



Zwischen Bewältigung und Aufblühen – Interventionen der Positiven Psychologie integriert in das Schema-Modell

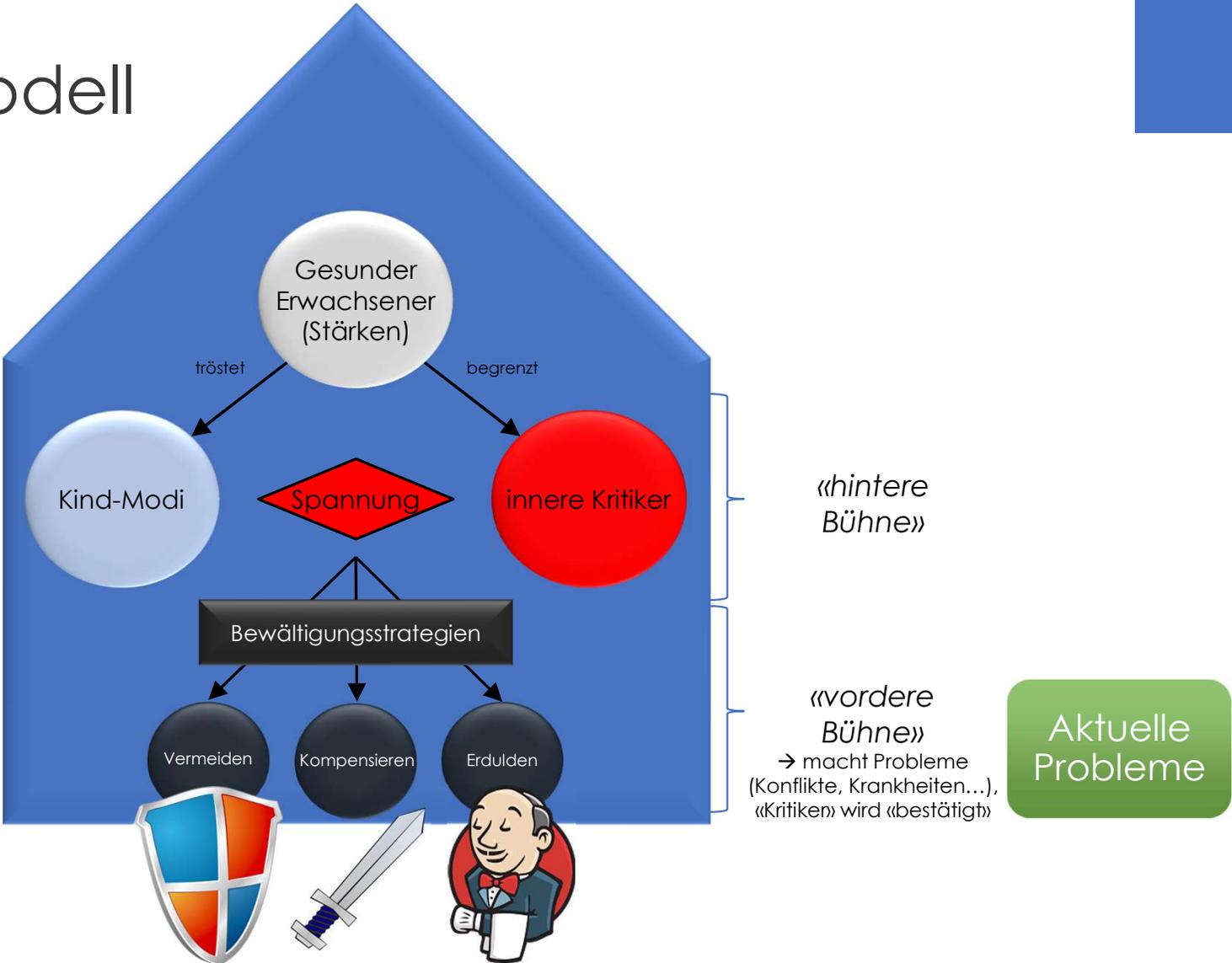
▶ MADELEINE RYTZ-HOFER

» SOZIALPÄDAGOGIN HF – SCHEMAPÄDAGOGIN – SEXUALPÄDAGOGIN – ANWENDERIN POSITIVE PSYCHOLOGIE I.A.

Was treibt uns an?



