

# Stärken stärken, stärkt!

Was Neue Autorität und Positive Psychologie gemeinsam haben

2. Obersteirische Konferenz Neue Autorität  
Liezen, 24. - 25. Oktober 2014

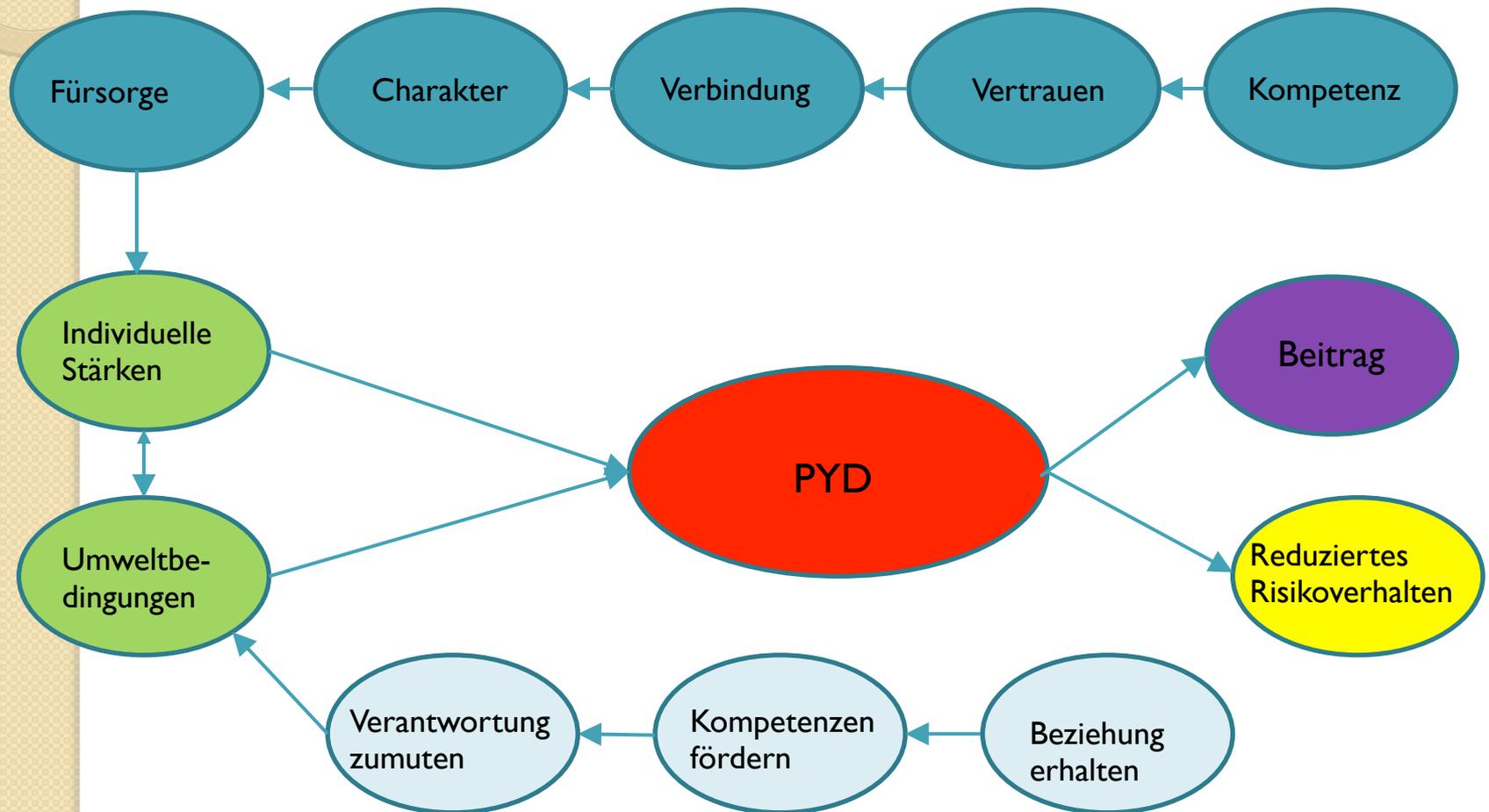
Dr. Philip Streit



# Outline

- Drei Modelle der Stärke - Drei Paradigmenwechsel
  - PYD
  - PERMA
  - NA
- Stärken stärken, stärkt! - Theoretisches
  - Positive Psychologie, PYD, NA – Gemeinsamkeiten
- Stärken stärken, stärkt – Praktisches
  - NA und Interventionen der Positiven Psychologie
- Schlusspunkte

# Das Modell positiver Jugendentwicklung (Lerner, J., Lerner, R. 2005, 2013) *Chance statt Krise*



# PERMA-MODELL (Seligman, 2011) *Positiv statt negativ- pulled by the future*

## **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.

## **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.

## **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“

## **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.

## **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...

# Neue Autorität Selbstkontrolle statt Kontrolle



# Stärken stärken, stärkt! – Theoretisches

- 3 Modelle der Stärke
- 3 Paradigmenwechsel
- PYD setzt den Rahmen für gelingende Entwicklung (nicht nur) von Kindern und Jugendlichen
- PERMA zeigt Wege des Aufblühens für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- NA macht (nicht nur) Erwachsene stark und souverän

***Ergänzen und komplettieren sich  
zu einem unwiderstehlichen Ganzem***



# Positive Psychologie, PYD und Neue Autorität

## Einige Gemeinsamkeiten

- Vorrang für Beziehung
- Stärke statt Hilflosigkeit
- Versöhnung und Wiedergutmachung
- Aktiv konstruktiv deeskalieren
