

Was tragen Prospektion, Positivität und Neue Autorität für eine gelingende Zukunft bei?

Impulsreferat von Dr. Philip Streit

4. Obersteirische Tagung

Positivität, Scham und Neue Autorität

Liezen

23.11.2018

Outline

- 3 Geschichten
- Wozu Zukunft?, positiv und stark
- 3 Modelle für gelingende Zukunft
- 11 Wege
- 13 Tipps



Drei Geschichten



Wozu Zukunft?

- Mensch hat Fähigkeit zur Prospektion (Gilbert & Wilson, 1967)
- Mensch ist nicht von Vergangenheit getrieben, sondern angezogen von der Zukunft (Seligman, 2016)
- Mensch gestaltet seine Zukunft, er navigiert dorthin



Wozu positiv?

- Wer auf Stärken setzt ist erfolgreicher (Haidt, 2013)
- Positivität macht flexibler, offener, ausdauernder, gesünder (Fredrickson, 2013)
- Resonanz ist die Voraussetzung des gesunden Selbst und der adäquaten Selbststeuerung (Bauer, 2015)
- Positive Beziehung ist die Basis für erfolgreiches Lehren und Lernen
- PERMA lässt aufblühen



Wozu stark und souverän?

- Wer stark und souverän ist, kommt in Flow
- Wer stark ist, ist selbsteffizient
- Wer stark ist, erholt sich leichter
- Wer stark ist, ist offen für Neues



Modelle für Positivität, Stärke und Aufblühen



Prospektion und Prospektive Psychologie

Prospektion

ist die grundsätzliche Fähigkeit des Menschen sich mögliche Zukünfte vorzustellen (Gilbert & Wilson)

Prospektive Psychologie

ist ein Projekt des PP Centers der PENN, das die Rolle der Prospektion für das menschliche Handeln systematisch untersucht. Die generelle Forschungsfrage lautet: „Ist das Menschliche von der Vergangenheit bestimmt oder durch vorgestellte Erwartungen über eine mögliche Zukunft?“



So arbeitet das Prospektive Gehirn

- Es entwickelt anstrebenswerte, mögliche Zukünfte (Ziele)
- Es ist die Triebfeder des Handelns – Aus Wunsch wird Wille
- Der Mensch ist der kreative Gestalter der Zukunft – Das Wollen bestimmt
- Das Gedächtnis schreibt die Geschichte zum Nutzen der Prospektion um
- Es arbeitet navigatorisch
- Es bezieht die Umgebung mit ein
- Es wägt intellektuell ab



Die Well-being Theorie von Seligman

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, dass 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)



Positive Interventionen 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, ABCDE
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)



Sicherer Hafen und Anker

Zwei grundlegende Bestandteile gelingenden Lebens



Stärke und Souveränität durch Neue Autorität, Sicherer Hafen & Anker

„Neue Autorität hilft zu realisieren, eigene Stärke und Verbindlichkeit zu zeigen, die unabhängig von Veränderungen anderer ist.“

