

Potenziale entfalten – WIE gelingt das?

Kompetenzentwicklung erkennen und unterstützen mit dem Konzept der Positiven Psychologie

Anke Blaschka (Dipl.-Psych., SFBB)
05.11.2024



The slide features a green brushstroke background with the word "PERMA" written in pink and blue. Below it is a blue silhouette of a person in the Vitruvian Man pose, overlaid with a green circular graphic.

Inhalte

- Einführung in die Positive Psychologie
- Stärken erkennen und fördern
- individuelles arbeitsbezogenes Verhalten und Erleben
- Was stärkt uns im Alltag?



Stärken stärken

05/11/24 2

Fragen zum Strengthspotting

Ein Moment des Stolzes in der Vergangenheit? (Wo habe ich mich voll in meiner Kraft erlebt? Wo habe ich mich wirksam erlebt?)

Was begeistert / energetisiert mich zur Zeit am meisten?

Worauf freue ich mich in der nahen Zukunft?



Stärken stärken

05/11/24 3

Inhalte

- Einführung in die Positive Psychologie
- Stärken erkennen und fördern
- individuelles arbeitsbezogenes Verhalten und Erleben
- Was stärkt uns im Alltag?



Stärken stärken

05/11/24 4

Woher kommt die Positive Psychologie? Martin Seligman



- APA Präsident (1998)
- Glück ≠ Abwesenheit von Leid
- Steigende Depressionszahlen bei besseren Lebensbedingungen

05/11/24 18

Entstehung

„Noch nie waren wir so reich, so gesund, so wohl genährt und so gut gebildet wie heute...und noch nie waren wir so unglücklich.“ (1992, Cross-National Collaborative Group)

Ein erfülltes Leben ist weniger stark von externen Einflüssen abhängig, als angenommen. Wege zu einem glücklichen Leben und bessere psychische Lebensbedingungen finden.

Antrittsrede von Martin Seligmann vor den Mitgliedern der American Psychological Association (1998) → neues wissenschaftlich gestütztes Menschenbild fernab der Psychopathologie

Prof. Dr. Judith Mangelsdorf „...das Leben ganzheitlich begreifen und es in die Hand zu nehmen... PP ist mehr als ein Wissensfeld. Sie ist vor allem eine Haltung gegenüber dem eigenen Sein, anderen Menschen und der Gesellschaft, in der wir leben.“ (Dach-PP, 2013; DGPP, 2014; 1. Professorin Deutschlands)

Stärken stärken

05/11/24 6

Was ist Positive Psychologie?

„Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Erforschung dessen, was das Leben lebenswert macht.“

„Befasst sich mit den positiven Aspekten des Menschseins: Glück, Optimismus, Geborgenheit, Vertrauen, individuelle Stärken oder auch Solidarität und mit menschlichem Wachstum“. (Schatten gut bewältigen, Umgang, möglichst positiver Ausgang)

Beschäftigt sich mit den Bedingungen und (Wechsel-)Wirkungen, die eine optimale Entwicklung von Personen, Gruppen, Organisationen ermöglichen.

Es ist der Aufruf an psychologische Forschung und Praxis, genauso darum bemüht zu sein mit menschlichen Stärken, wie mit Schwächen, genauso interessiert daran das Beste im Leben auszubauen, wie das Schlimmste zu überwinden, genauso darum bemüht das Leben gesunder Menschen lebenswerter zu machen, wie damit Psychopathologie zu heilen.“

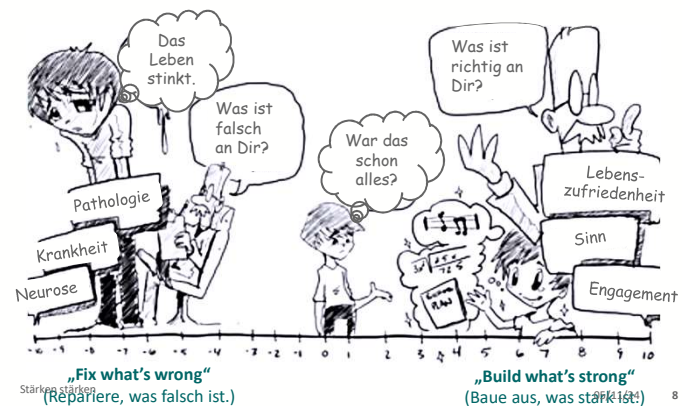
Ist ein weiterer Baustein der Psychologie.

(Snyder & Lopez, p. xxIII, 2009; DGPP, 2024)

Stärken stärken

05/11/24 7

Was ist Positive Psychologie? auf einer Skala von -10 bis 10



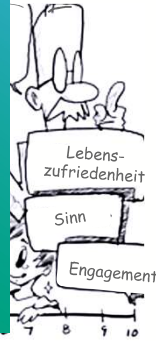
„Fix what's wrong“ (Repariere, was falsch ist.)

„Build what's strong“ (Baue aus, was stark ist!)

Was ist Positive Psychologie? auf einer Skala von -10 bis 10

nachgewiesene Effekte
(Bsp. in der Zusammenfassung; vgl. Epp, 2021):

- Kognitive Aktivierung
- Soziale Unterstützung
- Arbeitszufriedenheit, Wohlbefinden
- Allgemeine Lebenszufriedenheit
- Engagement (Flow & Einsatzbereitschaft)
- Freude (hedonistisches Wohlbefinden)
- Individuelles Sinnerleben
- größeres menschliches Entwicklungspotenzial



„Fix what’s wrong“
Stärken stärken
(Repariere, was falsch ist.)

