Die Wissenschaft vom gelingendem Leben

Wie die Positive Psychologie die Persönliche Zukunftsplanung bereichern kann

Fachtagung

„Zukunftsplanung – Inklusion möglich machen“ Hosingen 18.10.2019

Michaela Wegener
Prof. Dr. Stefan Doose

Was in diesem Workshop passiert

Positive Psychologie:

Vier Fragen zur Einstimmung

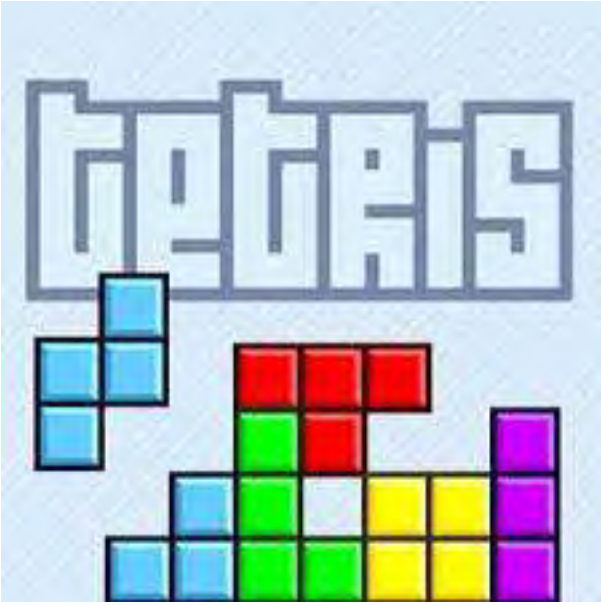
Markus Ebner, 2017

Effekte der „Vier Abend Fragen“

Qualitative Studie mit 74 Teilnehmern über zwei Wochen
Dr. Markus Ebner, Uni Wien, www.ebner-team.com

Der Tetris-Effekt

(Ebner, 2016)



Die Beschäftigung mit den eigenen Stärken führt zu einer intensiveren Stärkenwahrnehmung bei anderen Menschen.

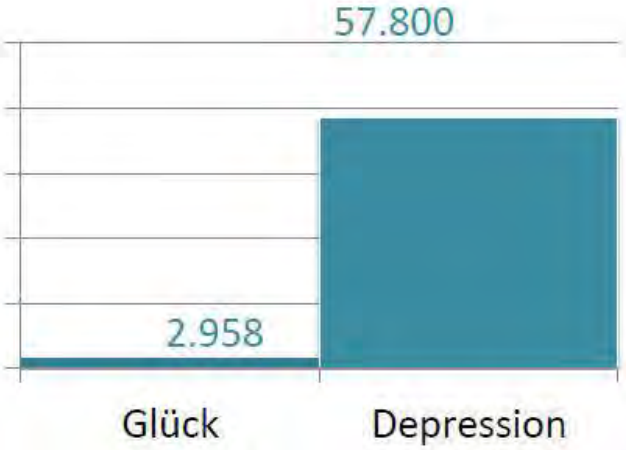
Einer von vielen guten Gründen für Fachkräfte oder Unterstützer-/innen, sich mit ihren Stärken zu befassen-das bahnt auch den Blick auf die Stärken der Klient/innen oder Kinder.

Was ist PP?

Positive Psychologie als empirische Wissenschaft

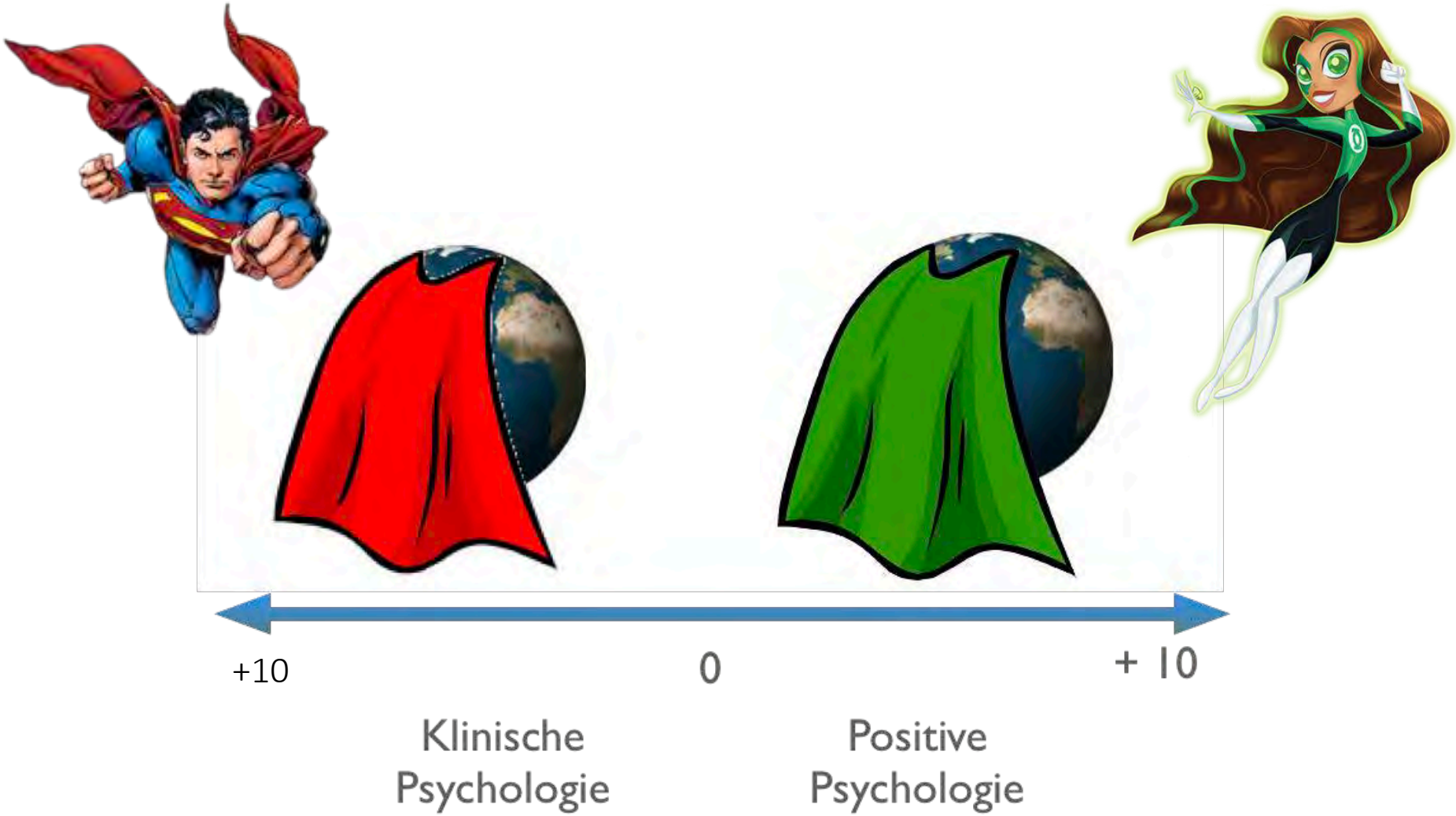
Martin Seligman
APA- Präsident 1998
„Wir brauchen
Mehr des Guten“

Forschungsstand:
Anzahl der Studien



Myers, 2000

Perspektiven der Psychologie:



Positive Psychologie im Bild

„Fix what's wrong"
(Repariere, was falsch ist.)

