde – *spontane Gedanken*

**C**lou – *auf was läuft das hinaus*

**D**isputieren – *Auseinandersetzung*

**E**nergiegewinn – *die Kraft der Neuen Möglichkeit*



# ONE DOOR OPENS – UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN – OPTIMISMUS UND HOFFNUNG

- Demonstration
- Suche eine schwierige Situation, eine Niederlage und wende das ABCDE-Modell systematisch an
- 3er Gruppen
- Plenardiskussion



PAUSE





# ZIELE ANSTREBEN UND ERREICHEN

- ✓ Kreiere authentische, harmonische und flexible Ziele
- ✓ Formuliere positiv konkret, unter Eigenkontrolle, auf der Verhaltensebene
- ✓ Entwickle ein entsprechendes Mottoziel dazu
- ✓ Mache Dir Deine Ziele ganz zu eigen (Priming)



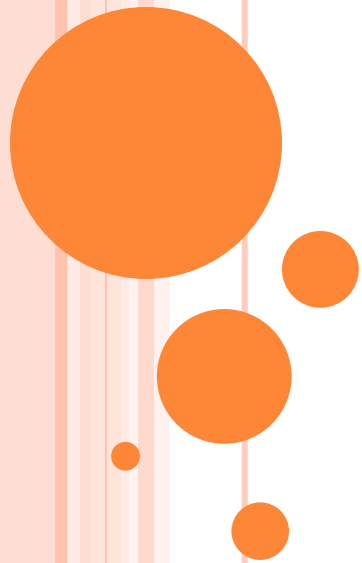
# ÜBUNG: ZIELEARBEIT

- ✓ Entwickle ein Projekt, das etwas größer ist als Du selbst, am besten im prosozialen Bereich indem Du deine Stärken nutzt
- ✓ Finde ein entsprechendes Stärkebild
- ✓ Kreiere einen passenden Slogan für Dein Projekt





DANKE FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!



# LITERATUR

- ✓ Bauer, J. (2011). *Schmerzgrenze: Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*. Karl Blessing Verlag: München.
- ✓ Frank, R. (2010). *Wohlbefinden fördern: Positive Therapie in der Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- ✓ Frederickson, B. (2009). *Positivity. Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Cown Publishers.
- ✓ Fredrickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus Verlag.
- ✓ Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt: Campus Verlag.
- ✓ Seligman, M. (2007). *Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben*. Köln-Mülheim: Bastei 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.
- ✓ Streit, P. (2010). *Jugendkult Gewalt. Was unsere Kinder aggressiv macht*. Wien: Überreuther.

# KONTAKT

DR. PHILIP STREIT

Institut für Kind, Jugend und Familie

Lagergasse 98

8020 Graz

Tel.: 0316/774344

Fax: 0316/763919

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

*Links:*

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

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

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

[www.seligmaneuropa.com](http://www.seligmaneuropa.com)



Institut für Positive Psychologie  
und Mental Coaching

Walter-Goldschmidt-Gasse 25

8042 Graz

Tel.: 0699/10142463

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

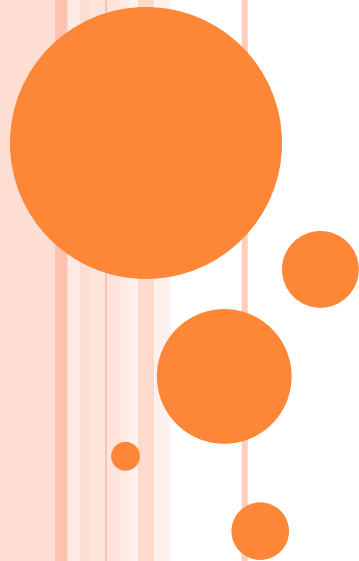


FORTBILDUNG FÜR BERATUNG, COACHING  
UND SUPERVISION:  
**ANGEWANDTE POSITIVE  
PSYCHOLOGIE II**

**Akademie der Steirischen Gesellschaft für  
Lebens- und Sozialberatung**

**Leitung: Dr. Philip Streit**

**25./26. Mai 2012**



# ZEITPLAN FREITAG 15.06.2012

- 16.00 - 16.45: Begrüßung und Vorlesen aus Glücktagebüchern  
Fredrickson Fragebogen
- 16.45 - 17.30: ACR und Projekt berichten
- 17.30 - 18.00: Pause
- 18.00 - 21.00: Loving Kindness, Meditation  
Acts of Kindness  
Plan a perfect day