„Build what’s strong“
Stärken stärken
(Baue aus, was stark ist.)

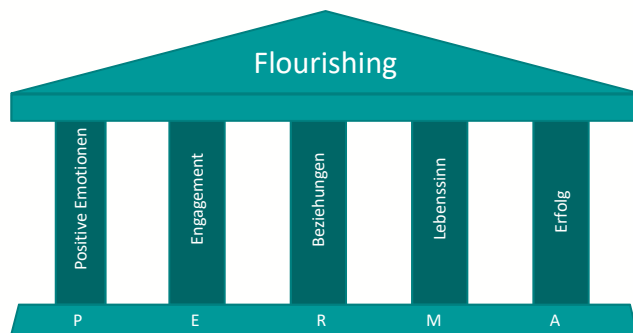
Perspektivwechsel

unsere Aufmerksamkeit(-srichtung) ist vielfach
entscheidend - Fokussierungssillusion



Nichts im Leben ist so
wichtig, wie man
glaubt, wenn man
darüber nachdenkt.
(Daniel Kahneman)

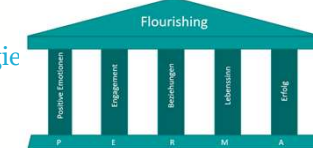
Was ist Glück? Das erfüllte Leben Das PERMA-Modell



Stärken stärken

05/11/24 11

Die wichtigsten individuellen Themen der Positiven Psychologie



P


- Glück
- Achtsamkeit
- Positive Emotionen
- Genuss

Glück und Wohlbefinden entdecken
Euphorie, Freude, Lust, Leichtigkeit, Spaß
„pleasant life“
Bewusstheit

Stärken stärken

05/11/24 12

Die wichtigsten individuellen Themen der Positiven Psychologie



P	ER
Glück	Stärken
Achtsamkeit	Flow
Positive Emotionen	Werte
Genuss	Liebe & Beziehungen

Die eigenen Potentiale erkennen

Das pure Tun macht glücklich (Flow)

Erleben sozialer Unterstützung, in Verbindung gehen

Stärken stärken 05/11/24 13

Die wichtigsten individuellen Themen der Positiven Psychologie



P	ER	M
Glück	Stärken	Lebensinn
Achtsamkeit	Flow	Selbstmitgefühl
Positive Emotionen	Werte	Dankbarkeit
Genuss	Liebe & Beziehungen	Optimismus

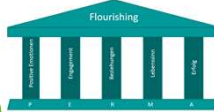
Sinn finden und ein Ja zum eigenen Sein entwickeln

SEINEN Sinn finden (Unterschied machen, bedeutungsvoll)

Wofür war es gut

Stärken stärken 05/11/24 14

Die wichtigsten individuellen Themen der Positiven Psychologie



P	ER	M	A
Glück	Stärken	Lebensinn	Selbstbestimmung & Motivation
Achtsamkeit	Flow	Selbstmitgefühl	Ziele
Positive Emotionen	Werte	Dankbarkeit	Resilienz
Genuss	Liebe & Beziehungen	Optimismus	Wachstum


Erfüllt und erfolgreich sein

Etw. geleistet haben & Ziele erreichen

Stärken stärken 05/11/24 15

Wofür brauchen wir positive Emotionen?

- Professor Dr. Barbara Fredrickson
- Ehem. IPPA Präsidentin



Arten positiver Emotionen:

- 1) Freude
- 2) Dankbarkeit
- 3) Gelassenheit
- 4) Interesse
- 5) Hoffnung
- 6) Stolz
- 7) Vergnügen
- 8) Inspiration
- 9) Ehrfurcht
- 10) Liebe



Wirkung negativer Emotionen

- Mit Bedrohung verbunden
- Stark und vordergründig
- Verengen den Fokus/ Fokussierung
- Führen zu starker Detailorientierung
- Erschweren problemlösendes Denken
- Sicherung des Überlebens (fight, flight or freeze)



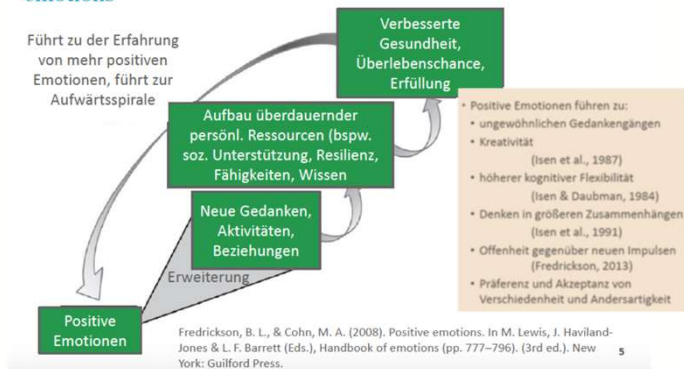
Wirkung positiver Emotionen



- Erweitern den Fokus
- Erhöhen die Leistungsfähigkeit
- Führen zu globalerer Orientierung und Wahrnehmung
- Verbessern Problemlösungsfähigkeit
- Steigern die Kreativität
- Verbessern soziale Beziehungen