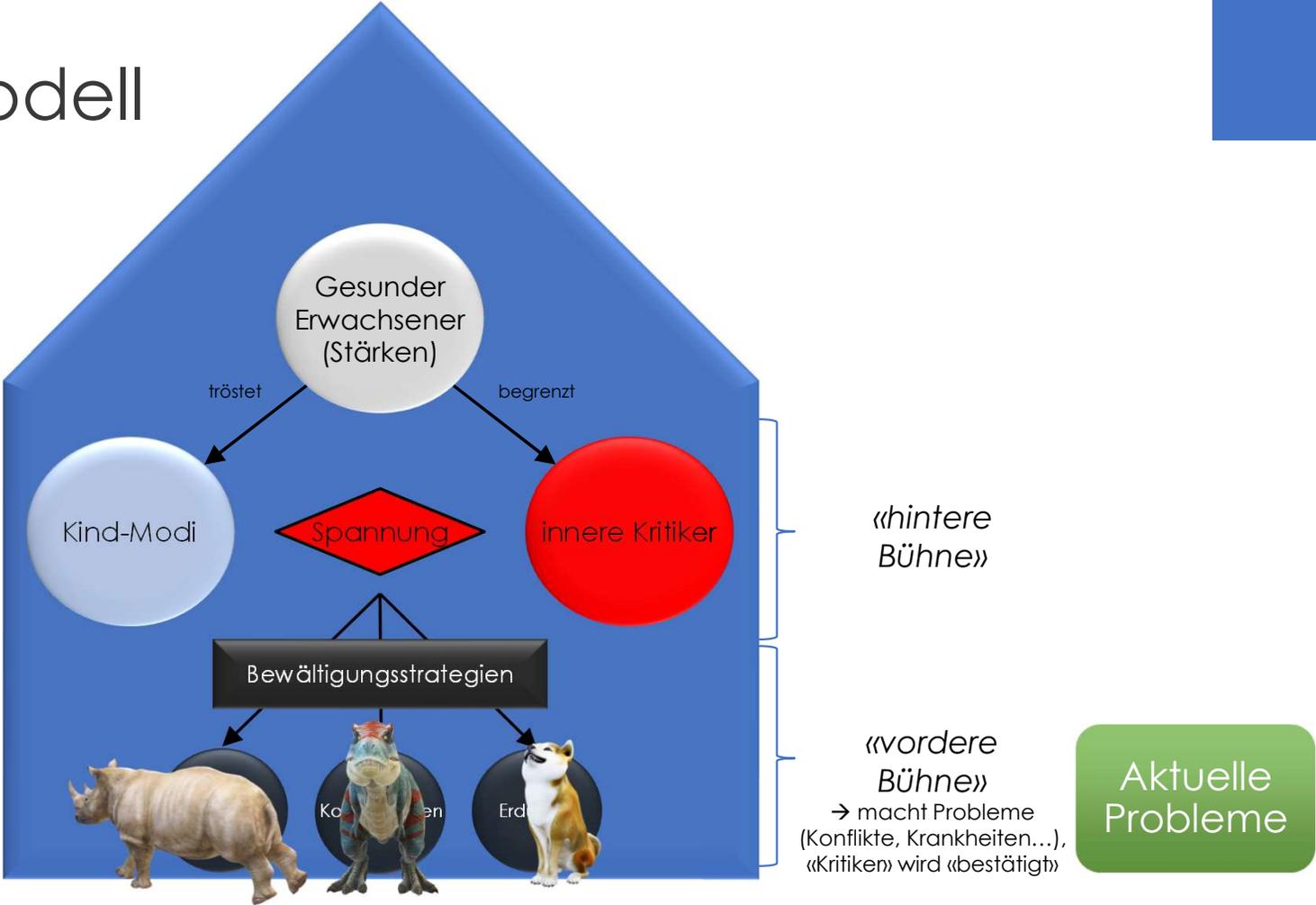
Modusmodell



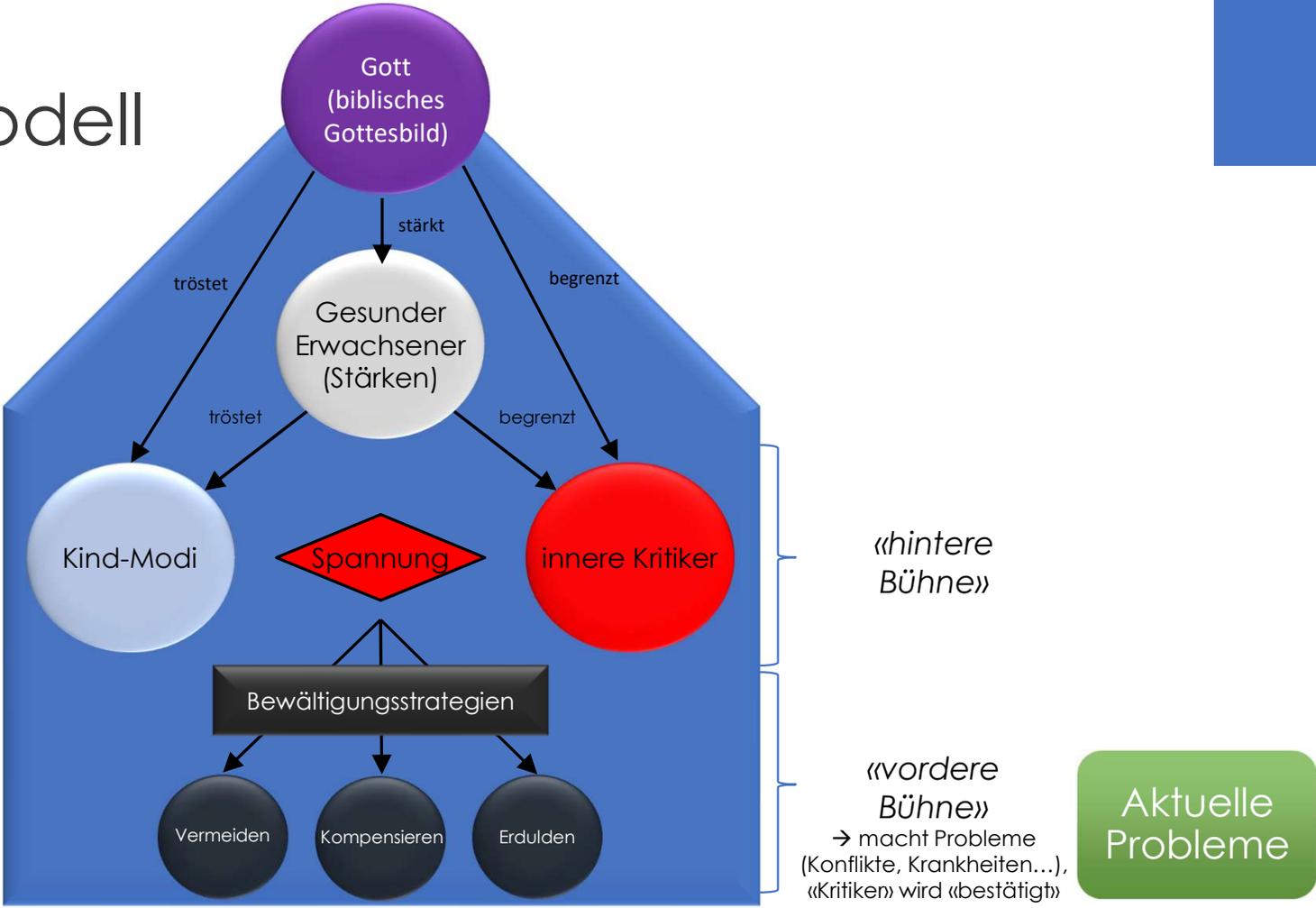
Bewältigungsstrategien

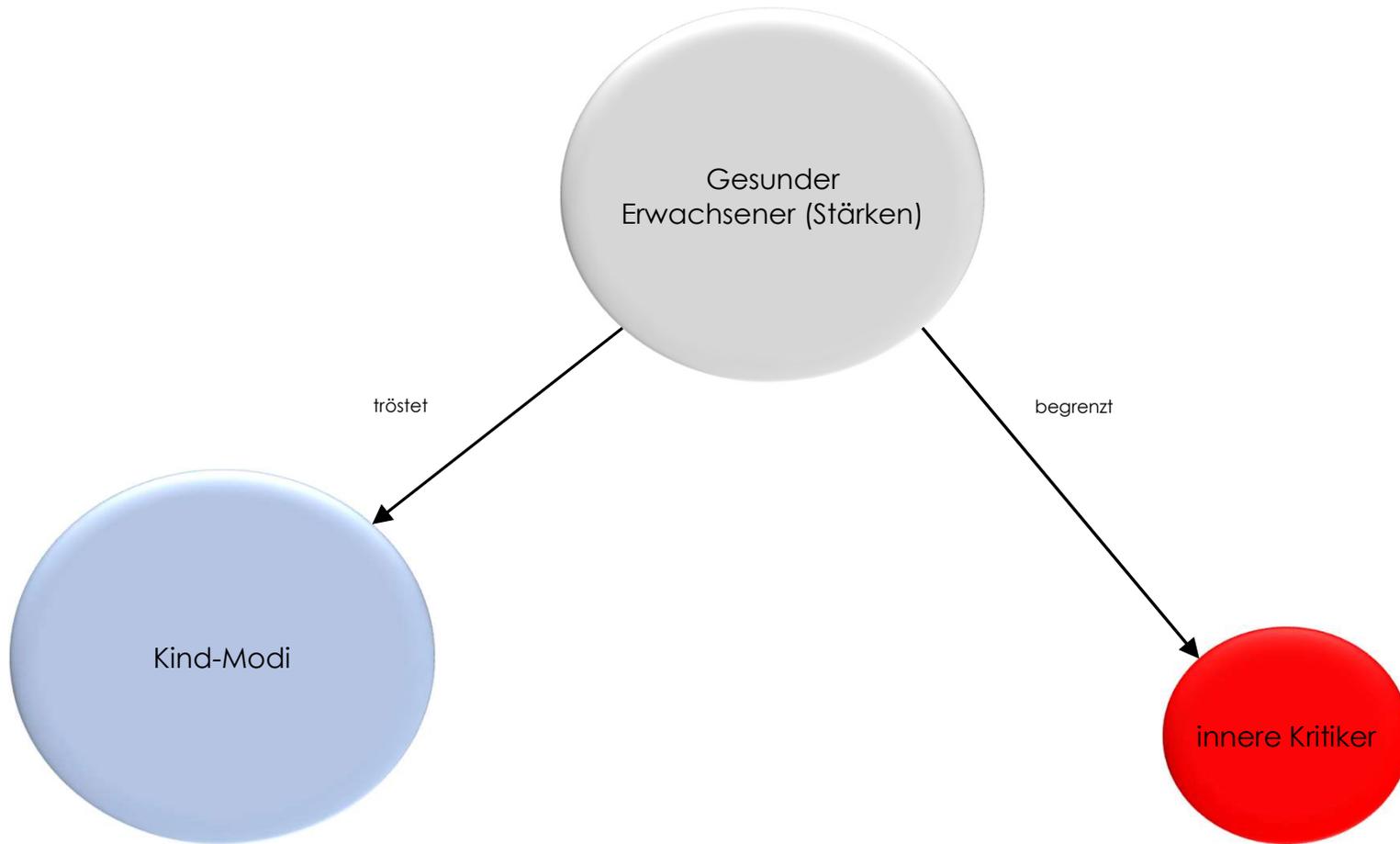


Modusmodell



Modusmodell





Mindset – Statisches und dynamisches Selbstbild (Carol Dweck 2011)

- ▶ Unsere Grundeinstellungen, Überzeugungen und Glaubenssätze haben einen grossen Einfluss darauf, welche Ziele wir uns vornehmen und ob wir sie schliesslich auch erreichen.
- ▶ Eine Veränderung ganz einfacher Glaubenssätze kann grosse Wirkung haben
 - ▶ Sieht der Mensch sich prinzipiell und langfristig als lern- und entwicklungsfähig oder
 - ▶ Dass Intelligenz, Fähigkeiten und Leistungsfähigkeit in die Wiege gelegt sind und nicht massgeblich verändert oder entwickelt werden können?
- ▶ Grundlegende Einstellung sich selbst gegenüber
 - ▶ Dynamisches Selbstbild (growth mindset)
 - ▶ Statisches Selbstbild (fixed mindset)