# BEGRÜßUNG

- ✓ Vorlesen aus dem Glückstagebuch



# POSITIVITÄTS-FRAGEBOGEN (FREDERICKSON, 2009)

**Wie haben Sie sich in den vergangenen 24 Stunden gefühlt?**

**Analysieren Sie Ihre Gefühle des gestrigen Tages und kreuzen Sie auf einer Skala von 0 – 4 den Wert an, der jeweils Ihre höchste Gefühlsausprägung beschreibt.**

Ausprägung: 0 = gar nicht, 1 = ein bisschen, 2 = in mittlerem Maße, 3 = ziemlich stark, 4 = sehr stark

		Zutreffendes bitte ankreuzen				
1.	Wie sehr waren Sie vergnügt, zu Späßen aufgelegt oder albern?	0	1	2	3	4
2.	Wie sehr fühlten Sie sich verärgert, irritiert oder belästigt?	0	1	2	3	4
3.	Wie sehr fühlten Sie sich beschämt, erniedrigt oder blamiert?	0	1	2	3	4
4.	Wie sehr verspürten Sie Ehrfurcht, Staunen oder Überraschung?	0	1	2	3	4
5.	Wie sehr haben Sie jemandem gegenüber Verachtung, Ablehnung oder Geringschätzung empfunden?	0	1	2	3	4
6.	Wie sehr verspürten Sie Ekel, Widerwillen oder Abscheu?	0	1	2	3	4
7.	Wie sehr fühlten Sie sich bloßgestellt, selbstunsicher oder verlegen?	0	1	2	3	4

# POSITIVITÄTS-FRAGEBOGEN (FREDERICKSON, 2009)

## Auswertung des Positivitäts-Fragebogens von Fredrickson

Alle positiven Emotionen (Vergnügen, Ehrfurcht, Dankbarkeit, Hoffnung, Begeisterung, Interesse, Freude, Liebe, Stolz, Gelassenheit) werden gezählt, sofern ein Punktwert in Höhe von **2 bis 4** angekreuzt wurde (die mit 0 und 1 angekreuzten Werte bleiben dabei unberücksichtigt).

Es handelt sich um die Items mit der Nummer:

1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16 und 19.

Bei den negativen Emotionen (Ärger, Scham, Verachtung, Ekel, Verlegenheit, Schuld, Hass, Trauer, Ängstlichkeit, Nervosität) werden alle mit **1 (!) bis 4** angekreuzten Items gezählt.

Es handelt sich um die Items mit der Nummer:

2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18 und 20.

Dann wird der Quotient aus der Summe der so ermittelten positiven und negativen Emotionen gebildet. Sollte der Summenwert für die negativen Emotionen 0 sein, wird er auf 1 gesetzt, damit dieser Quotient gebildet werden kann.

### Beachte:

Ein Verhältnis von mindestens 3 zu 1 (oder besser) ist wünschenswert; d. h., ein Wert ab 3,0 weist auf *gutes* Wohlbefinden hin.

# ACTIVE-CONSTRUCTIVE-RESPONDING (ACR)

Jemand berichtet dir über eine (positive) Veränderung

- ✓ zeige dich erfreut, begeistert
- ✓ frage wie es dazu gekommen ist
- ✓ mache Komplimente
- ✓ begleite statt zu konfrontieren
- ✓ halte Augenkontakt, offene Körperhaltung
- ✓ zeige „echte“ Gefühle: lächeln, berührt sein
- ✓ verwende Humor