Wachstumstheorie Positiver Emotionen (BBT) Broaden-and-Build-Theory of positive emotions

Führt zu der Erfahrung von mehr positiven Emotionen, führt zur Aufwärtsspirale



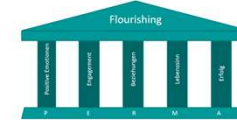
aktiv: Selbstreflexion



Stärken stärken

05/11/24 21

My PERMA



Nimm Dir 5 Minuten, um 10 Begriffe auszuwählen, die Dich gut charakterisieren
Nutze das PERMA Modell als Quelle der Inspiration – 2 Begriffe pro Dimension

Name: _____
Positive Emotionen¹: ... _____
Engagement: ... _____
Positive Beziehungen: ... _____
Sinn: ... _____
Errungenschaften/Ziele: ... _____

Leitfragen

- **Positive Emotionen:** Welche der 10 genannten positiven Emotionen sind besonders typisch für Dich?
- **Engagement/Stärken:** Bei welchen Aktivitäten vergisst Du Raum und Zeit? Wann und wo erlebst Du Flow?
- **Positive Beziehungen:** Mit welchen Menschen verbindet Dich eine besonders positive Beziehung?
- **Sinn:** Was in Deinem Leben erachtest Du als besonders sinn- oder wertvoll (z.B. Familie, Ehrenamt)?
- **Errungenschaften:** Was erfüllt Dich mit Stolz? Wo/wie hast Du in der Vergangenheit schon mal einen Unterschied gemacht?

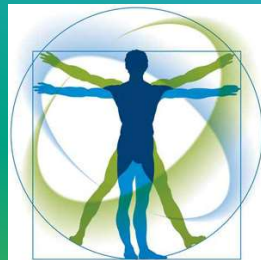
¹ Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Heiterkeit, Inspiration, Erstaunen, Liebe (Fredrickson 2009)
Quelle: Humbert & Wiebel 2016

Stärken stärken

05/11/24 22

Inhalte

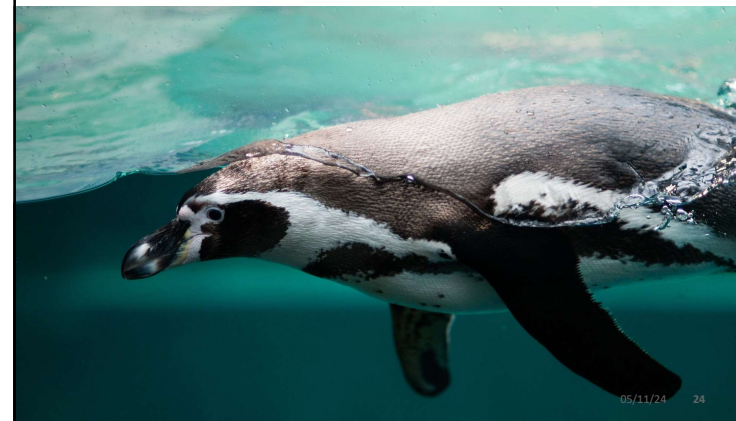
- Einführung in die Positive Psychologie
- **Stärken erkennen und fördern**
- individuelles arbeitsbezogenes Verhalten und Erleben
- Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden stärken
- Was stärkt uns im Alltag?



Stärken stärken

05/11/24 23

Stärken stärken– das Pinguinprinzip (vgl. auch Eckart von Hirschhausen)



05/11/24 24

Pinguine an Land



05/11/24 25

Pinguine im Wasser



05/11/24 26

Stärken stärken– das Pinguinprinzip

„Wenn Du Menschen inspirieren möchtest, dann zeig ihnen nicht Deine Superkräfte, sondern zeig ihnen ihre.“
(Laura Höer, DGPP, 2024)



05/11/24 27

Potenziale



- Etwas, das als Möglichkeit vorhanden ist ...noch nicht in der Realität umgesetzt (Samenkörner)
- Prozess: Menschen kennen ihre Fähigkeiten, Stärken, Interessen, Talente, nutzen diese (positiv) und entwickeln sie weiter
- Bedingungsabhängig, kann aus ihnen etwas wachsen bzw. sich diese entfalten/zeigen
- Werden oft in der Handlung und Bewältigung sichtbar
- Einige sind uns bekannt (aus der eigenen Schul- und Ausbildungszeit, Erfahrungen, Reflexion von Erfolgserleben), manche möchten von Glaubenssätzen befreit werden
- Manche würden wir sogar als Talente bezeichnen
- Unter Stress, Ärger und Angst Zugriff eingeschränkt
- Gefühl der Verbundenheit zu Anderen fördert Potenzialentfaltung
- Potenzialentfaltung als lebenslanger Prozess

05/11/24 28

Anliegen des Stärkenansatzes

Erkennen

Erkunden

Einsetzen

Stärken stärken

05/11/24 29

Kompetenzorientierung (1/3)