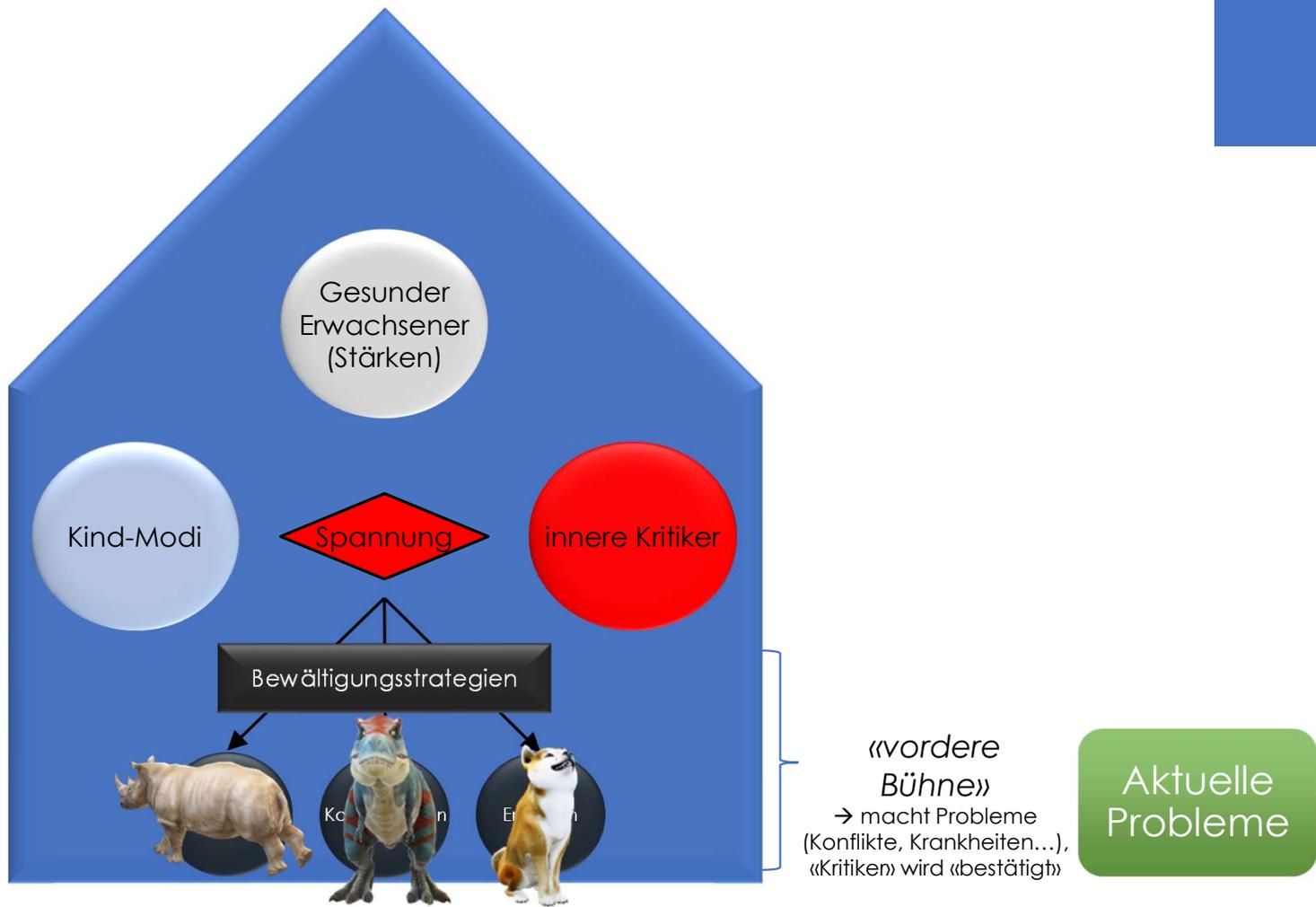
Mindset

Statisches Selbstbild (fixed mindset)

- ▶ Fähigkeit und Intelligenz sind grundsätzlich vorgegeben und nicht oder wenig veränderbar.
- ▶ Erfolg bedeutet gute Noten zu haben bzw. „der / die Beste zu sein“. Dabei zählt das Ergebnis. Zusätzliche Herausforderungen werden nicht aktiv gesucht.
- ▶ Fehler werden gleichgesetzt mit Mangel an Kompetenz. Nach schlechten Leistungen oder Fehlern sinkt die Motivation. Es kommt zu Reaktionen von Hilflosigkeit, Wut oder Amotivation.
- ▶ Es werden Schuldige oder Gründe gesucht, häufig im Aussen, um den eigenen Selbstwert nicht zu gefährden.
- ▶ Andere Menschen werden als Richter gesehen.



Dysfunktionale Schemata
(Dynamik Kind-Modi - Kritiker)







Was
treibt
uns an?

Mindset

Statisches Selbstbild (fixed mindset)

- ▶ Fähigkeit und Intelligenz sind grundsätzlich vorgegeben und nicht oder wenig veränderbar.
- ▶ Erfolg bedeutet gute Noten zu haben bzw. „der / die Beste zu sein“. Dabei zählt das Ergebnis. Zusätzliche Herausforderungen werden nicht aktiv gesucht.
- ▶ Fehler werden gleichgesetzt mit Mangel an Kompetenz. Nach schlechten Leistungen oder Fehlern sinkt die Motivation. Es kommt zu Reaktionen von Hilflosigkeit, Wut oder Amotivation.
- ▶ Es werden Schuldige oder Gründe gesucht, häufig im Aussen, um den eigenen Selbstwert nicht zu gefährden.
- ▶ Andere Menschen werden als Richter gesehen.