# BEISPIELE ACR

Ihr(e) Partner(in) erzählt von einem positiven Ereignis	Art der Reaktion	Ihre Reaktion
„Ich bin befördert worden und habe eine Gehaltserhöhung bekommen!“	Aktiv und konstruktiv	<p>„Das ist ja fantastisch! Ich bin so stolz auf dich. Ich weiß, wie wichtig dir die Beförderung war. Bitte erzähle mir ganz genau, wie das gelaufen ist. Wo warst du, als dein Chef dir das mitgeteilt hat? Was hat er gesagt? Wie hast du reagiert? Wir sollten ausgehen und das feiern“</p> <p><i>Nonverbal:</i> Sie bleiben in Augenkontakt und bringen positives Gefühl durch ein echtes Lächeln, Berührungen und Lachen zu Ausdruck</p>

# BEISPIELE ACR

Ihr(e) Partner(in) erzählt von einem positiven Ereignis	Art der Reaktion	Ihre Reaktion
„Ich bin befördert worden und habe eine Gehaltserhöhung bekommen!“	Passiv und konstruktiv	„Das sind gute Nachrichten. Du hast das wirklich verdient.“ <i>Nonverbal</i> : Wenig oder kein aktiver Ausdruck von Gefühlen.

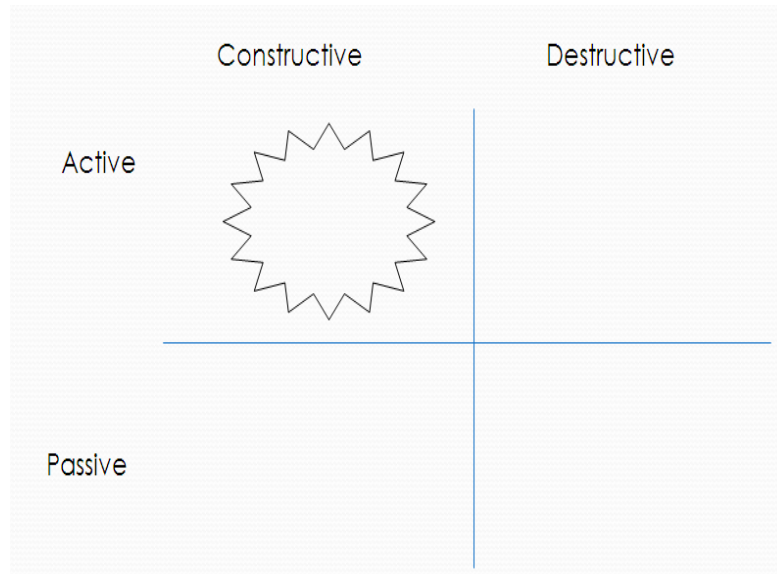
# BEISPIELE ACR

Ihr(e) Partner(in) erzählt von einem positiven Ereignis	Art der Reaktion	Ihre Reaktion
„Ich bin befördert worden und habe eine Gehaltserhöhung bekommen!“	Aktiv und destruktiv	„Das hört sich so an, als müsstest du viel neue Verantwortung übernehmen. Wirst du jetzt abends noch seltener zu Hause sein?“ <i>Nonverbal:</i> Durch z.B. Stirnrunzeln und finsternen Blick werden negative Gefühle zum Ausdruck gebracht.

# BEISPIELE ACR

Ihr(e) Partner(in) erzählt von einem positiven Ereignis	Art der Reaktion	Ihre Reaktion
„Ich bin befördert worden und habe eine Gehaltserhöhung bekommen!“	Passiv und destruktiv	„Was gibt es zum Abendbrot?“ <i>Nonverbal:</i> Wenig oder kein Augenkontakt, Abwenden, den Raum verlassen.

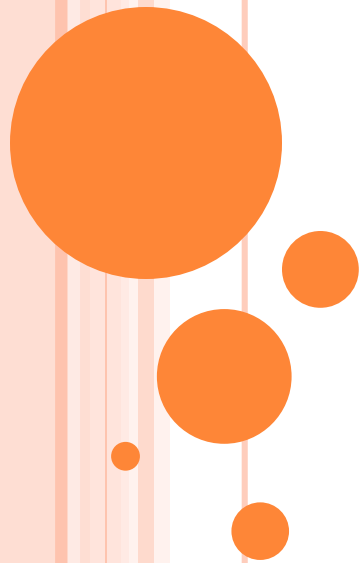
# ÜBUNG: EFFEKTIVE GESPRÄCHSFÜHRUNG



Bitte versuche mit einem Gesprächspartner/einer Gesprächspartnerin ein aktiv-konstruktives Gespräch über dieses Seminar zu führen. Frage ihn oder sie, was er/sie vom Seminar erwartet, was ihn/sie zur Teilnahme motiviert hat etc.