„Build what's strong"
(Baue aus, was stark ist.)

Was ist Positive Psychologie?

Positive Psychologie ist, vereinfacht gesagt, die wissenschaftliche Erforschung der Dinge, die im Leben funktionieren und gut sind, das, was das Leben am lebenswertesten macht.

(Peterson 2006)

Themen der Angewandten Positiven Psychologie

Stabilität und Dynamik	• Glück und Wohlbefinden • Selbstwirksamkeit • Positive Emotionen
Klarheit und Kontakt	• Positive Beziehungen • Positive Leadership • Liebe 2.0
Lebendigkeit und Wachstum	• Stärken und Tugenden • Werte • Flow
Hoffnung und Weitsicht	• Resilienz/ Übergänge und Vertrauen • Posttraumatisches Wachstum, Recovery • Gesundheit und Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl
Fokus und Gelassenheit	• Motivation, Optimismus • Zielerreichung • Sinn

„Popping the happiness bubble“ – was Positive Psychologie nicht ist

Ein ausschließlicher **Fokus auf das Positive**

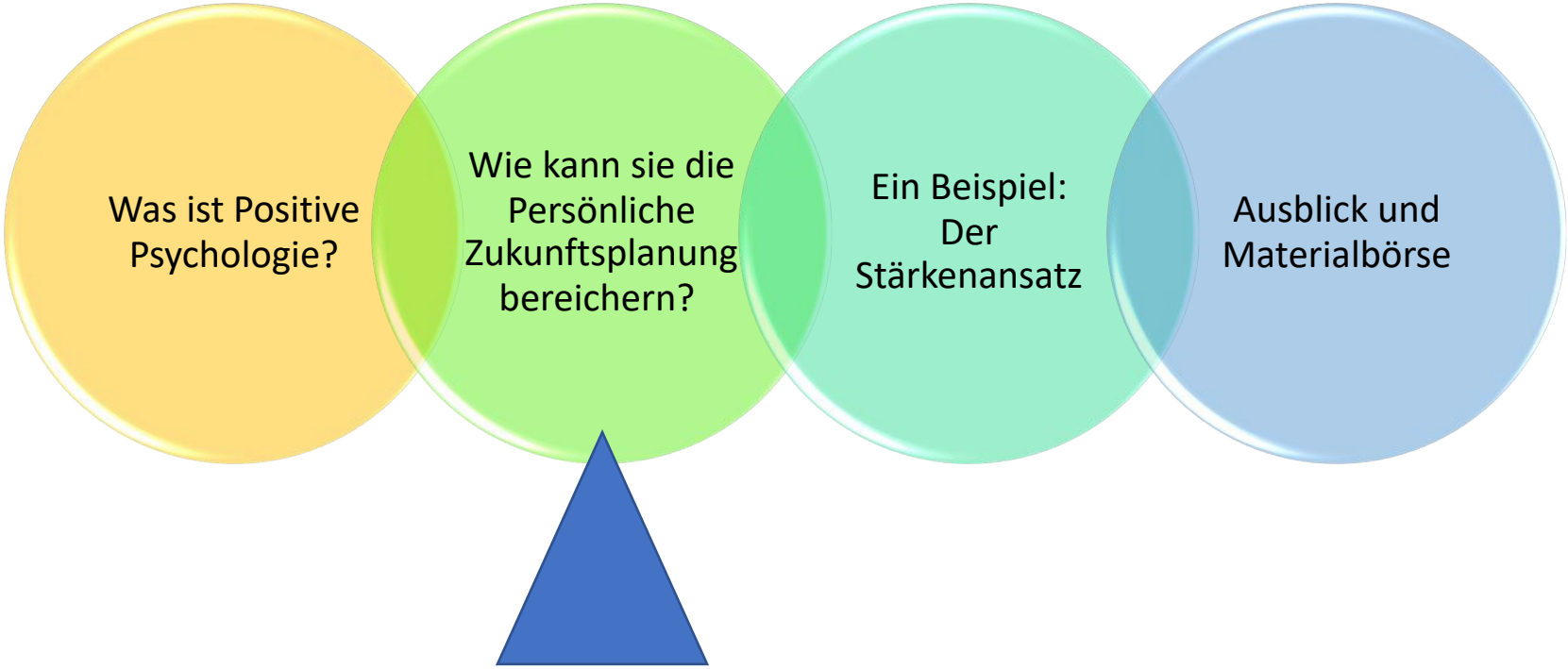
Ein ausschließlicher **Fokus auf das Individuum**

Ein ausschließlicher **Fokus auf das Machbare**

Positive Psychologie ist auch eine Frage der Haltung

- Fokus auf die Stärken und Bedürfnisse eines Menschen
- Die Bereitschaft, das Gute in jedem Menschen zu sehen oder zu entdecken
- Weite Perspektive, die das Wohl <u>aller</u> Menschen im Blick hat