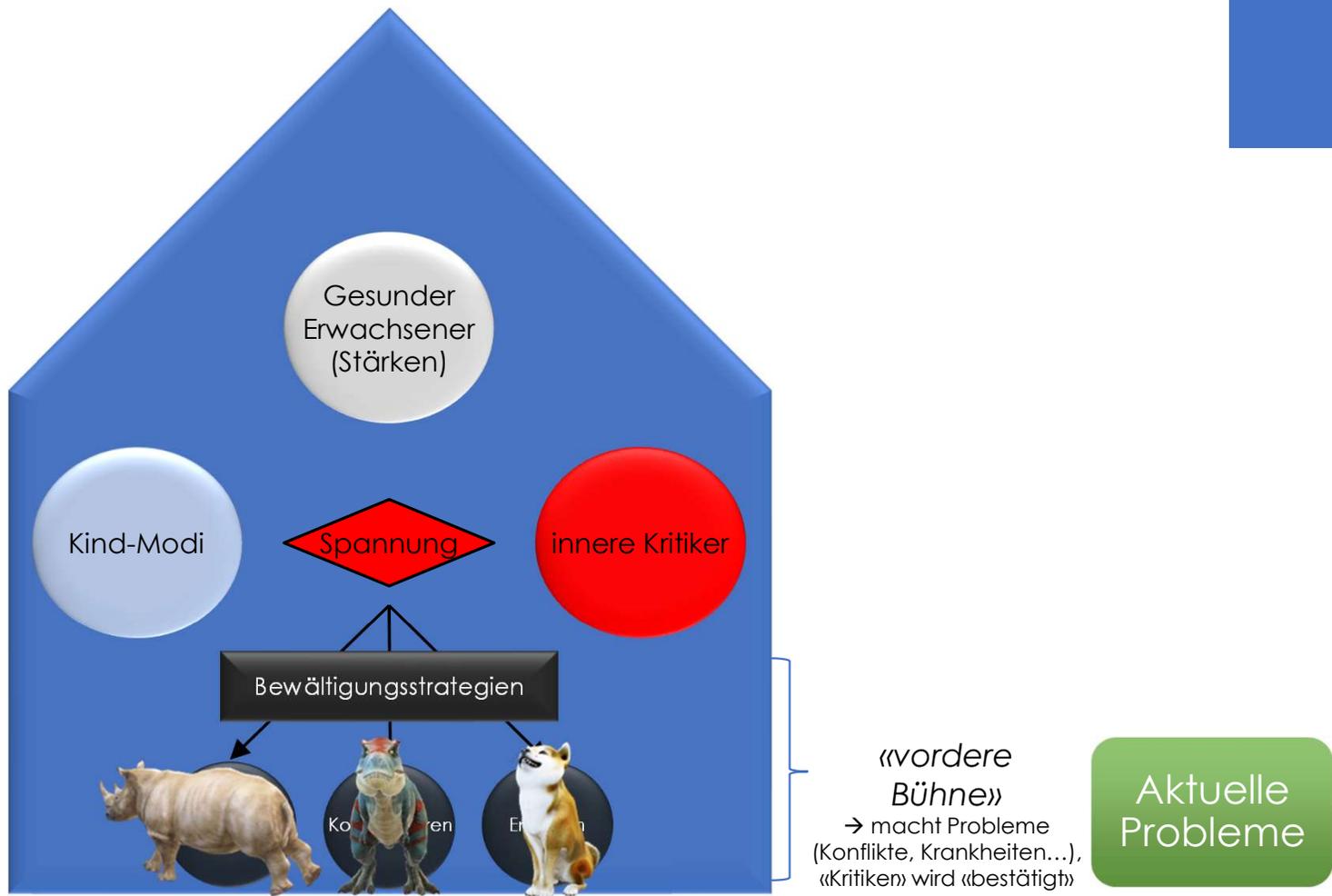
Dysfunktionale Schemata
(Dynamik Kind-Modi - Kritiker)

Dynamisches Selbstbild (growth mindset)

- ▶ Fähigkeiten und Intelligenz sind grundsätzlich entwicklungsfähig und veränderbar.
- ▶ Erfolg bedeutet: „Lernen, um etwas besser zu verstehen“.
- ▶ Herausforderungen werden aktiv gesucht.
- ▶ Fehler werden als Entwicklungsmöglichkeiten betrachtet. Dadurch steigen Motivation und Leistungsbereitschaft.
- ▶ Die eigene Selbsteinschätzung ist realistisch. Es werden konstruktive Strategien und externe Unterstützung (Stärkenorientierung) genutzt.
- ▶ Andere Menschen werden als Unterstützer gesehen.



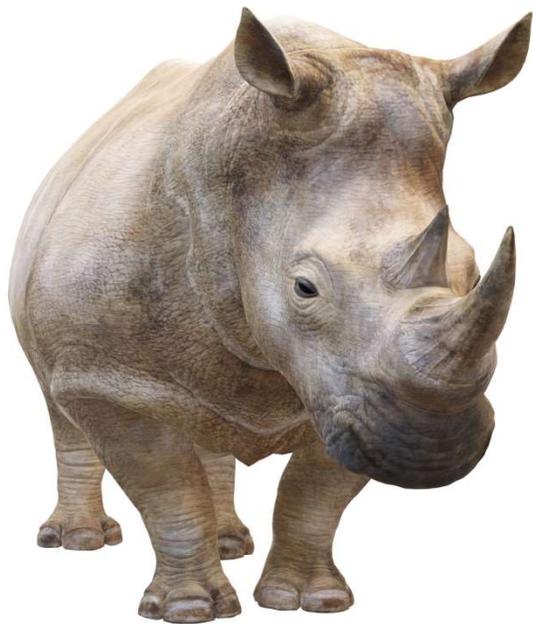
Funktionale Schemata
(Gesunder Erwachsener)



Bewältigungsstrategien



Bewältigungsstrategien – gesunde Alternativen



“WENN WIR AUFBLÜHEN UND WOHLBEFINDEN
HABEN WOLLEN, DANN MÜSSEN WIR IN DER
TAT UNSER ELENDE MINIMIEREN; ZUSÄTZLICH
BRAUCHEN WIR JEDOCH AUCH POSITIVES
GEFÜHL, SINN, ZIELERREICHUNG UND
POSITIVE BEZIEHUNGEN.”