Begegnung

Bindung

Schutz und Zuflucht

Wiedergutmachung

Ermunterung und Experiment

Ankerplatz

Struktur

Präsenz und Wachsame Sorge

Unterstützung

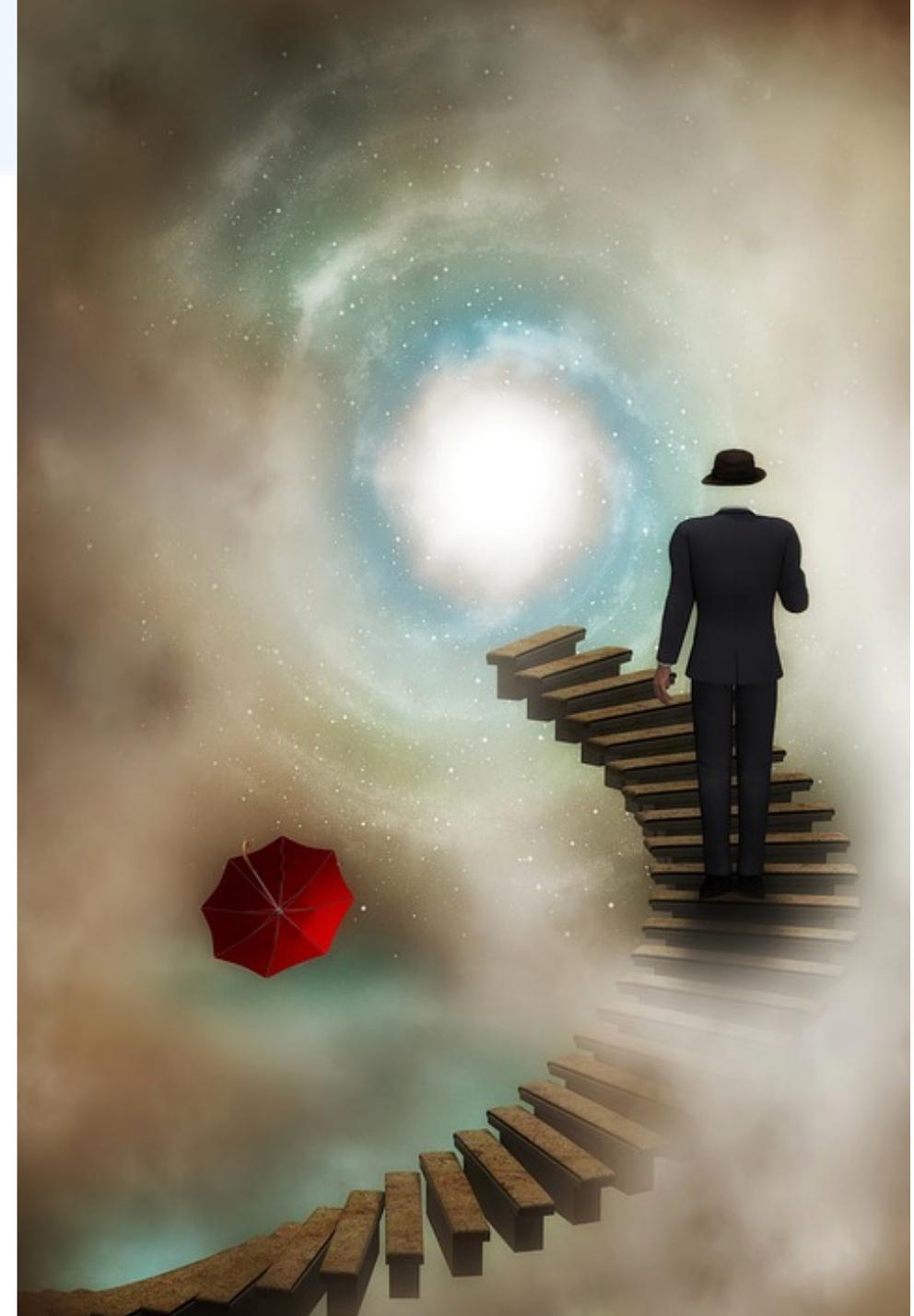
Selbstkontrolle, Deeskalation

Widerstand, Beharrlichkeit



So gelingt die Zukunft

1. Entwickle Resonanz und Struktur
2. Entwickle Ziele
3. Stärken stärken stärkt
4. Sinn verleiht Flügel
5. Bleib cool und achtsam
6. Sei präsent und wachsam
7. Bleib nicht allein
8. Widerstehe
9. One Door Opens
10. Mach es wieder gut
11. Bleib dran (GRIT)