- Entschlossen und beharrlich handeln
- Neugierig und wachsam dabei sein
- Prosozial unterstützend wiedergutmachen
- Selbstveränderung und Selbstmanagement
- Offen in Beziehung sein
- Vorrang für den „freien Willen“



# NA und Positive Interventionen

Beziehung

- 3x das Gute und Schöne bemerken (Glückstagebuch)
- Daily Hug of Love
- Achtsamkeit, Compassion und Selfcompassion
- Resonanz
- Gratitude
- Acts of Kindness



# NA und Positive Interventionen

Präsenz

- Positiv Ratio
- Stärken und Leidenschaften erkennen und nutzen
- Gemeinsam etwas tun (love what he/she loves)
- Familie und Rituale
- Flow
  - fokussieren
  - erreichbares Ziel
  - Schritt für Schritt
  - Entschlossenheit



# NA und Positive Interventionen

Deeskalation

- Wertschätzende Kommunikation ACR
- Don't demonize
- Mindsight Techniken
  - connect to redirect
  - name it to tame it
  - oberes Gehirn ansprechen
  - bewegen statt den Verstand verlieren
- Das Geschenk der Zeit
- Real Time Resilience
- Humor und Fröhlichkeit



# 12 Tipps zur Positiven Deeskalation



Deeskalation

- Seien Sie achtsam, aufmerksam und wohlwollend mit sich selbst
- Erleben Sie positive Gefühle im Verhältnis 3:1. Achten Sie auf Ihren Gefühlshaushalt
- Entdecken Sie Ihre Stärken
- Kommunizieren Sie deeskalierend und aktiv konstruktiv

# 12 Tipps zur Positiven Deeskalation

Deeskalation

- Machen Sie die Pubertät des Kindes zum positiven Projekt das etwas größer ist als sie selbst
- Erfreuen Sie sich an kleinen Erfolgen
- Geben Sie nie die Beziehung auf. Senden Sie „daily hug of love“
- Entdecken Sie die Stärken und Eigenschaften des Kindes und gehen mit diesen