(SELIGMAN, 2015)



Flourishing

«Werde der
du bist.»
Goethe

Bereitschaft, den
gegenwärtigen
Moment urteilsfrei
wertschätzen zu
können

Fully
functioning
person
Rogers

Offenheit für
positive und
negative
Erfahrungen

Stärken
einsetzen

Vertrauen in
die eigenen
Gefühle

Bereitschaft, Risiken
einzugehen, um
neue Erfahrungen
und
Herausforderungen
zu suchen

Ein glückliches
und
zufriedenes
Leben

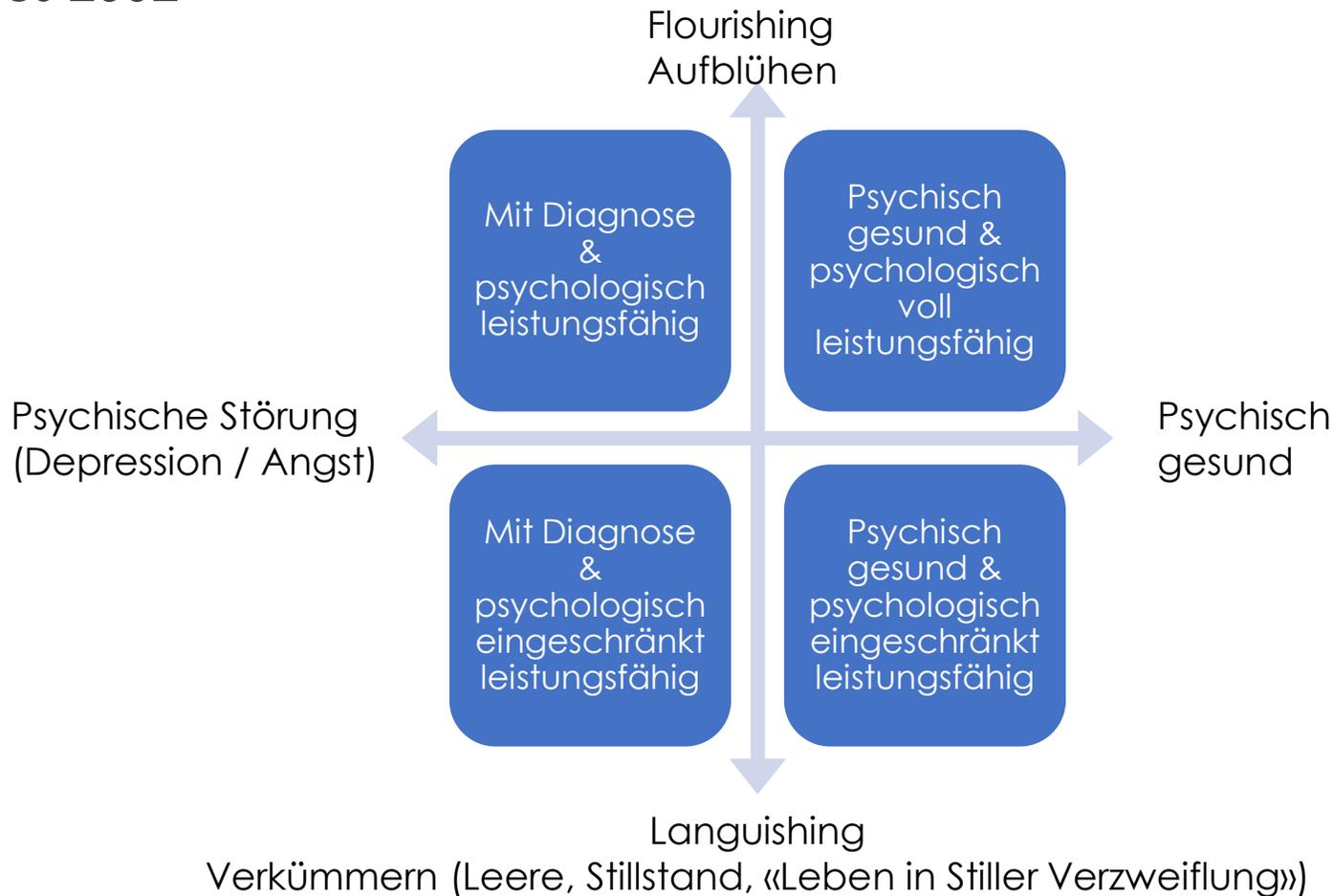
«Leben statt
nur
überleben»