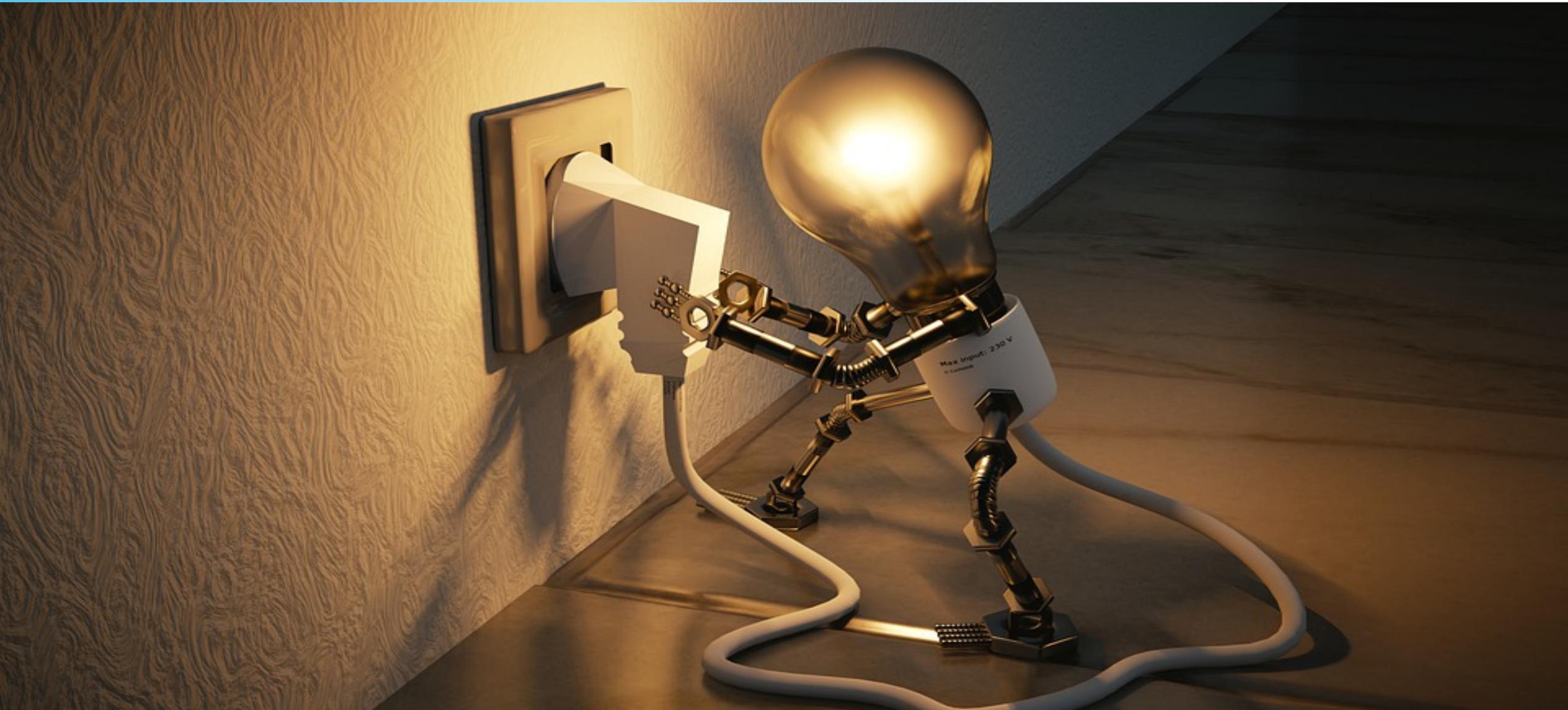


Begegne wertschätzend

Akzeptiere, dass es so ist
Erzeuge positive Resonanz
Resonanz taucht auf
Das Moment lösen
The Daily Hug of Love
Three Blessings
Dankbarkeit
Kontinuität, Regelmäßigkeit
und Verbindlichkeit



Positive Energie schaffen



Entwickle Ziele



Everestziele

Schlüssel zum Außergewöhnlichen

Everestziele nach Cameron sind:

- S.M.A.R.T. und
 - Positive Abweichung
 - Positive Unterschiede
 - Virtuosität
- Haben intrinsischen Wert
- Haben verstärkenden Zug in Richtung Stärke und Positivität
- Repräsentieren einen Beitrag mehr als persönlich Erreichtes
- Kreieren Flow

Mottoziele mit dem ZRM – Ressourcenmanual nach Storch (2009)



Auf die Stärken fokussieren



Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) <http://www.viastrengths.org/>
Deutsch (CH) <http://www.charakterstaerken.org>
Best Self Exercise

Stärkenarbeit – Ideen

- Stärkenkärtchen
- Positive Introduction
- Plakatübung
- Meine Stärkenhand, Stärkenportrait
- Stärkenportfolio
- Stolz-Botschaften
- Dankbarkeits-Rituale