# 12 Tipps zur Positiven Deeskalation



Deeskalation

- Unterstützen Sie ihn seine Skills und Fähigkeiten zu entwickeln
- Seien Sie klar und deutlich wenn der Teenager jenseits der roten Linie ist
- Muten Sie Verantwortung zu und machen Sie Verantwortungsübernahme möglich wo immer es möglich ist
- Suchen Sie Verbindungen auch außerhalb der Familie

# NA und Positive Interventionen

Unterstützung  
Transparenz

- Finde Mentoren
- Verantwortung übergeben und zumuten
- Gehe nach außen
- Über Generationen
- Unterstützen nicht kommandieren
- Der perfekte Tag
- Erfolge genießen



*Unterstützung ist der Schlüssel zur Stärke der HelferInnen,  
die man braucht um den Job gut zu machen*

# NA Positive Interventionen

Widerstand

- Red Line aufzeigen
- Denkfallen vermeiden
- Put it into Perspective
- Dämonisieren Sie nicht
- GRIT

Stärke statt Macht



# Red Line Vorkommnisse



- Ständig Schule schwänzen
- Regelmäßig von Zuhause weglaufen und Tage lang nicht zurück kommen
- Quälen von Tieren
- Betrunknen in der Schule erscheinen und mit der Rumflasche prahlen
- Hassliteratur und rassistische Literatur in der Schule verteilen
- Drogen und Alkoholmißbrauch
- Regelmäßiges, unkontrolliertes Risikoverhalten wie ungeschützter Sex
- Betrunknen Fahren
- Kriminelle Aktivitäten wie stehlen und einbrechen

# Red Line Vorkommnisse



- Drogen verkaufen
- Sich prostituieren
- Schwere Angst- und Depressionsstörungen
- Essstörung
- Suizidversuche
- Gewalt gegen Gleichaltrige, Eltern, Schulgegenstände
- Mitgliedschaft in einer Bande oder in einem obskuren Kult

# NA und Positive Interventionen

Wiedergutmachung

- Die perfekte Überraschung
- Das Projekt das größer ist als Du selbst
- Prosoziale Aktivitäten
- Acts of Kindness



# Stärken stärken, stärkt – Schlusspunkte

- Integrative Stärkung von Kindern und Erwachsenen
- Das Positive dient als Fokussierungshilfe und Initiator der Stärkung
- Sicherheit wird durch Positiven Rahmen gegeben
- Deeskalationsautomatik
- Problem und Lösung verschränken sich
- Dynamischer konstruktiver Prozeß durch positiven Doublebind





**THANK YOU**

**GRACIAS**  
**ARIGATO**  
**SHUKURIA**  
**JUSPAXAR**

**DANKSCHEEN**  
**SPASIBO**  
**SNACHALARYA**  
**CHALTU**  
**YAQHANYELAY**  
**TASHAKKUR ATU**  
**SHUKRYADLAG**  
**MADEEJA**  
**MAITEKA**  
**YUSPAGADATAM**  
**INGKI**  
**BIYAN**  
**SHUKRIA**  
**SUKSAMA**  
**EKHMET**  
**ATTO**  
**MAAKE**  
**GRAZIE**  
**MEHRBANI**  
**PALDIES**  
**SHUKRI**  
**MAKETAJ**  
**TINGKI**  
**HAYUR**  
**GO**  
**ENGLI**  
**SIKOMO**  
**HERASTAYIR**  
**GAEJTHO**  
**HERASTAYIR**  
**GOZAIMASHITA**  
**EFCHARISTO**  
**AGUYJE**  
**FAKALIE**  
**KOMAPSUMNIDA**  
**MAKETAJ**  
**BOLZIN**  
**MERCI**

# Literatur

- Crone, E. (2008). *Das pubertierende Gehirn: Wie Kinder erwachsen werden*. Pöbneck: 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.
- 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
- Omer, H. & Von Schlippe, A. (2010). *Stärke statt Macht: Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

# Kontakt

DR. PHILIP STREIT

Institut für Kind, Jugend und Familie

Lagergasse 98

8020 Graz

Tel.: 03 16/774344

Fax: 03 16/763919

[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)