- Lernanlässe schaffen, in denen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten miteinander zu einem kreativen Handeln verknüpft werden (Lösungsorientierung, Handlungs- und Lebensweltorientierung)
- Kompetenzorientierte Lernziele als Annäherungsziele (wichtige Grundlage für Motivations-, Selbstlern- und positive Selbstbewertungsprozesse)
- Kompetenzkonzept:
 - Auf eine zukünftige Aufgabe gerichtete Handlungsfähigkeit (Ziel- und Inhaltsbeschreibungen nicht an empirische Forschung delegierbar)
 - Lernende formulieren ihre Kompetenzziele
 - Selbstorganisiertes Lernen: Lernprozesse planen, steuern, Wissen aufbauen
 - Bildung stellt sich als Wechsel- und Zusammenspiel von Kompetenz- und Persönlichkeitsentwicklung dar
 - Verbindung von (fachlichem) Wissen und (subjektbezogener) Handlungsfähigkeit/Können



Stärken stärken

Vgl. Frank, S. & Iller, C. (2013). Kompetenzorientierung mehr als ein didaktisches Prinzip. Deutsches Institut für Erwachsenenbildung. Report 4/13 (36. Jg.).

05/11/24 30

Kompetenzorientierung (2/3)

• Kann man Kompetenz lehren?

- Makroebene: Curriculumsentwicklung, Formulierung von Kompetenzprofilen (aus konkreten Anforderungen abgeleitet, verbindet sich mit Erwartung im Außen)
- Gestaltung der Lehr-Lernprozesse, handlungs- und teilnehmerorientiert bzw. lebensweltbezogen
 - Didaktische Entscheidungen sind auf ein anderes Ziel hin ausgerichtet (sind nicht obsolet → didaktische Ansätze, Auswahl und Begründung der Inhalte, Lehr-/Lernformate, Methodik)
 - Kritischer Blick auf das eigene Handeln als Fortbildner*innen: Kompetenzen sind (bisher) nicht als didaktische Kategorie in allen Phasen und auf allen Ebenen didaktischer Entscheidungen einbezogen
 - ZIEL: Didaktisches Modell erforderlich, welches Orientierung zu Entscheidungen zu Inhalten, Formaten und Methoden gibt (Inhalte: weniger nur fachsystematisches Wissen denn Lerngegenstände, die Wissensaufbau und Handlungsfähigkeit/Urteilsfähigkeit anregen)



Stärken stärken

Vgl. Frank, S. & Iller, C. (2013). Kompetenzorientierung mehr als ein didaktisches Prinzip. Deutsches Institut für Erwachsenenbildung. Report 4/13 (36. Jg.).

05/11/24 31

Kompetenzorientierung (3/3)

• Kann man Kompetenz lehren?

- ZIEL: Didaktisches Modell erforderlich, welches Orientierung zu Entscheidungen zu Inhalten, Formaten und Methoden gibt (Inhalte: weniger nur fachsystematisches Wissen denn Lerngegenstände, die Wissensaufbau und Handlungsfähigkeit/Urteilsfähigkeit anregen)
- Abklärung der Voraussetzungen der Lernendengruppe, Beteiligungs- und Aushandlungsprozesse schon im Planungsstadium (z.B. Erwartungsabfrage **mit Einfluss** auf das Design, Klärung angestrebter Kompetenzen/Lernziele und Auseinandersetzung mit Divergenzen, Vereinbarung von Lehrenden und Lernenden)
- Lernprozesse und Lernergebnisse individualisieren (d.h. an vorhanden Kompetenzen/Stärken anknüpfen, Pläne zur individuellen Weiterentwicklung/Profilbildung, Reflexion und Bilanzierung der eigenen Kompetenzentwicklung (Logbuch, Fremd- und Selbstbewertung, am Curriculum und Erfahrungen orientierte Einschätzung mit Auswirkungen auf didaktische Entscheidungen)
- Transferphasen: Konzeptionsphase (Idee, Wünsche, Anregungen, mögl. Widerstände → Handlungspläne), Erprobungsphase/Praxisphase (Doku), Reflexionsphase & Auswertung + Ableitung
- Auswirkungen auf Prüfungsform und -inhalte → Kolloquien statt Prüfungen

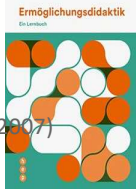


Stärken stärken

Vgl. Frank, S. & Iller, C. (2013). Kompetenzorientierung mehr als ein didaktisches Prinzip. Deutsches Institut für Erwachsenenbildung. Report 4/13 (36. Jg.).

05/11/24 32

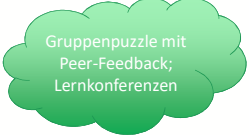
Ermöglichungsdidaktik (ein Projekt des DiE, wb-web.de)



- Konstruktivistisches Modell, vs. „Erzeugungsdidaktik“ (Arnold & Gomez Tutor, 2007) → *Wie man lehrt, ohne zu belehren* (2012)
- Lernzentrierte Aufgaben und Seminarphasen → Lernbegleitung und -beratung, Scaffolding, gegenseitiges Lernen, Lernenden Autonomie geben (Heutagogik im E-Learning-Bereich)
- Selbststeuerung (Lernwege, Lernarten, Lernzeiten, Lernstrategien, individuelle Kompetenzen und Potenziale/Lernziele priorisieren)
- Reflexions- und Erfahrungslernen
- **SPASS – Modell** (Czachs, S., 2023/24, LeNa Modell, WIFI Österreich)

Stärken stärken 05/11/24 33

Ermöglichungsdidaktik (ein Projekt des DiE, wb-web.de)