Was in diesem Workshop passiert

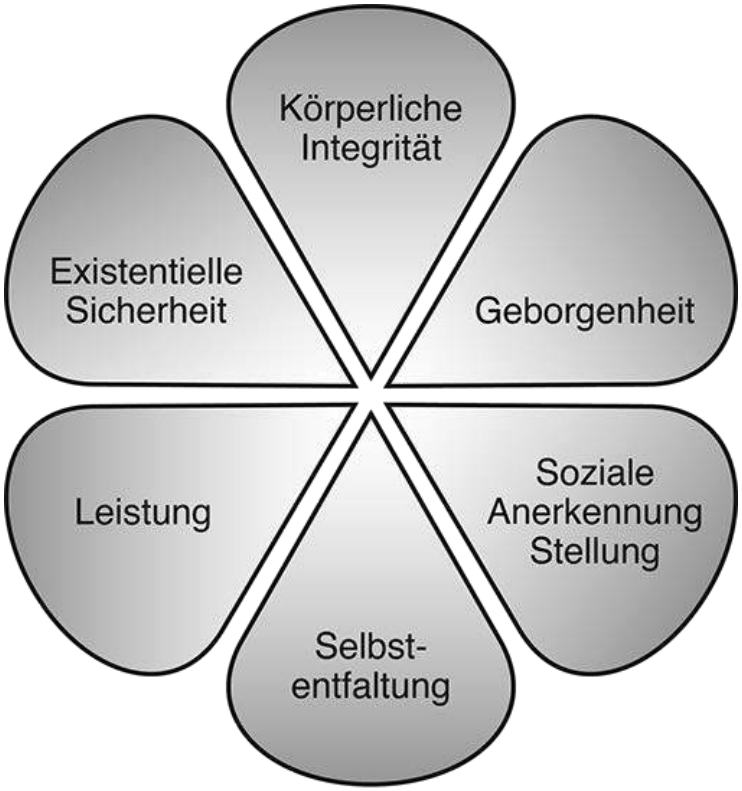


Das passende Leben

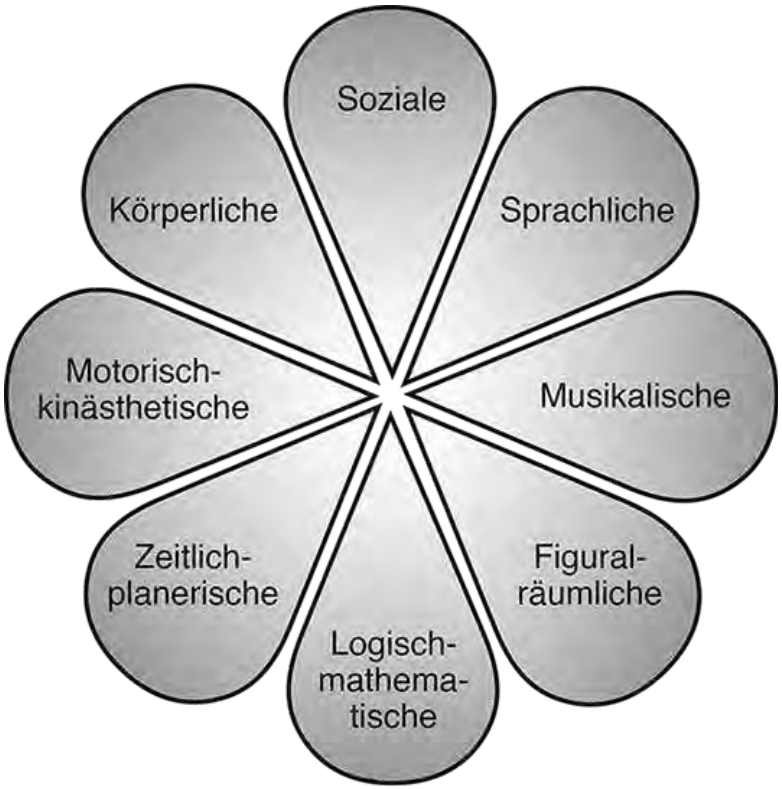
„Jeder Mensch hat ein einmaliges Puzzle von Kompetenzen.“

Remo H. Largo
Das passende Leben

Das passende Leben – das Fit-Prinzip (Remo Largo)



Grundbedürfnisse



Kompetenzen

www.largo-fitprinzip.com

Jeder Mensch hat sein eigenes Profil der Ausprägung seiner Grundbedürfnisse und Kompetenzen

Selbst-Bewusstsein entwickeln

„Eine effektive Zukunftsplanung ist dann möglich

„wenn der andere weiß, wer ich bin. Dazu muss ich dem anderen sagen, wer ich bin.

Das kann ich aber nur, wenn ich ‚weiß‘, wer ich bin,

und dies hängt wiederum davon ab, was ich bisher aus meiner Umwelt über mich erfahren habe

und wie ich diese Erfahrungen über mich selbst zu einem Bild über mich selbst zusammenfüge, von dem ich sage:

‚Das bin ich!‘

(Frey/Hauser zit.nach Koenig 2014, S.412)

Foto: Fotolia

Räume für Entwicklung („enabeling spaces“)

Raum für

- die gedankliche Entwicklung von Identitätsentwürfen („Wie möchte ich leben?“)
- das Einnehmen-Können einer aktiven Verhandlungsposition („Ich will!“)
- und in weiterer Folge für die Realisierung („Ich mache!“)

(vgl. Koenig 2014)

Die Spirale umkehren...

Abwärtsspirale der Unmöglichkeiten

Fokus

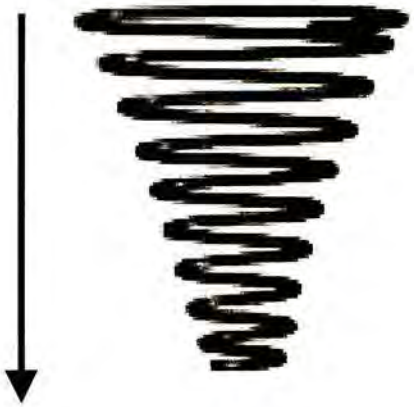
- auf Defizite der Person
- auf Behinderungen
- auf Schwierigkeiten
- auf das, was schon einmal schiefgelaufen ist
- auf das, was nicht geht
- auf Unmöglichkeiten
- auf eine problematische Zukunft

Negative Sprache

…zieht wie ein Strudel alle herunter

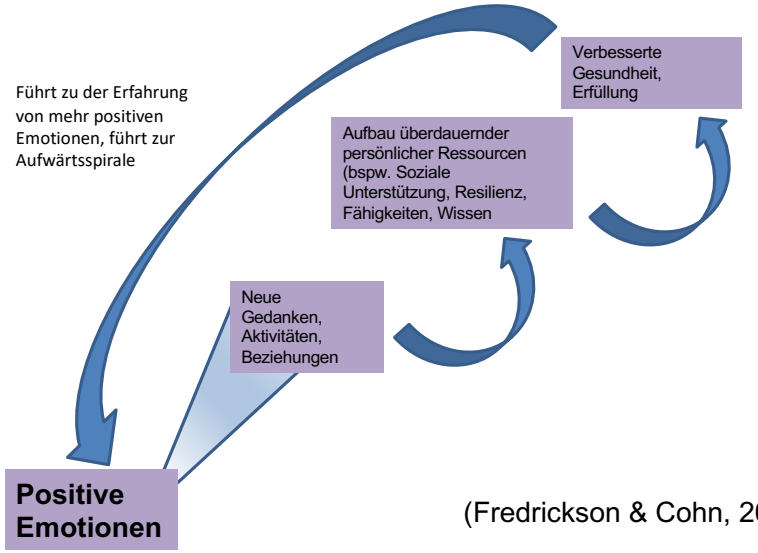
Desillusionierung als Programm

Träume zerschießen, Hoffnung nehmen



Stefan Doose

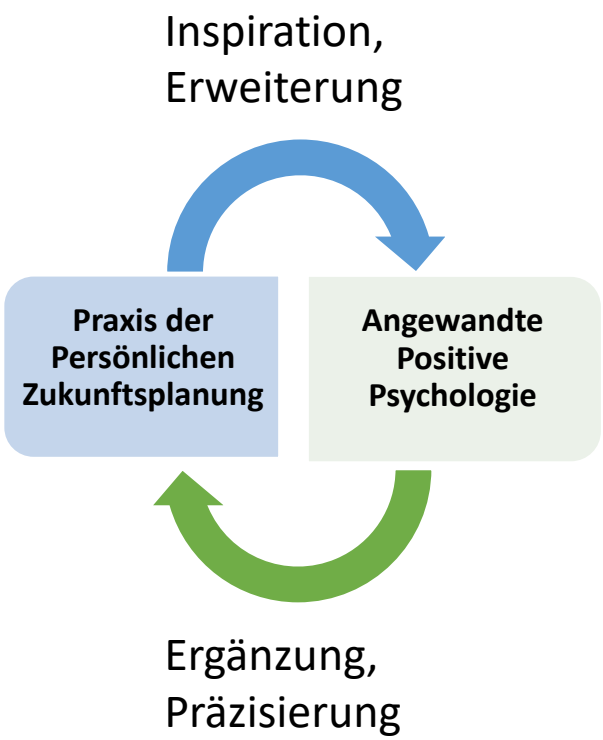
Wachstumstheorie Positiver Emotionen: Broaden and Build