PAUSE



# ÜBUNG: MEDITATION

- ✓ Loving-Kindness-Meditation (Shapiro & Carlson, 2009)



# ACTS OF KINDNESS



- ✓ Bereite jemandem eine kleine Überraschung, wie eine Blume, ein Geschenk, usw.
- ✓ Schenke jemandem das Geschenk, dass du ZEIT für sie/ihn hast



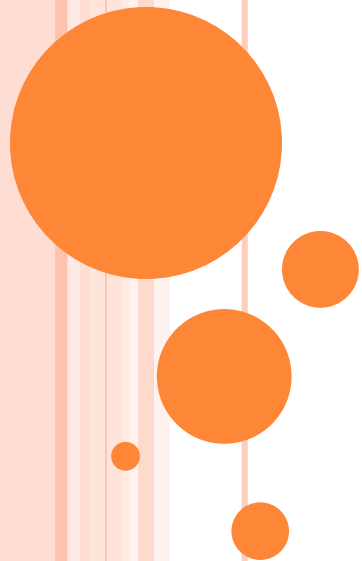
# PLAN A PERFECT DAY

- ✓ Plane einen perfekten Tag für dich und führe ihn auch durch!





DANKE FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!



# ZEITPLAN SAMSTAG 16.06.2012

09.00 - 10.00: Verzeihen und Reach-Ritual

10.00 - 10.30: Auswerten

10.30 - 11.00: Pause

11.00 - 12.00: Genieße das Leben und Achtsamkeit

12.30 - 13.30: Mittagspause

13.30 - 14.30: Spiritualität und auf den Körper achten

14.30 - 15.30: Projekt vorstellen

15.30 - 16.00: Pause

16.00 - 17.00: Interventionsprogramme

Dazu brauch ma zum schauen das Schülerprogramm und das  
Altenprogramm

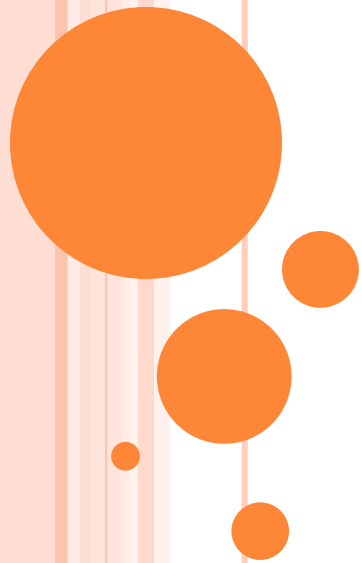
# VERSÖHNUNG



Führe das REACH Ritual durch...

- ✓ **Recall (zurückrufen):** Schmerz so sachlich wie möglich ins Gedächtnis zurückrufen
- ✓ **Empathie:** Versuchen Sie die Situation aus dem Blickwinkel des Täters zu verstehen; denken Sie an eine plausible Geschichte
- ✓ **Altruistisches Geschenk der Vergebung:** Denken Sie an eine Situation, in der Ihnen verziehen wurde und spüren Sie der Dankbarkeit nach, die Sie damals erlebt haben
- ✓ **Commit (sich festlegen):** Legen Sie sich fest, indem Sie öffentlich vergeben; schreiben Sie ein „Zertifikat der Vergebung“ oder einen Verzeihungsbrief → vertragsartige Verbindlichkeit
- ✓ **Hold on to forgiveness (Festhalten an der Vergebung):** Vergebung heißt nicht Auslöschung der Erinnerung, sondern Umetikettierung