Das große Ganze – Sinn verleiht Flügel

Acts of Kindness

Der perfekte Tag

Die perfekte Überraschung

Das Geschenk der Zeit

Mach etwas, das etwas größer ist als du selbst

Dein Beitrag ist gefragt



Die Kunst der Deeskalation

Verzögere Deine Reaktion

Sei lieb zu Dir selbst

Connect to Redirect

Name it to Tame it

Mindful Meditation

Loving Kindness Meditation

Systemic Mirroring

Mach Scham konstruktiv: „Entschuldige, Du hast recht“



Bleib nicht allein - Other People Matter

ACR – Reagiere aktiv-konstruktiv

Wir-Kommunikation

Hol Dir Hilfe

Humor verbindet

Provoziere das Potential des Anderen



Aktiv Konstruktiv Kommunizieren



„Schau, ich habe heute unser Nest fertig gebaut!“

„Heh, Schatz! Spitze! Das freut mich für dich. Ich weiß, wie hart du dafür gearbeitet hast! Erzähl mir mal, wie das genau war!“

Gemeinsam mehr Hirn nutzen

Die Kraft der Unterstützung
Die Macht der Öffentlichkeit
Das Unterstützer-Team

Sei präsent und wachsam

- *Präsenz* ist: Selbstwirksamkeit, Vertrauen, Zumuten
- *Präsenz* ist physisch-sozial-emotional-internal-systemisch und ergibt Präsenz im Kopf
- Wir sind da und bleiben da. Wir lassen uns nicht vertreiben
- Das ist unsere Pflicht. Wir wollen unseren Job gut machen

Wachsamer Sorge ist:

Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft

- weit: Gespräch
- eng: Befragung
- Gefahr: einseitige Maßnahme

Pass auf - Sei achtsam!



Widerstand statt Strafe



Widerstand statt Strafe und Härte

- Erhält und vertieft wertschätzende Beziehung
- Benennt und wendet sich gegen das Verhalten, das Sorge macht
- Zeige die Rote Linie auf
- Ankündigung als Manifest und Mittel zur Stärkung kollegialer Entschlossenheit
- Telefonrunden, Transparenz, Nachgehen
- Sit In und SMS
- Einseitige Maßnahmen als Unterstützung im Rahmen der Pflichterfüllung

Dämonisiere nicht – Vermeide Denkfallen – ACR – Gesten der Versöhnung

Beharre!



One Door opens Die Kompetenz der Fehler



ABCDE

Dynamisches Mindset

Echtzeitresilienz

Put it into Perspective

Dem anderen gute Motive unterstellen – Verzeihen und Versöhnen



Mach es wieder gut

- Intensiviert und wendet Beziehungen
- Ausgleich und Versöhnung statt Strafe und Härte
- Steigert eigene Souveränität, erhöht Wertschätzung, erleichtert Umgang mit eigenen Fehlern
- Forciert Potentiale
- Löst Schuld, Scham und Schande auf
- Stellt soziale Ehre wieder her

Alles wird gut!