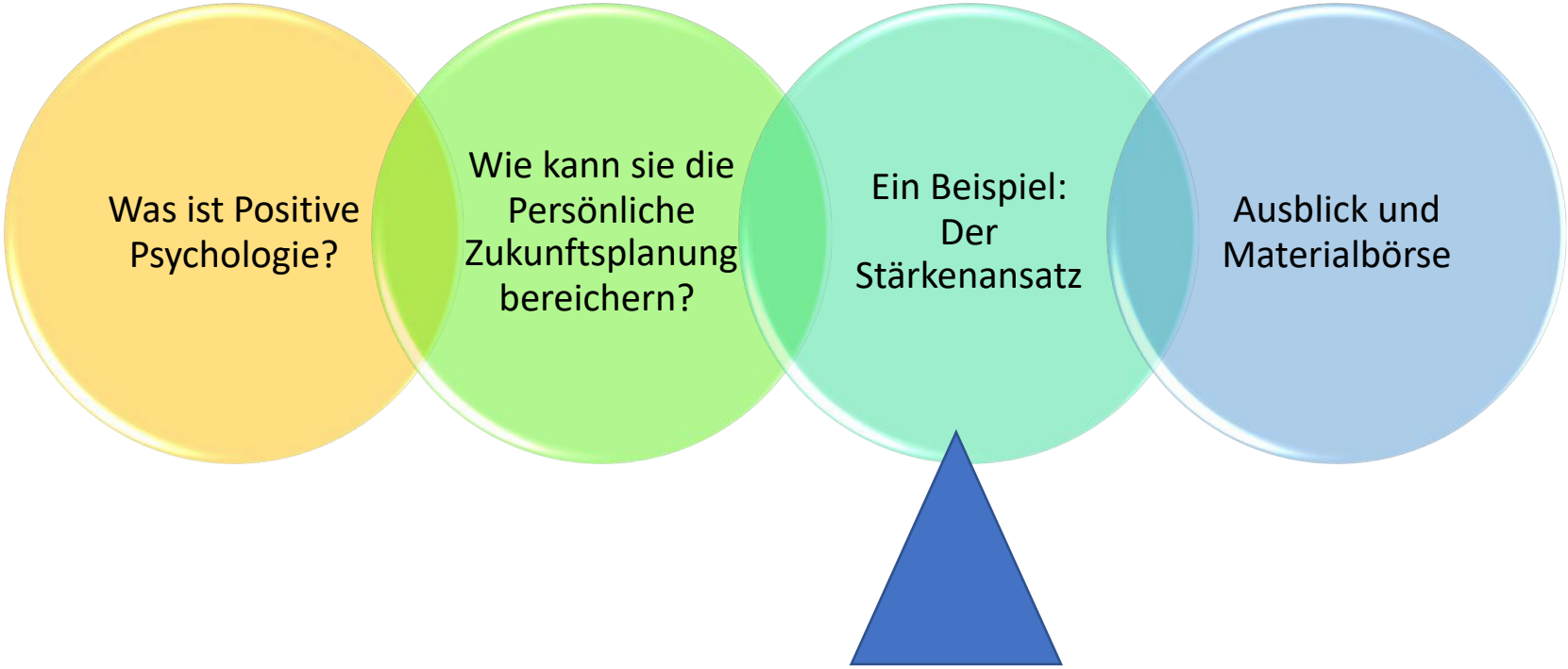
(Fredrickson & Cohn, 2008)

Positive Psychologie und Persönliche Zukunftsplanung

- ... verbindet ein humanistisches Menschenbild
- ... zielen beide auf Wachstum und Wohlbefinden
- ... behandeln ähnliche Themen und bedienen sich ähnlicher Methoden
- ... können sich daher gegenseitig bereichern



Was in diesem Workshop passiert



Was sind Gaben?

Was sind Stärken?

- Stärken sind ein Muster von Verhalten, Gedanken und Gefühlen. Sie setzen sich aus unseren Tugenden und Fähigkeiten zusammen.
- Stärken sind persönliche Kraftquellen. Sie erzeugen ein hohes Maß an Befriedigung, Stolz und Belohnung.
- Stärke einsetzen heißt, in seinem Element zu sein, weil Talente und Leidenschaften sich verbinden.
- **Ob Stärken zum Tragen kommen, hängt vom Kontext ab.**

(Clifton & Nelson, 2010) (Robinson, 2009) (Ehlers, 2019)

Thesen des Stärkenansatzes der Positiven Psychologie

1. Arbeit an Schwächen ist
- ***mühsam***
- **nur *begrenzt erfolgreich***
- ***trägt wenig* zum**

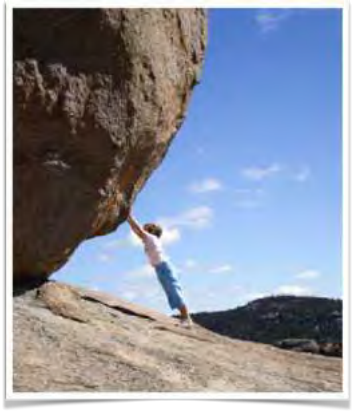
Selbstbewusstsein, zur Motivation und zum Wohlbefinden *bei*.

2. Erfolg entsteht dann, wenn die Stärken eingesetzt werden.

3. Die Nutzung individueller Stärken fördert Wohlbefinden und Zufriedenheit.

4. In der Entwicklung der Stärken liegt ein größeres Entwicklungspotential als im Abbau von Schwächen.

Stärkenarbeit in drei Dimensionen



Wahrnehmung von Stärken

- Was ist deine persönliche Superpower?

Erkunden von Stärken

- Welches Potential hat deine Superpower?

Anwenden von Stärken im Alltag

- Wie kann deine Superpower das Leben für dich und andere bereichern?

Wahrnehmung: Wer im Kontakt mit seinen Stärken ist...