Gruppenpuzzle mit Peer-Feedback; Lernkonferenzen

- **SPASS – Modell**


S	selbstgesteuert (selbst erarbeitet, selbst herausgefunden, selbsttätig)
P	produktiv: jede Aufgabe führt zu einem Lernergebnis (Dokumentation, Überprüfbarkeit, Transfer)
A	aktivierend (Lernprozess betreffend & Zustand der Teilnehmenden (Konzentrations- und Aktivierungsübungen)
S	situativ: die bisherige Erfahrungswelt/Vorwissen der TN und der Lehrenden mit einbeziehen, + die jeweilige Lernsituation)
S	sozial: das Erleben unterschiedlicher Sozialformen führt zur Stärkung sozialer Kompetenzen und gilt als wichtigste Ressource in der Bewältigung (z.B. Teamarbeit, Austausch, Lösungsfokussierung/koll. Beratung, Teamteaching unabh. von Gruppengr. einsetzen, offene Kommunikation fördern, Peer Feedback)

Stärken stärken 05/11/24 34

Nachhaltiges Lernen

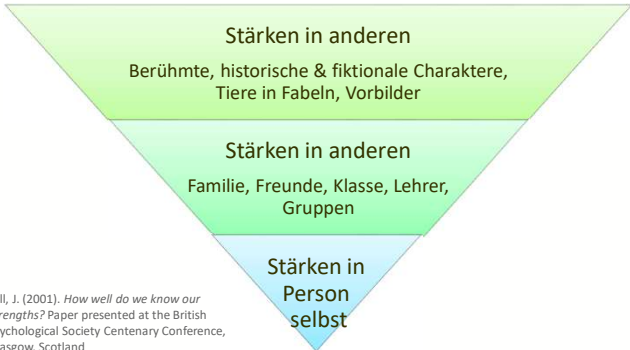


- Geknüpft an Wissen, Erfahrungen und Emotionen (lebensnah, zukunftsrelevant, vielfach nutzbar, transformierbar)
- Vorwissen aktivieren (MindMap-Methode), Weiterentwicklung visualisieren
- Individuell und sozial (ko)konstruiert und erweitert, Verantwortungsübernahme
- Verbindung von Wissen & Handeln
- Positive Lernumgebung
- Lernen über Irritationen (Konfrontationen und Irritationen führen auch zu Widerständen, weil sie an gewohnten Handlungs- und Interpretationsschemata rütteln; dürfen nicht als Identitätsbedrohend erlebt werden) → Erinnerung noch 6 Jahre nach der Maßnahme (Vgl. Schübler, I., Emotionalität in Lernprozessen, 2004)
- Beispiele mit persönlicher Bedeutung
- situiertes Lernen, kogn. Meisterlehre bzw. reziprokes Lehren (Instruktion → Konstruktion)
- Emotional bewegende Interaktionen (positive Emotionen)
- Reflexion der emotionalen Bedeutung
- Hoffnung auf Erfolg, Annäherungsziele, positiv bewerteter Zielzustand (individuelle Lernzielorientierung, Selbstwirksamkeitserwartungen, growth mindset nach Dweck, 2017)



Stärken stärken 05/11/24 35

Trichter-Ansatz



Stärken in anderen
Berühmte, historische & fiktionale Charaktere, Tiere in Fabeln, Vorbilder

Stärken in anderen
Familie, Freunde, Klasse, Lehrer, Gruppen

Stärken in Person selbst

Hill, J. (2001). *How well do we know our strengths?* Paper presented at the British Psychological Society Centenary Conference, Glasgow, Scotland

Stärken stärken 05/11/24 36

Charakterstärkenbegriffe - mentimeter



Stärken stärken

05/11/24 37

Charakterstärkenbegriffe



Stärken stärken

05/11/24 38

6 Tugenden und 24 Charakterstärken

Auf der Suche nach Tugenden und Charakterstärken wurden in einem Forschungsprojekt Weltreligionen und maßgebliche Philosophien befragt – insgesamt über 200 Tugend-Kataloge.

Ergebnis: Alle Traditionen unterstützen – verteilt über 3000 Jahre und die gesamte Welt – die folgenden sechs Tugenden:

- I. Weisheit / Wissen
- II. Mut
- III. Humanität
- IV. Gerechtigkeit
- V. Mäßigung
- VI. Spiritualität / Transzendenz

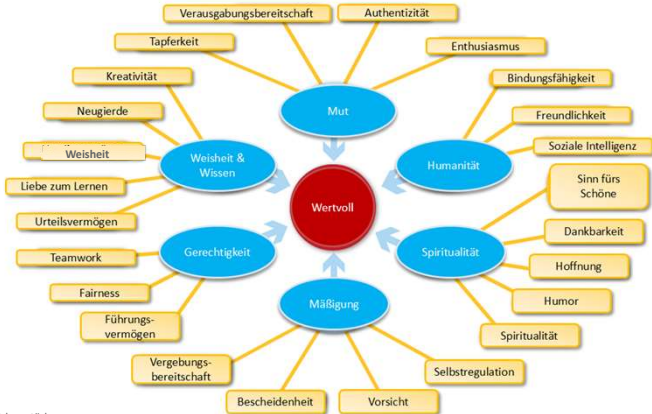
Peterson & Seligman (2004). Charakterstrenghits and virtues: A handbook an clasification. Oxford: University Press.