PAUSE





# GENIEßE DAS LEBEN

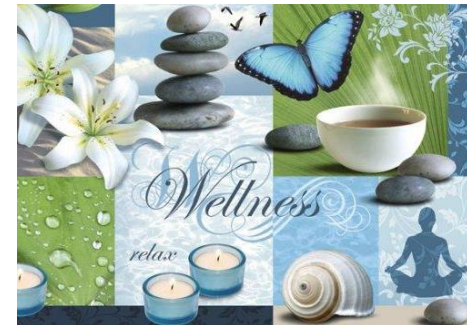


- ✓ Genieße Alltagserfahrungen (z.B. Duschen)
- ✓ Genieße Familie und Freunde
- ✓ Erstelle eine Liste positiver Erinnerungen und Tage
- ✓ Feiere gute Nachrichten
- ✓ Sei achtsam und offen für das Schöne und Einzigartige
- ✓ Genussalbum – Genieße mit der Kamera
- ✓ Genieße mit allen Sinnen



# GENUSSREGELN

1. Genuss braucht Zeit
2. Sich selbst Genuss erlauben
3. Genuss geht nicht nebenbei
4. Jedem das Seine
5. Weniger ist Mehr
6. Ohne Erfahrung kein Genuss
7. Genuss ist alltäglich
8. Aktivität vor Passivität



# ZUFRIEDENHEIT

- ✓ „Das ist gut genug“ anstatt Perfektionsstreben  
Satisficers vs. Maximizers
- ✓ Mache Dir Deinen persönlichen „Gut-Genug-Plan“  
z.B.: 1 Stunde Tennis genießen statt mit 4 zu  
übertreiben

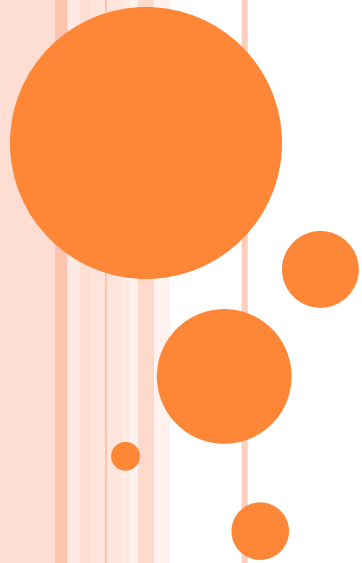


# NACHRUF

- ✓ Du bist nach einem verdienstvollen Leben in Würde gestorben. Erstelle einen Nachruf auf dich und deine Verdienste!
- ✓ Du bist JubilarIn eines runden Geburtstages. Schreibe deine Geburtstagsrede!



PAUSE



# RELIGION UND SPIRITUALITÄT PRAKTIZIEREN



- ✓ Es hilft nichts: Menschen, die Religion und Spiritualität praktizieren leben länger und besser!
- ✓ Die Suche nach dem Heiligem gibt Orientierung, Trost, Stärke, Halt und Kraft
- ✓ „Täglich beten“, den tieferen Sinn seines Lebens erfassen, den tieferen Sinn von Traumata oder leidvollen Erfahrungen erfassen
- ✓ Engagement in karitativen Organisationen

# AUF DEN KÖRPER ACHTEN

## Sport

- ✓ Betreibe regelmäßig 2-3 Mal pro Woche Sport (Ausdauersport), maßvoll und doch mit kleiner Herausforderung
- ✓ Sport soll zu dir passen
- ✓ Idee: 10000 Schritte täglich



## Meditation

- ✓ Richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem, einen Gegenstand, ein Geräusch, etc.
- ✓ 5- 20 Minuten an einem Ort wo du ungestört bist
- ✓ Offenheit, Geduld, Vertrauen



## Schlaf

- ✓ 8 Stunden täglich, vor Mitternacht



PAUSE





# MÖGLICHER ABLAUF EINER THERAPIE MIT POSITIVEN INTERVENTIONEN



# POSITIV-PSYCHOLOGISCHE GRUPPENTHERAPIE (SITZUNGSPLAN)

nach Rashid & Seligman (2006)