Dynamic Mindset



Die kleinen Erfolge bemerken



Positive Deviance

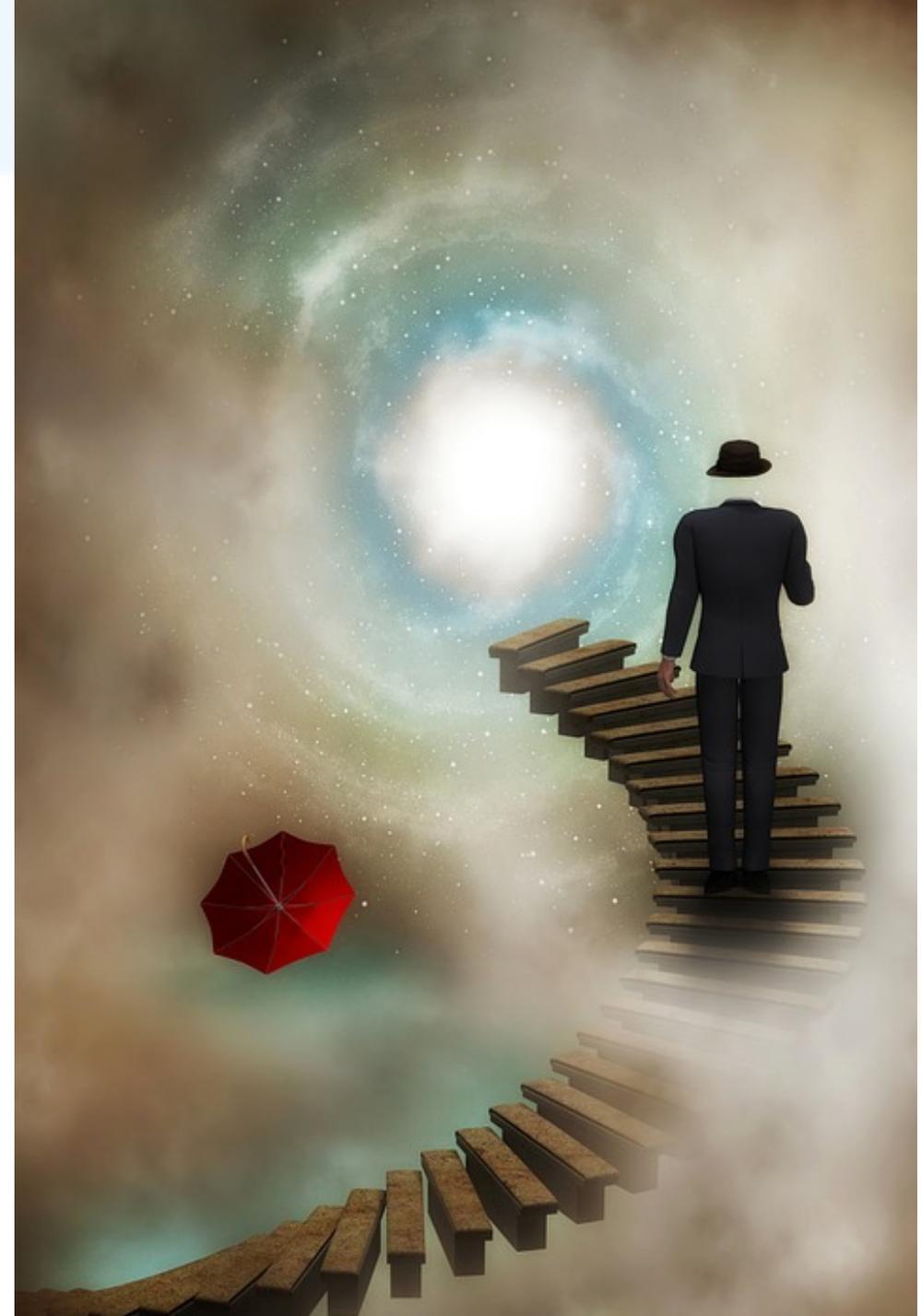
Suche das Außergewöhnliche
Segle nach Polynesien
Mit Herz und Hirn
Widerstehe und Beharre
Auf Ausgleich und Versöhnung

Übe Übe Übe



So gelingt die Zukunft

1. Resonanz und Struktur
2. Entwickle Ziele
3. Stärken stärken stärkt
4. Sinn verleiht Flügel
5. Deeskaliere (kommuniziere achtsam)
6. Sei präsent und wachsam
7. Bleib nicht allein
8. Widerstehe
9. One Door Opens
10. Mach es wieder gut
11. Bleib dran (GRIT)



13 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 Ihre Tätigkeit 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 zum anderen auf. Senden Sie den „Daily Hug of Love“
8. Entdecken Sie die Stärken und Leidenschaften Ihrer Kollegen und gehen mit diesen
9. Unterstützen Sie andere, Fähigkeiten zu nützen und Fertigkeiten zu entwickeln
10. Seien Sie klar, deutlich und entschlossen, wenn jemand jenseits der „Roten Linie“ ist. 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



D A N K E

für Ihre Aufmerksamkeit!



Literatur

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

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.

Revers, A. & Streit, P. (2018). *Positiv Führen mit Neuer Autorität*. Hamburg: Windmühle.

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. & 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, Scham und Wut bei Jugendlichen. Mit Emotionen konstruktiv und positiv umgehen*. Hamburg: Springer