Flow

Flourishing

Doppel-Kontinuum der geistigen Gesundheit

Keyes 2002

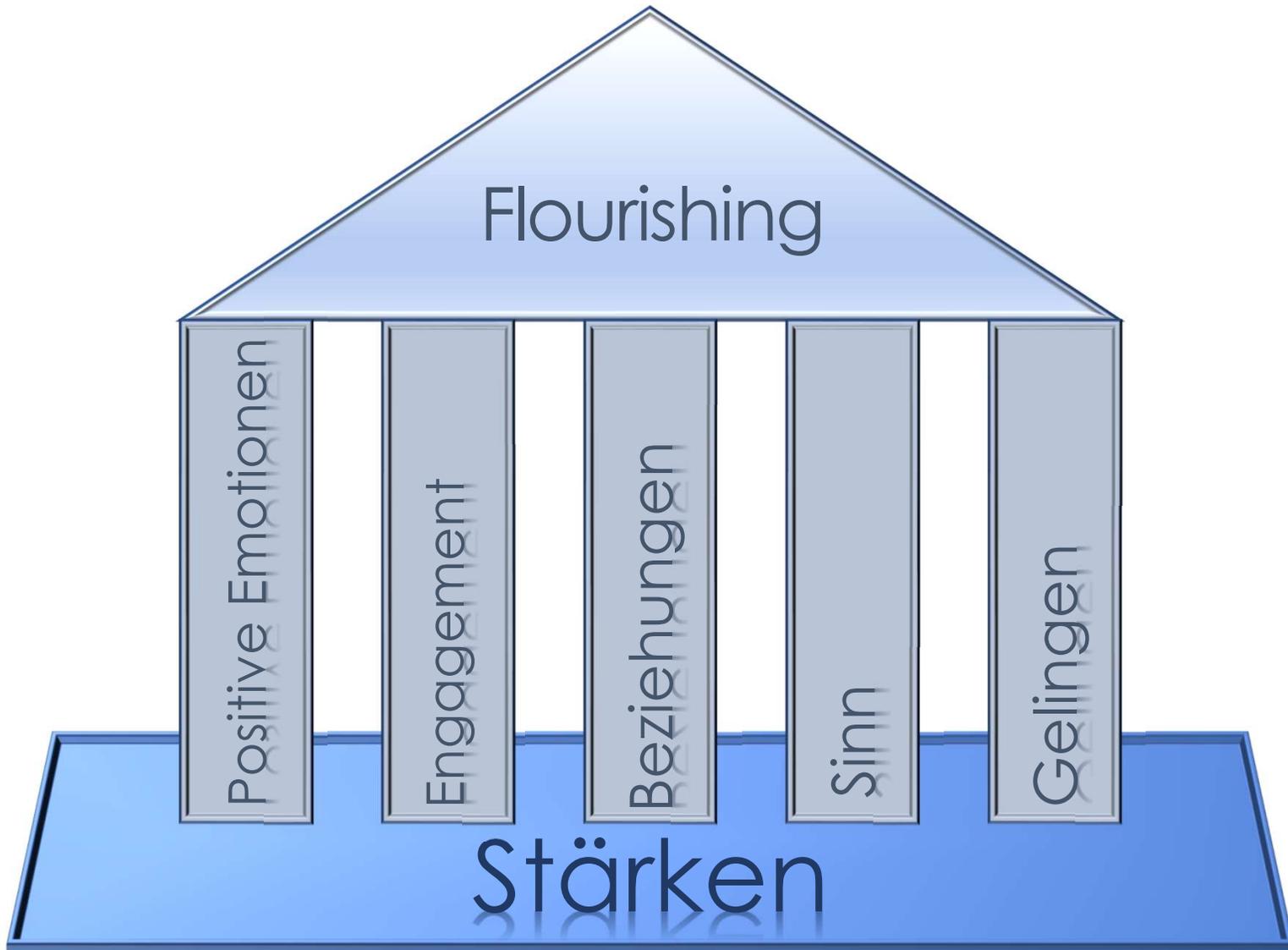


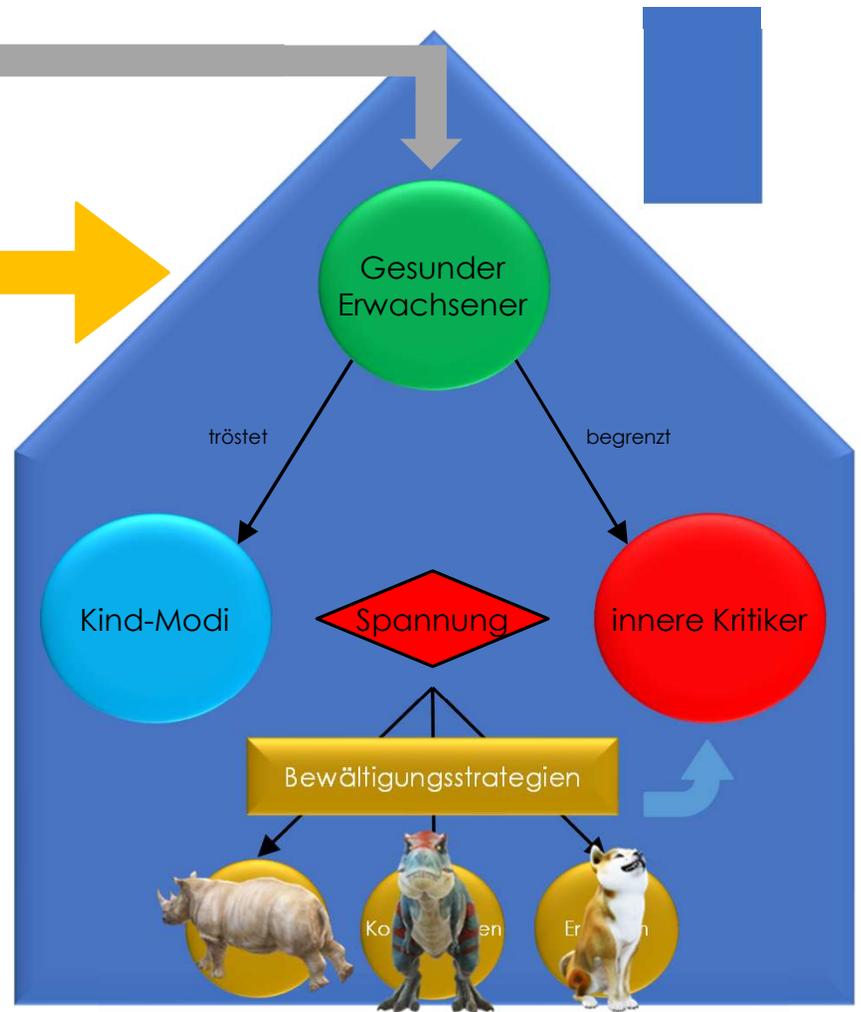
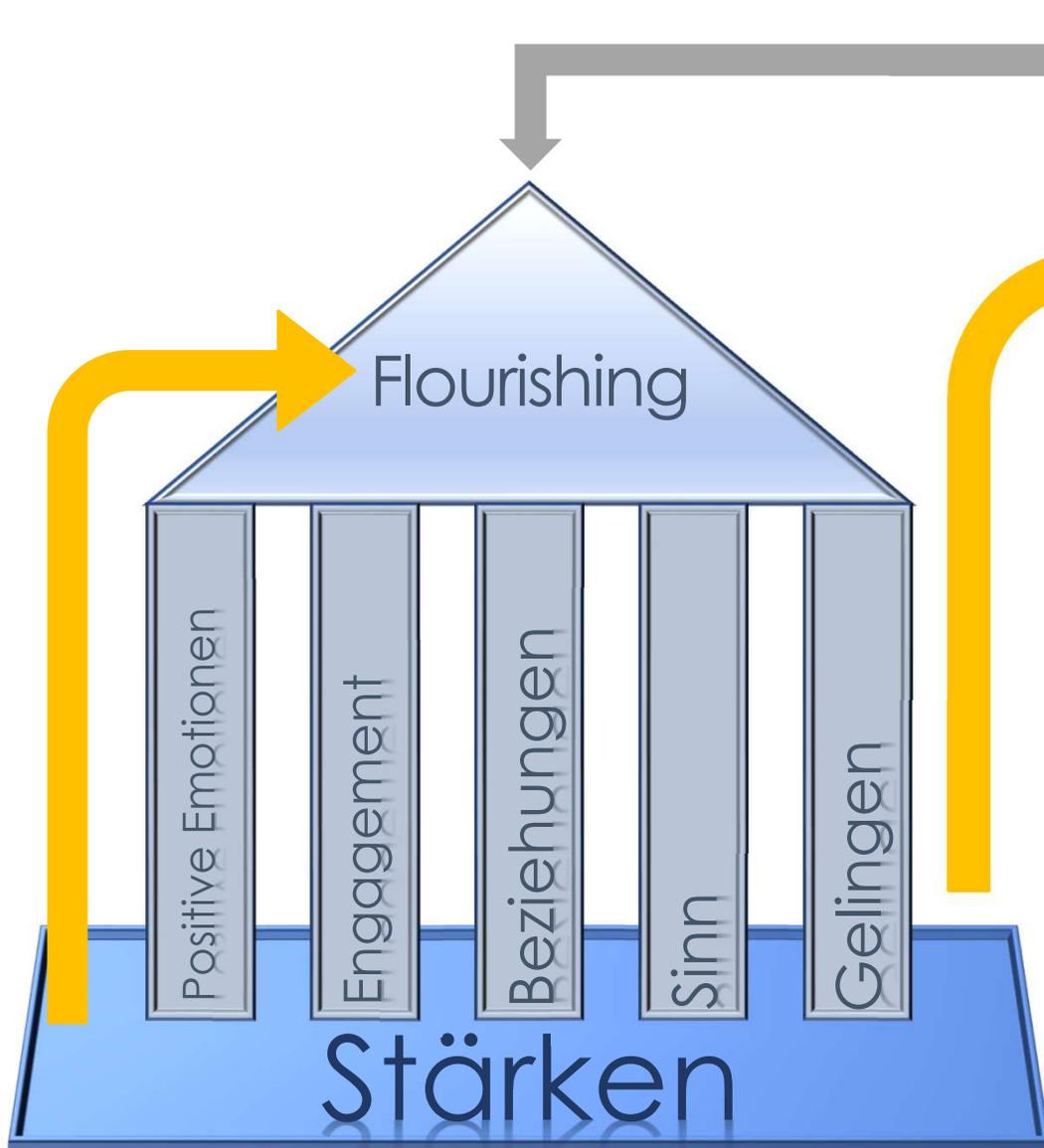
Doch genauso wie Gesundheit mehr ist als die
Abwesenheit von Krankheit, umfasst seelische
Gesundheit mehr als die Abwesenheit
psychischer Probleme oder Störung

KEYES 2002

PERMA – Modell des Wohlbefindens (Seligman 2011)

- | | |
|----------|-----------------------------|
| P | Positive Emotionen |
| E | Engagement (aktiv werden) |
| R | Relationships (Beziehungen) |
| M | Meaning (Sinn) |
| A | Accomplishment (Gelingen) |