- ...spricht klarer, schneller, oft mit höherer Stimmlage
- ...sitzt oder steht aufrechter
- ...zeigt mehr Ausdruck in Gestik und Mimik
- ...benutzt mehr Metaphern, spricht fließender
- ...wird als charismatisch erlebt, erzeugt mehr Wirkung

(Biswas-Diener, 2010)

Erkunden von Stärken: Charakter als Forschungsgebiet

- 2000: Gründung des VIA-Institut (Seligman & Peterson)
- Erstes Ziel: Positive Entwicklung bei Jugendlichen erforschen
- Rückkehr des Konzepts von Charakter und von Werten und Tugenden in die empirische Psychologie
- Definition von gutem Charakter über positiv definierte Stärken

Martin Seligman
* 1934

Christopher Peterson,
1950 - 2012

"Guter Charakter ist ausschlaggebend, damit Menschen und Gesellschaften gedeihen und aufblühen" (Peterson, 2006)

VIA: Values in Action: Fragebogen mit 6 Tugenden, 24 Charakterstärken

Peterson & Seligman, 2004

I Weisheit und Wissen	II Mut	III Huma-nität	IV Gerech-tigkeit	V Mäßigung	VI Trans-zendenz
Kreativität	Tapferkeit	Bindungs-fähigkeit	Teamwork	Vergebungs-bereitschaft	Sinn für das Schöne
Neugier	Ausdauer	Freundlich-keit	Fairness	Bescheiden-heit	Dankbarkeit
Urteilsver-mögen	Authentizität (Echtheit)	Soziale Intelligenz	Führungs-vermögen	Vorsicht	Hoffnung
Liebe zum Lernen	Enthusiasmus (Tatendrang)			Selbst-regulation	Humor
Weisheit					Spiritualität

Auf Deutsch und kostenlos unter www.charakterstaerken.org

Signaturstärken

Jeder Mensch hat 3-7 Signaturstärken (Peterson & Seligman, 2004)

- Gehören zum Selbstbild wie der Fingerabdruck: „Das bin ich“
- Führen zu Erfolgserlebnissen
- Machen Freude, vor allem beim Einsatz auf neue Weise
- Machen Lust, immer neue Wege zum Einsatz zu finden
- Geben Energie zurück und erzeugen Flow
- Führen zu steilen Lernkurven

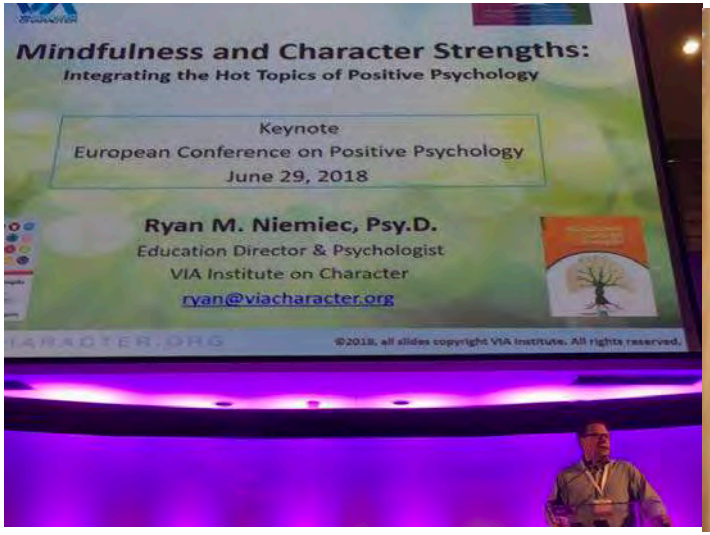
Wünschelrute für Signaturstärken

Finde mit Hilfe
der Stärkenkarten
Deine persönlichen
Signaturstärken

Gegenprobe: Ein einfacher Test

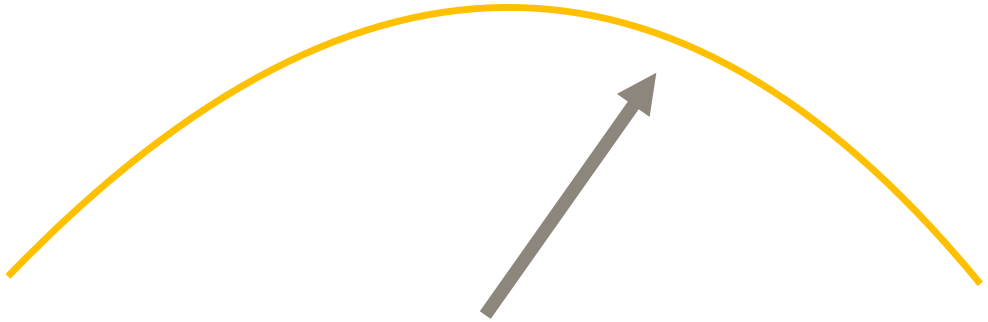
„Nehmen Sie aus den 24 Stärken die 3-7 heraus, die Sie am besten beschreiben.

Stellen Sie sich für jede einzelne die Frage: Wie wäre es für mich, wenn ich diese Stärke für zwei Wochen nicht einsetzen könnte?“



Ryan Niemiec

Stärken balancieren:
Das Prinzip der goldenen Mitte



ZU WENIG	GENAU RICHTIG	ZU VIEL
Feigheit	Tapferkeit	Leichtsinn
Tollkühnheit	Vorsicht	Übervorsicht
Prahlerei	Bescheidenheit	Selbstverleugnung

Der Stärkenerkundungsblick

- Gibt es einen gemeinsamen Auftrag und Willen zur Stärkenerkundung (Kontext)?
- Bin ich mir meiner eigenen Stärken bewusst?
- Wie setze ich meine eigenen Stärken bei der Stärkenerkundung bei anderen Menschen ein?
- Woran merke ich, dass ich einen Stärkenerkundungsblick eingenommen habe?
- Wie behalte ich die Stärkenbrille auf, wenn es turbulenter wird?
- Wie halten wir die Stärken gemeinsam fest?
- Wie sehen die nächsten Schritte aus?

Ehlers, Winkelmeyer, Wegener, 2019

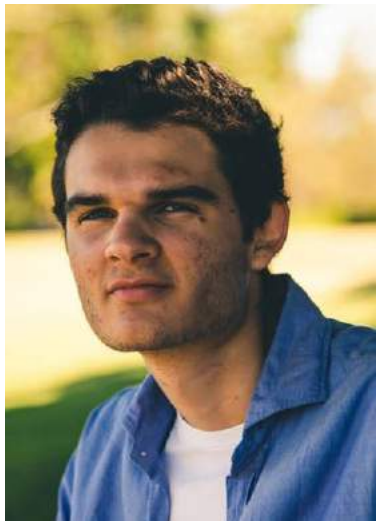
Stärken benennen in der Persönlichen Zukunftsplanung

- Karten „Diese 3 Dinge mag und schätze ich an dir“, Hutkarten usw.
- Stärkenplakat im Unterstützungskreis „Was wir an.... schätzen und mögen“

  (z.B. Lagebesprechung)
- Benennung der Gaben im MAPS Prozess und zentrales Symbol