Stärken stärken

05/11/24

Stärkenassessment I

VIA – Charakterstärken (charakterstaerken.org)



Stärken stärken

05/11/24 41

Tugenden - Charakterstärken - Top-Stärken - Signaturstärken

Top-Stärken

- die obersten 5 Stärken oder die Stärken im Bereich zwischen 80% und 100%.

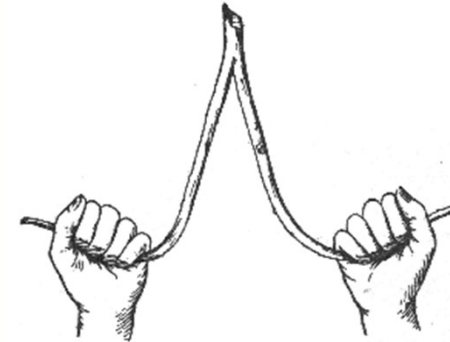
Kriterien für Signaturstärken:

- Identifikation mit der Stärke, wird als **authentisch** erlebt, **Bestandteil des eigenen Selbstbildes**, „Das bin ich wirklich.“ „Daran kann mich niemand hindern.“
- **Freude**: Spaß beim Einsetzen der Stärke, vor allem in neuen Bereichen
- **Erfolg**: schnelle Lernkurve „Das geht immer besser“
- **Kreativität**: Lust daran, neue Wege zum **Einsatz d. Stärke** zu finden
- **Ergebnis**: Einsatz der Stärke stärkt statt Mühe zu kosten (Flow)

Stärken stärken

05/11/24 48

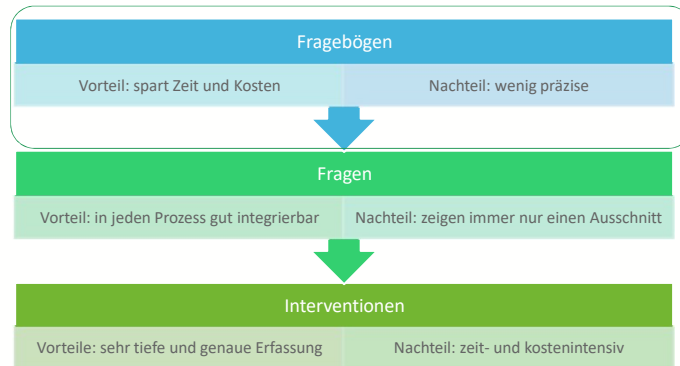
Wünschelrute für Signaturstärken



Stärken stärken

05/11/24 49

Stärken erkennen



Stärken stärken

05/11/24 50

Stärken im Alltag neu eingesetzt

Was sind meine Stärken?

VIA-Test: Signaturstärken (charakterstaerken.org/
Gluecksforscher.de)

Wie könnte ich sie im Alltag...

- ...auf neue Weise einsetzen
 - ...häufiger nutzen
 - ...neu kombinieren
 - ...für ein aktuelles Problem, Schwierigkeit nutzen...
- Stärken
Kontext

Stärken stärken

05/11/24 51

Stärkenfragen



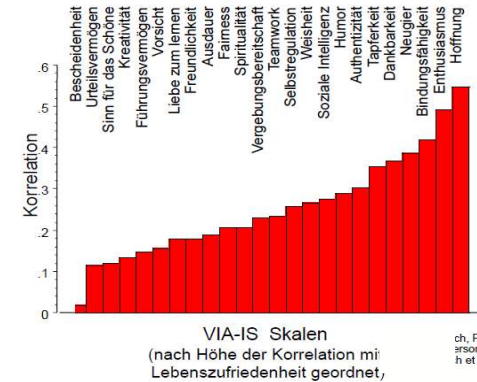
Beispiele für Stärkenfragen:

1. Welche Stärken konnten Sie heute ausleben, bei der Sie sich in Ihrer Kraft gefühlt haben?
2. Was hat Ihnen heute Freude bereitet?
3. Wann haben Sie sich heute lebendig und in Ihrer Kraft gefühlt?
4. Wozu kommen [Ihre Klienten, Kinder/Schüler, Kollegen...] gerade zu Ihnen? Was machen Sie besonders/anders?
5. **Stärkensubtraktion:** Stellen Sie sich vor, Sie dürften für einen Monat Ihre [konkrete Stärke] nicht ausüben. Sie dürften nicht... [Situationen schildern, in der die Klientin sonst die Stärke nutzt]. Welches Gefühl erzeugt das?

Stärken stärken

05/11/24 52

1. Stärken und Lebenszufriedenheit

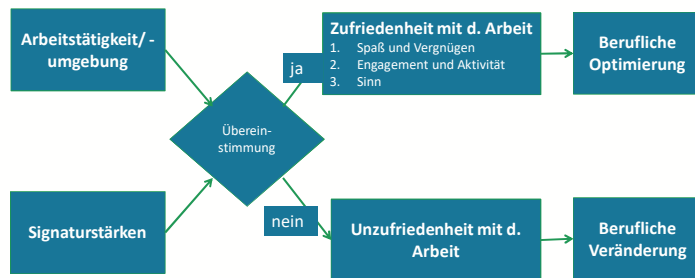


Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS). Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31(3), 138-149.