5. Positive Psychologie Tour Graz – Hamburg – Bregenz/Götzis



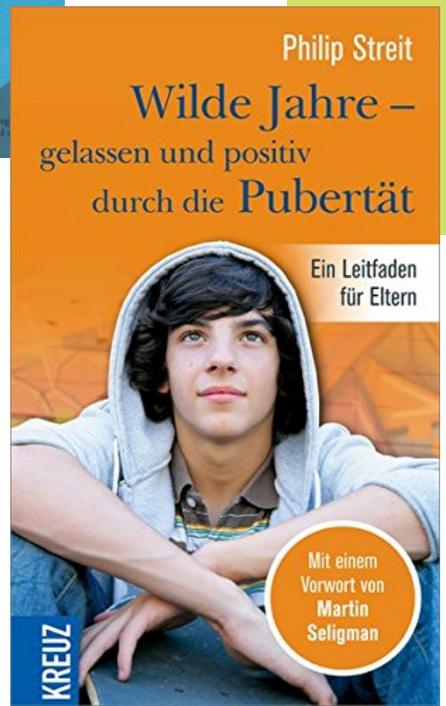
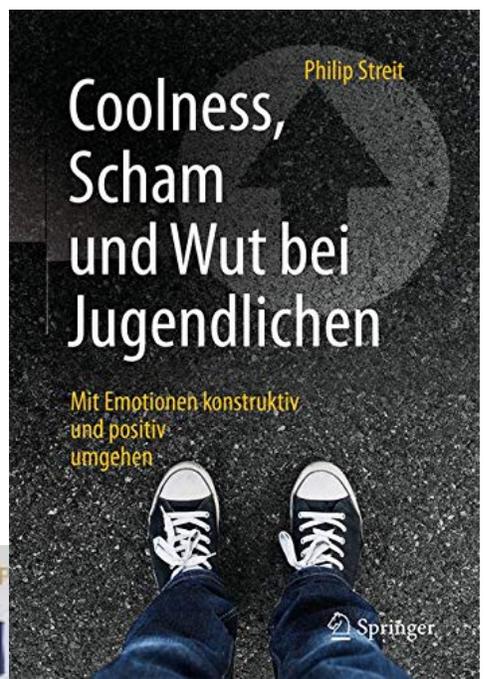
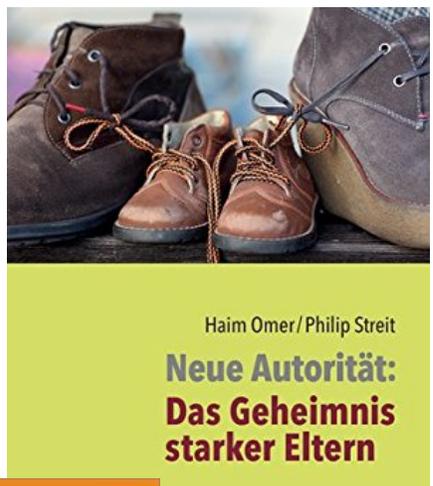
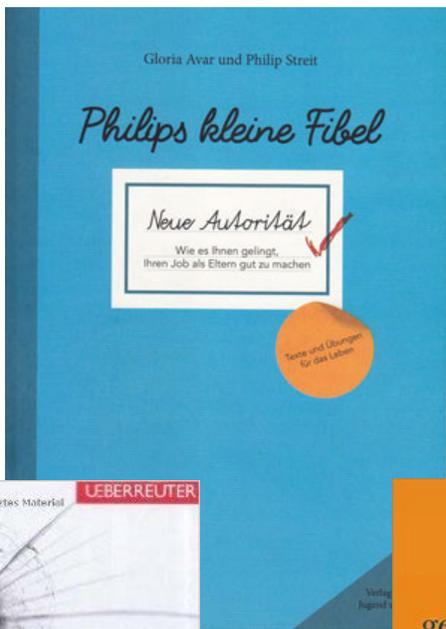
Positive Psychologie und die Zukunft der Gesellschaft

21.06. - 03.07. 2019

Anmeldung und Info: akjf@akjf.at +43 699 16030050



Adler · Bauer · Baumeister · Biswas-Diener · Brohm-Badry · Cameron · Cole · Ebner Markus
· Ebner Stefanie · Flowers · Fritz-Schubert · Goehler · Heinzlmaier · Horx · Jansen ·
Laireiter · Lehofer · Lichtinger · Popp · Rashid · Ruch · Schmidt · Schröder · Seligman ·
Slezácková · Streit · Strolz · Varga von Kibéd · Wiesner-Kulovits · Wohlkönig · Wolfig



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

Links:

www.akjf.at

www.ikjf.at

www.euppa.at

www.ippm.at

Akademie für Kind, Jugend und Familie

Walter-Goldschmidt-Gasse 25

8042 Graz

Tel.: +43 699/16030050 oder 40

akjf@akjf.at

Institut für Positive Psychologie und Mental
Coaching (IPPM)

Walter-Goldschmidt-Gasse 25

8042 Graz

Tel.: +43 699/10142463

info@ippm.at