Charakterstärken erkunden – Wir entdecken Deine Superpower

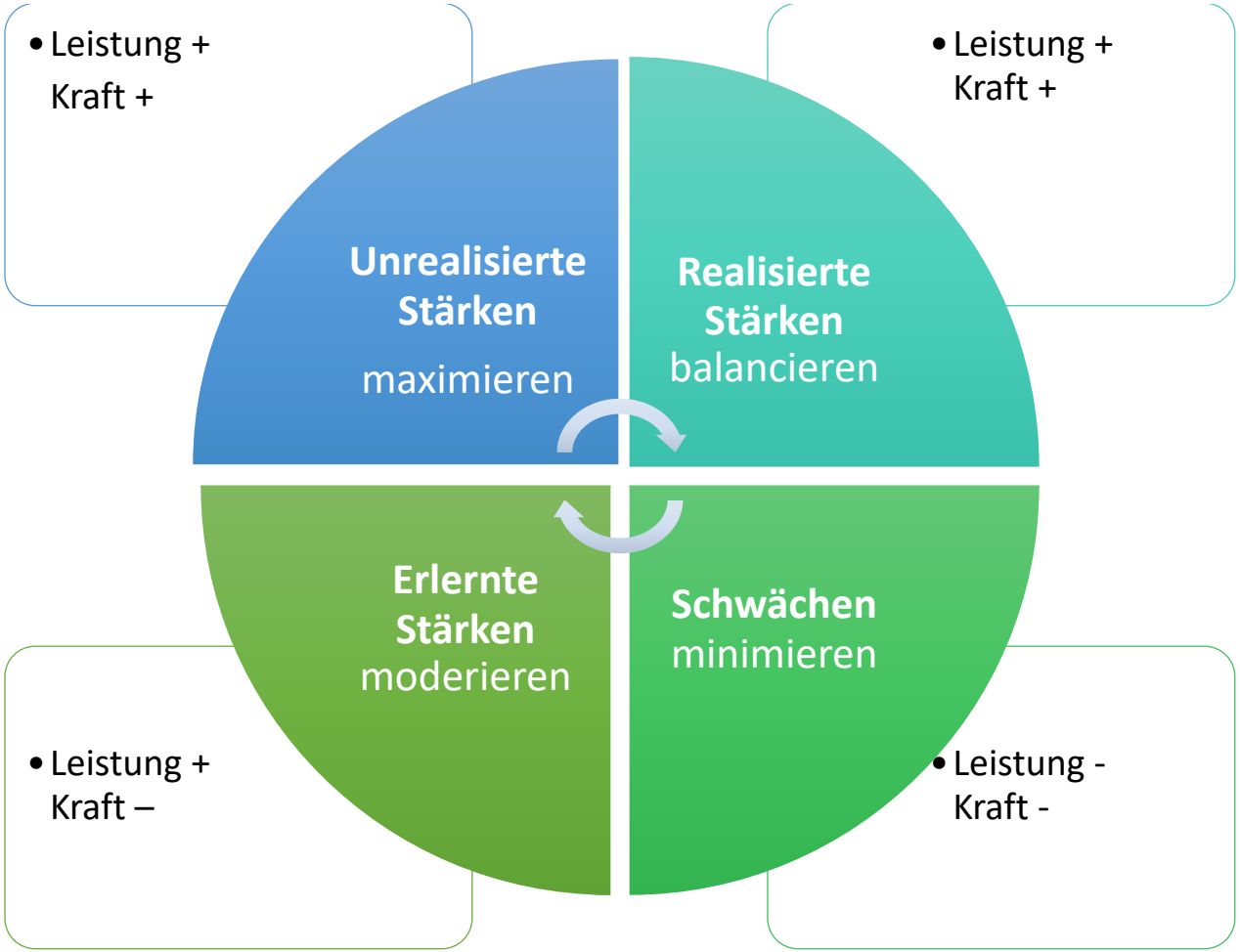
- Was sind die Stärken der Unterstützer? (Tetris-Effekt)
- VIA- Bodenanker und Karten
- Beobachten von Anzeichen, dass die Person in ihrer Stärke ist: Wann bist Du “in Deinem Element“?
- Welche Stärken stecken hinter Interessen?
- Wie kannst du entdeckte Stärken auf neue Weise einsetzen?



z.B. Leon ist

- freundlich
- gerecht
- strukturiert und zuverlässig
- ausdauernd
- offen zu lernen

Anwendung von Stärken im Alltag



Realise.2 Kategorien Stärkenassessment
(Willars & Biswas-Diener, 2010)

Zum Beispiel: Angewandte Positive Psychologie in der Heilpädagogik

Wohngruppe, Kinder und Jugendliche mit Unterstützungsbedarfen

Ziele:

Stärkenorientierung im Team erzeugen
Stärken, Tugenden und positive Emotionen der Kinder fördern

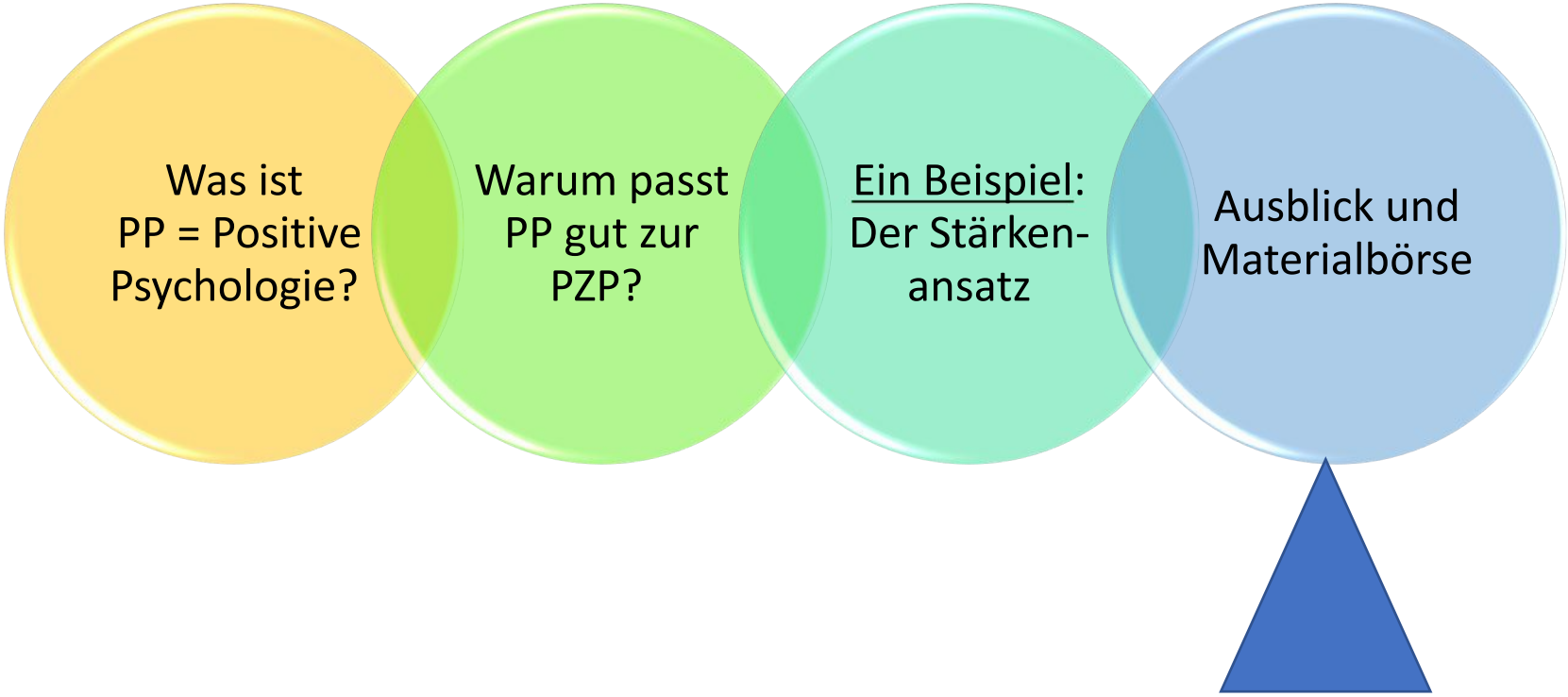
Vorgehen:

- VIA- Fragebogen und Arbeit mit Bodenankern zu eigenen Stärke mit dem Team
- Stärkenbeobachtung der Kinder, Austausch im Team
- Erstellen von „Stärkenkisten“
- Arbeit mit dem Tugendprojekt
- Positiver Tagesrückblick (was war das Beste)

socialImpact
Preis des Deutschsprachigen Dachverbandes für Positive Psychologie e.V.

Carolin Haun & Michaela Wegener

Was in diesem Workshop passiert



Kartenset Eigenschaften erfolgreicher Personen

Bezug über
www.gk-quest.de

Bild: ACCESS gGmbH

Was ist dir wichtig? Tugendkarten

100 Karten für Erwachsene

Respekt

Respekt bedeutet, uns und andere Menschen als wertvoll zu betrachten und mit entsprechender Achtsamkeit zu behandeln. Die Würde jedes Einzelnen zu bewahren ist wichtig und jeder hat das Recht auf respektvolle Behandlung. Er zeigt sich in der Höflichkeit unserer Worte und im Ton unserer Stimme. Jeder Mensch reagiert außerordentlich stark auf Respekt. Behandeln wir andere, wie wir selbst gerne behandelt werden möchten, erhöhen wir den Grad des Vertrauens und Friedens in unseren Beziehungen. Respekt bedeutet, Ehrfurcht vor der Erde und allen Lebewesen zu zeigen. Leben wir respektvoll, sind wir für andere eine Quelle der Güte.

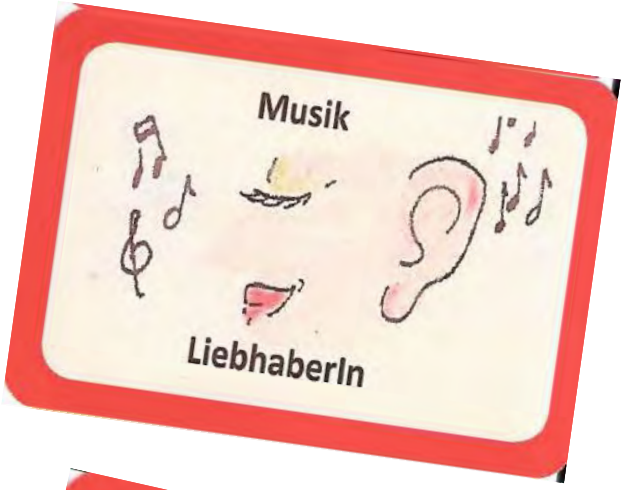
The Virtues Project™

52 Karten für Jugendliche

Bezug über https://www.virtuesproject.works/materialien/#tugendkarten

Hut-Karten

Welcher Hut passt zu mir?



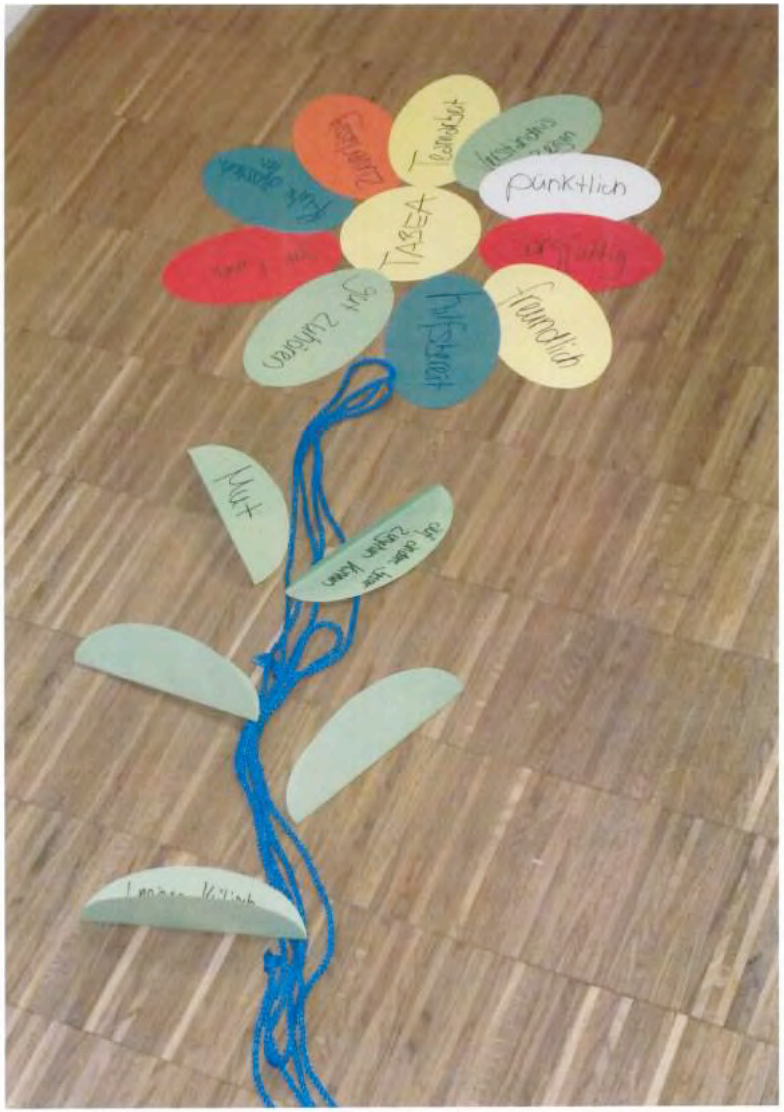
3 gute Dinge über dich

Blume

- **Blütenblätter –**
  was bringt die Person in unser Leben
- **Wurzeln –**
  was braucht die Person, um stark zu sein und wachsen zu können

Ressourcenblume

- Blüten beschreiben die vorhandenen Fähigkeiten
- Auf den teils noch verdeckten Blättern stehen die Fähigkeiten, die sich noch weiter entwickeln sollen



Quelle: ACCESS gGmbH

Wertekarten

Bezug über www.gk-quest.de

Bild: ACCESS gGmbH

Zu guter Letzt...