Stärken stärken

05/11/24 53

2. Passung zwischen Arbeitsplatz und Signaturstärken

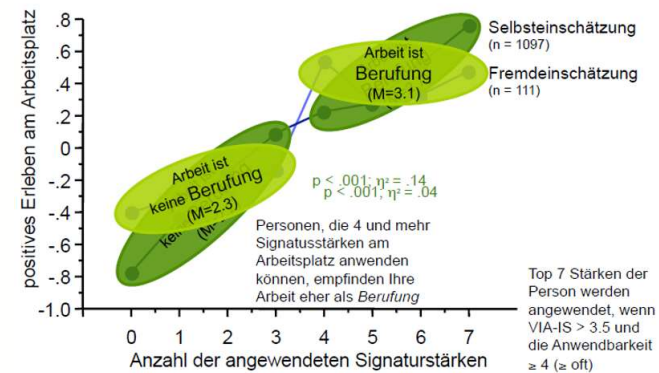


Jungo, D., Ruch, W. & Zihlmann, R. (2011). Das VIA-IS ("Values in Action Inventory of Strengths"), ein Instrument zur Erfassung von Charakterstärken. Informationen und Interpretationshilfen für die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung (2. Auflage). Bern, Schweiz: SDBB Verlag.

Stärken stärken

05/11/24 54

4. Stärkenanwendung und Sinnerleben



Stärken stärken

Harzer, C. & Ruch, W. (2013). The application of signature character strengths and positive experiences at work. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 965-983.

05/11/24 55

Es macht einen Unterschied - Betonung von Stärken oder Schwächen in der Unternehmenskultur

Mitarbeiter, die ihre Stärken nutzen sind:

- engagierter,
- glücklicher
- fühlen sich erfüllt

Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Hayes, T. L. (2002). Business unit-level relationship between employee satisfaction, employee engagement, and business outcomes: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87(2), 268-279.

Die Betonung von Leistungsstärken bei Mitarbeitern führte zu

- Erhöhung der Leistung um 36,4%,
- die Betonung von Leistungsschwächen verringerte Leistung um 26,8%

Corporate Leadership Council, (2002). Building the high-performance workforce: A quantitative analysis of the effectiveness of performance management strategies. *Corporate Executive Board, Washington, DC.*

Stärkenregulation



Biswas-Diener, R., Kashdan T.B. & Minhas, G. (2011): A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6,2, 106-118

Das richtige Maß einer Stärke

Zu wenig	Genau richtig	Zu viel
Feigheit	Mut	Übermut
Tollkühnheit	Vorsicht	Übervorsicht, Hemmung
Prahlerie	Bescheidenheit	Selbstverleugnung



„Einfach gesagt, wenn wir etwas, das „schlecht“ ist nehmen und uns nur darauf konzentrieren das „schlechte“ loszuwerden, ist alles, was wir am Ende erreichen, „nicht schlecht“

aber nicht wie ursprünglich beabsichtigt „gut“.

Linley, A., & Carter, D. (2007). From stress to strengths. *TRAINING JOURNAL-ELY*, 30. S. 31)

aktiv: Selbstreflexion



Stärken stärken

05/11/24 60

Die eigenen Stärken verstehen lernen -
Hilfreiche Fragen



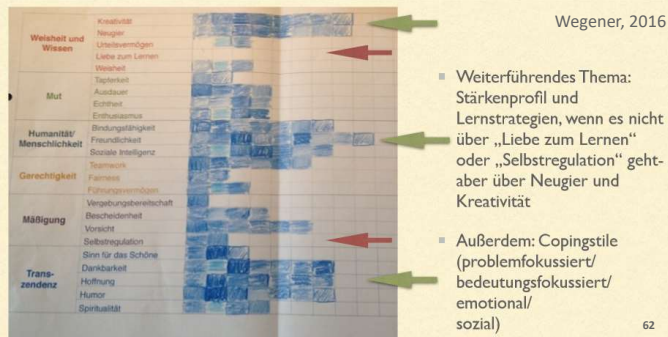
- Was bedeutet für Sie [die konkrete Stärke]?
- Wie leben Sie [konkrete Stärke]?
- Wann setzen Sie [konkrete Stärke] schon jetzt bewusst ein?
- In welchen Bereichen spielt diese Stärke für Sie bisher keine wichtige Rolle?
- In welchem Situationen ist diese Stärke eine echte Ressource für Sie? Was macht Sie so wertvoll?
- Wann wäre es für Sie besonders hilfreich [konkrete Stärke] mehr zum Einsatz zu bringen? Wie würden Sie dies ganz genau tun?
- Welches innere Bild entsteht bei Ihnen zu [der konkreten Stärke]?
- Wie können Sie sich an dieses Bild erinnern, wenn Sie Ihr Stärke am meisten benötigen?
- Was müsste ich tun, wenn ich Weltmeister in [dieser Stärke] werden wollte? Wie könnte ich das trainieren?