- ✓ Für leichte bis mittlere Depression
- ✓ 6 zweistündige Sitzungen innerhalb von 6 Wochen



# POSITIV-PSYCHOLOGISCHE GRUPPENTHERAPIE (INTERVENTIONEN)

- ✓ **Die eigenen Stärken nützen:** Finde deine 5 Signaturstärken mit dem VIA-IS und suche nach Wegen, diese täglich anzuwenden.
- ✓ **3 gute Gedanken:** Schreibe jeden Abend 3 gute Dinge auf, die heute geschehen sind und überlege, warum sie geschehen sind.
- ✓ **Nachruf:** Du bist nach einem erfüllten und glücklichen Leben verstorben. Was soll bei deiner Verabschiedung gesagt werden? Schreibe auf, wofür du in Erinnerung bleiben willst.

# POSITIV-PSYCHOLOGISCHE GRUPPENTHERAPIE (INTERVENTIONEN)

- ✓ **Dankbarkeit zeigen:** Denke an eine Person, der du sehr dankbar bist, das aber noch nicht gezeigt hast. Schreib ihr einen Dankesbrief, überbring ihn ihr oder ruf sie an.
- ✓ **Aktiv/konstruktive Antworten:** Reagiere auf eine wahrnehmbar positive und freudige Art auf eine gute Nachricht von jemand anderem. Mach das zumindest einmal am Tag mit einer Dir bekannten Person.
- ✓ **Genießen:** Nimm dir Zeit, um etwas, das du normalerweise schnell erledigst zu genießen (Essen, Duschen etc.). Schreibe deine Erfahrungen auf. Was macht den Unterschied?



# POSITIV-PSYCHOLOGISCHE EINZELTHERAPIE (SITZUNGSPLAN)

nach Rashid & Seligman, 2011



- 1. Der Mangel an positiven Ressourcen erhält die Depression aufrecht.** *HÜ:* Schreibe einen Aufsatz über deine Stärken „Zeige dich von deiner besten Seite!“, 300 Wörter (Introduction)
- 2. Signaturstärken wahrnehmen.** Wo haben diese bisher schon geholfen? *HÜ:* Ausfüllen des VIA (Engagement)
- 3. Coaching in Signaturstärken & Positive Emotionen pflegen.** *HÜ:* (fortlaufend) 3-Gute-Gedanken-Übung mit Aufschreiben (Engagement/Pleasure)

# POSITIV-PSYCHOLOGISCHE EINZELTHERAPIE

- 4. Gute vs. schlechte Erinnerungen:** Zorn und Bitternis dürfen ausgedrückt werden. Die Wirkung der schlechten Erinnerungen wird kritisch diskutiert. *HÜ*: 3 schlechte Erinnerungen aufschreiben & deren Wirkung auf die Depression (Pleasure)
- 5. Versöhnlichkeit:** Wird als Instrument vorgestellt, um Zorn und Bitternis in neutrale oder positive Gefühle umzuwandeln. *HÜ*: Schreibe versöhnlich an die, die dir gegenüber übergriffig waren. Schick den Brief jedoch nicht ab (Pleasure/Engagement)
- 6. Dankbarkeit:** Wird in seiner Bedeutung im Zusammenhang mit guten und schlechten Erinnerungen diskutiert. *HÜ*: Schreibe und verschicke ein Dankeschreiben (Pleasure/Engagement)

# POSITIV-PSYCHOLOGISCHE EINZELTHERAPIE

7. **Halbzeit-Check:** Arbeit an den Zielen und Ergebnissen der Hausübungen. Prozess, Fortschritte und subjektive Therapieerfolge werden ausführlich besprochen (Pleasure/Engagement)
8. **Zufriedenheit (Satisficing) statt Maximierung:** Kritische Überprüfung der hedonistischen Tretmühle. *HÜ:* Erstelle einen Zufriedenheitsplan (Meaning/Engagement)
9. **Optimismus & Hoffnung:** Wann gab es Niederlagen und Zurückweisungen? Diskutiere: „Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich die nächste“. Lerne: Misserfolge sind temporär und veränderbar. *HÜ:* Erkenne 3 Türen, die sich geschlossen und 3, die sich dadurch aufgetan haben (Pleasure)
10. **Liebe und Bindung:** Aktiv-konstruktives Antworten. Erkenne die Signaturstärken deines Gegenübers. *HÜ:* AKA laufend trainieren. „Stärken“-Feier mit PartnerIn (Engagement/Meaning)