Referent*innen

Prof. Dr. Stefan Doose

Steinrader Hauptstr. 16

D-23556 Lübeck

*Tel. *49 451 8804777*

E-Mail stefan.doose@t-online.de

Michaela Wegener, Dipl-Psychologin

Schulstr. 2

D-34295 Edermünde

www.sinnwege.de

office@michaelawegener.de

Literatur Persönliche Zukunftsplanung

Literatur Persönliche Zukunftsplanung (1)

BOBAN, Ines (2007): Moderation persönlicher Zukunftsplanung in einem Unterstützerkreis - "You have to dance with the group!" Zeitschrift für Inklusion , Ausgabe 1. Verfügbar unter: http://bidok.uibk.ac.at/library/boban-moderation.html

Doose, Stefan: Persönliche Zukunftsplanung – ein gutes, passendes Leben in Verbundenheit gestalten. In: Teilhabe (2019), H. 4 (im Druck)

Doose, Stefan/ Haack, Marcel: Mit Zukunfts-Planung in die Arbeitswelt starten. In: Goldbach, Anne/ Bergelt, Daniel (Hrsg.): Exklusive Teilhabe am Arbeitsleben? Unterstützung durch Leichte Sprache? Marburg 2019

Doose, Stefan: Meinen ganz persönlichen Bedarf ermitteln. Persönliche Zukunftsplanung. In: Die Orientierung (2019), H.2, 24-26.

Doose, Stefan: Die Geschichte von Persönlicher Zukunftsplanung im deutschsprachigen Raum. (2018) Verfügbar unter: https://zukunftsplanungblog.wordpress.com/2018/08/28/die-geschichte-von-persoenlicher-zukunftsplanung-im-deutschsprachigen-raum/

Doose, Stefan (2018): Da sein – gefragt sein – beitragen. Persönliche Zukunftsplanung in Unterstützungskreisen mit und für schwer und mehrfachbehinderte Menschen. In: LAMERS, Wolfgang (Hrsg.): Teilhabe von Menschen mit schwerer und mehrfacher Behinderung an Alltag, Arbeit, Kultur. Oberhausen (im Druck)

DOOSE, Stefan (2017): Persönliche Zukunftsplanung als Methode der Assistenz zur persönlichen Lebensplanung (§ 78 SGB IX-neu). Verfügbar unter: https://zukunftsplanungblog.wordpress.com/2017/10/16/persoenliche-zukunftsplanung-als-methode-der-assistenz-zur-persoenlichen-lebensplanung-%c2%a7-78-sgb-ix-neu/

DOOSE, Stefan (im Druck): "I want my dream!" Persönliche Zukunftsplanung. Neue Perspektiven und Methoden einer personenzentrierten Planung mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Buch mit umfassendem Materialienteil. 11. grundlegend überarbeitete Auflage Neu-Ulm: AG SPAK Bücher (erscheint Ende 2019)

Literatur Persönliche Zukunftsplanung (2)

DOOSE, Stefan; EMRICH, Carolin; GÖBEL, Susanne: Käpt'n Life und seine Crew. Ein Planungsbuch zur Persönlichen Zukunftsplanung. Zeichnungen von Tanay Oral. 5.aktualisierte Auflage Neu-Ulm: AG SPAK 2014

EMRICH, Carolin; GROMANN, Petra; NIEHOFF, Ulrich: Gut Leben. Persönliche Zukunftsplanung realisieren – ein Instrument. Marburg: Lebenshilfe-Verlag, 3. Auflage 2012.

FIETKAU, Sandra (2017): Unterstützer*innenkreise für Menschen mit Behinderung im internationalen Vergleich. Weinheim: Beltz Juventa

HINZ, Andreas; KRUSCHEL, Robert (2013): Bürgerzentrierte Planungsprozesse in Unterstützerkreisen. Praxishandbuch Zukunftsfeste. Düsseldorf: verlag selbstbestimmtes leben

HAMBURGER ARBEITSASSISTENZ: talente. Ein Angebot zur Förderung von Frauen mit Lernschwierigkeiten im Prozess beruflicher Orientierung und Qualifizierung. Theoretische Grundlagen, Projektbeschreibung, Methoden, Materialien, Filme, Begleit-DVD. Hamburg: Hamburger Arbeitsassistenz 2008.

HAMBURGER ARBEITSASSISTENZ : bEO – berufliche Erfahrung und Orientierung. Theoretische Grundlagen, Projektbeschreibung, Methoden, Materialien, Begleit-CD. Hamburg: Hamburger Arbeitsassistenz. www.hamburger-arbeitsassistenz.de 2007

HAUSSMANN, Martin: bikabolo – das Trainerwörterbuch der Bildsprache. Eichenzell: Neuland 2006.

HINZ, Andreas/ KRUSCHEL, Robert: Bürgerzentrierte Planungsprozesse in Unterstützerkreisen. Praxishandbuch Zukunftsfeste mit DVD. Düsseldorf: verlag selbstbestimmtes leben 2013.

KRUSCHEL, Robert; HINZ, Andreas (Hrsg.): Zukunftsplanung als Schlüsselelement von Inklusion. Praxis und Theorie personenzentrierter Planung. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt 2015.

SANDERSON, Helen / GOODWIN, Gill : Minibuch Personenzentriertes Denken. Neuauflage Stockport 2013. Erhältlich über www.persoenliche-zukunftsplanung.eu

Literatur Positive Psychologie

BLICKHAHN, Daniela (2018): Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2. überarbeitete Auflage. Paderborn: Jungfermann-Verlag

EHLERS, Corinna (2019): Stärken neu denken. Die Kunst der stärkefokussierten Zielarbeit in sozialen Handlungsfeldern. Verlag Barbara Budrich, Opladen.

FREDERICKSON, Barbara (2011): Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt a.M. : Campus-Verlag.

LARGO, Remo H.: Das passende Leben. Was unsere Individualität ausmacht und wie wir sie leben können. Frankfurt am Main: Fischer 2018.

SELIGMAN, Martin (2012): Flourishing – Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel.

WEGENER, Michaela (2018): Mehr gutes Leben für Alle. Die Positive Psychologie und ihr Potential für die psychosoziale und pädagogische Arbeit. Vortrag auf der Fachtagung „Mehr vom guten Leben für alle“, Hephata Akademie Schwalmstadt 26.10.2018

WEGENER, Michaela (2019): Positive Psychologie und der Stärkenansatz. Unveröffentlichtes Skript. Schwalmstadt: Hephata Akademie.