Stärken stärken

05/11/24 61

Stärken moderieren:
Das Stärkenorchester

SIGNATURSTÄRKENPROFIL EINER BERUFSBEGLEITENDE ERZIEHERKLASSE (N=18)
KURZVOR DEM SCHRIFTLICHEN EXAMEN



62

Stärken moderieren:
Das Stärkenorchester

7 MA plus Leitung, neue Zusammensetzung seit September 2015

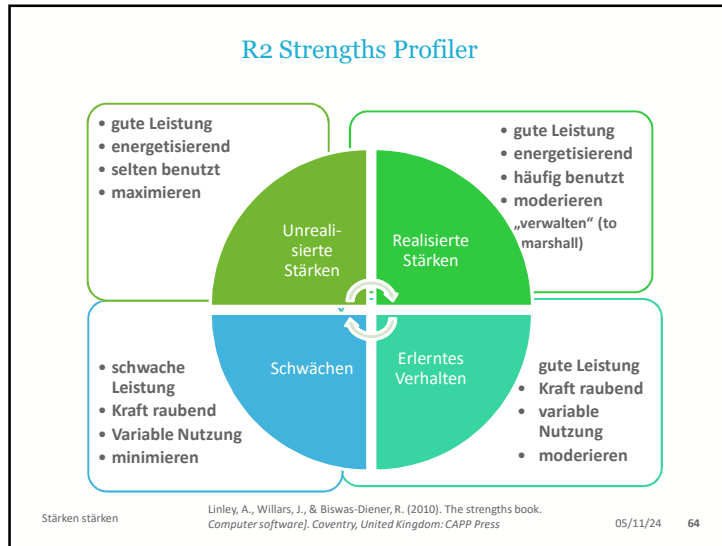
- 6 * Echtheit als Signaturstärke, gepaart mit Freundlichkeit, sozialer Intelligenz, Humor, Bescheidenheit

Thema im Team:
Wie gehen wir in pädagogischen Situationen (z.B. Elterngespräch) respektvoll miteinander um?

Wegener, 2016



63



Welche Stärke oder Fähigkeit möchten Sie in Zukunft weiter entwickeln? Wer möchten Sie in diesem Leben sein? Und welchen Unterschied wird dies machen (für sich selbst und/oder für andere)?

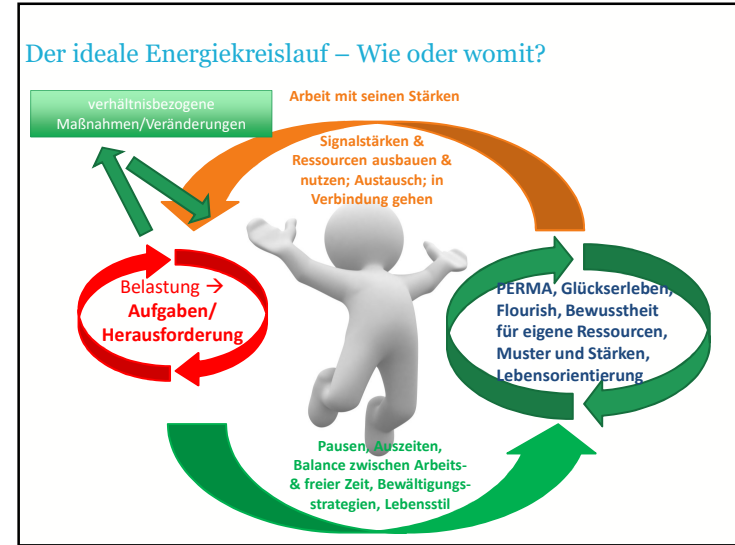
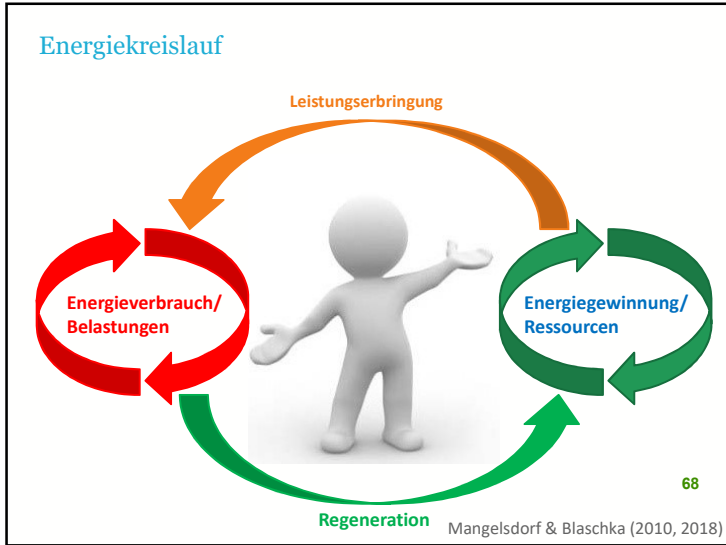
Schwebende Papierlaternen im Nachthimmel

Stärken stärken 05/11/24 66

Inhalte

- Einführung in die Positive Psychologie
- Stärken erkennen und fördern
- individuelles arbeitsbezogenes Verhalten und Erleben
- Was stärkt uns im Alltag?

Stärken stärken 05/11/24 67



Evening Questions - Miniaturinterventionen der Positiven Psychologie

- Was sind drei Dinge, für die Sie heute dankbar sind?
 - Was heute hat Sie energetisiert?
- Was war heute ein bedeutungsvoller Moment?
- Womit haben Sie heute einen Unterschied gemacht?

Stärken stärken

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Flourishing

Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Lebensziele, Erfolg

P E R M A

Potenziale entfalten – Stärken wirksam werden lassen

05/11/24 71