# POSITIV-PSYCHOLOGISCHE EINZELTHERAPIE

11. **Stammbaum der Stärken:** Die Bedeutung der Stärken anderer Familienmitglieder. *HÜ:* Bitte deine Familie, den VIA auszufüllen und vergleicht eure Stärken (Meaning)
12. **Genuss:** Wird als Weg vorgestellt, Freuden zu verlängern. *HÜ:* Plane eine genussvolle Aktivität und führe sie genau nach Plan durch (Pleasure)
13. **Zeit als Geschenk:** Zeit ist das mächtigste Geschenk. *HÜ:* Nütze deine Stärken, um anderen Zeit zu schenken (Babysitten, ehrenamtliche Tätigkeit etc.) (Meaning)
14. **Das erfüllte Leben:** Die Integration von Freude, Engagement und Sinn zu einem Gesamtkonzept. Follow Up Testung der Depressionswerte – Verlaufsvergleich (Introduction)





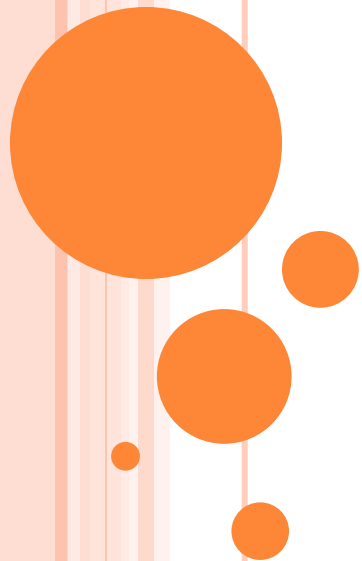
# RESÜMEE



- ✓ Klare Handlungsanweisungen lösen Schritt für Schritt Hilflosigkeitskreisläufe auf, ermöglichen neues Erleben und erste Erfolge, sind Katalysatoren neuer Muster
- ✓ PPIs stellen durch ihre Einfachheit Nähe und Beziehung her
- ✓ Führen von sich aus auf die Spur positiver Veränderungen, Dynamik der Selbstverstärkung, schaffen Flow
- ✓ PPIs vermindern Leid durch Wachstumsorientierung auf kunden(anwender)freundliche Weise
- ✓ PPIs sind wirksam als wissenschaftliches fundiertes Selbstheilungs- und Entwicklungsangebot
- ✓ PPIs nicht Ersatz und neue PT Religion, sondern wertvolles Hilfsmittel
- ✓ PPIs sind eine Chance für eine sozial-engagierte Psychologie und Psychotherapie



DANKE FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!



# LITERATUR

- ✓ Bauer, J. (2011). *Schmerzgrenze: Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*. Karl Blessing Verlag: München.
- ✓ Frank, R. (2010). *Wohlbefinden fördern: Positive Therapie in der Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- ✓ Frederickson, B. (2009). *Positivity. Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Cown Publishers.
- ✓ Fredrickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus Verlag.
- ✓ Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt: Campus Verlag.
- ✓ Seligman, M. (2007). *Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben*. Köln-Mülheim: Bastei 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.
- ✓ Streit, P. (2010). *Jugendkult Gewalt. Was unsere Kinder aggressiv macht*. Wien: Überreuther.

# KONTAKT

DR. PHILIP STREIT

Institut für Kind, Jugend und Familie

Lagergasse 98

8020 Graz

Tel.: 0316/774344

Fax: 0316/763919

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

*Links:*

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

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

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

[www.seligmaneuropa.com](http://www.seligmaneuropa.com)



Institut für Positive Psychologie  
und Mental Coaching

Walter-Goldschmidt-Gasse 25

8042 Graz

Tel.: 0699/10142463

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