Stärken

DER EINSATZ DER EIGENEN STÄRKEN UNTERSTÜTZT DIE FÜNF PERMA-FAKTOREN UND TRÄGT ZUM WOHLBEFINDEN BEI.

Stärken - Intervention

Reflected Best Self

- ▶ Sammeln: 10-20 Menschen um ihr schriftliches Feedback bitten: «Welche Stärken siehst du in mir?» Konkretes Beispiel zu jeder Stärke
- ▶ Clustern: Gemeinsamkeiten finden
- ▶ Integrieren: Expressives Schreiben

Stärke nutzen für Problem

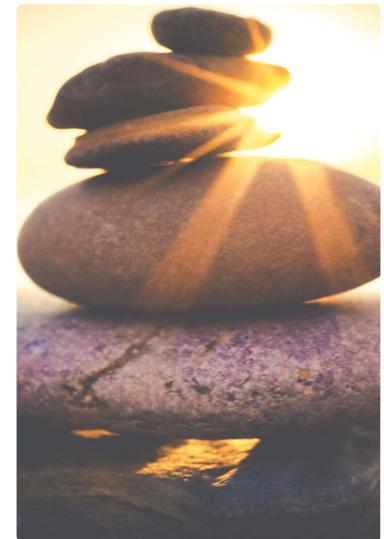
- ▶ Denke an ein aktuelles Problem / eine Herausforderung
- ▶ Wie könntest du deine Stärke einsetzen, um hier vorwärts zu kommen / es zu lösen?
- ▶ Darüber schreiben: frei, spontan, ohne lange nachdenken

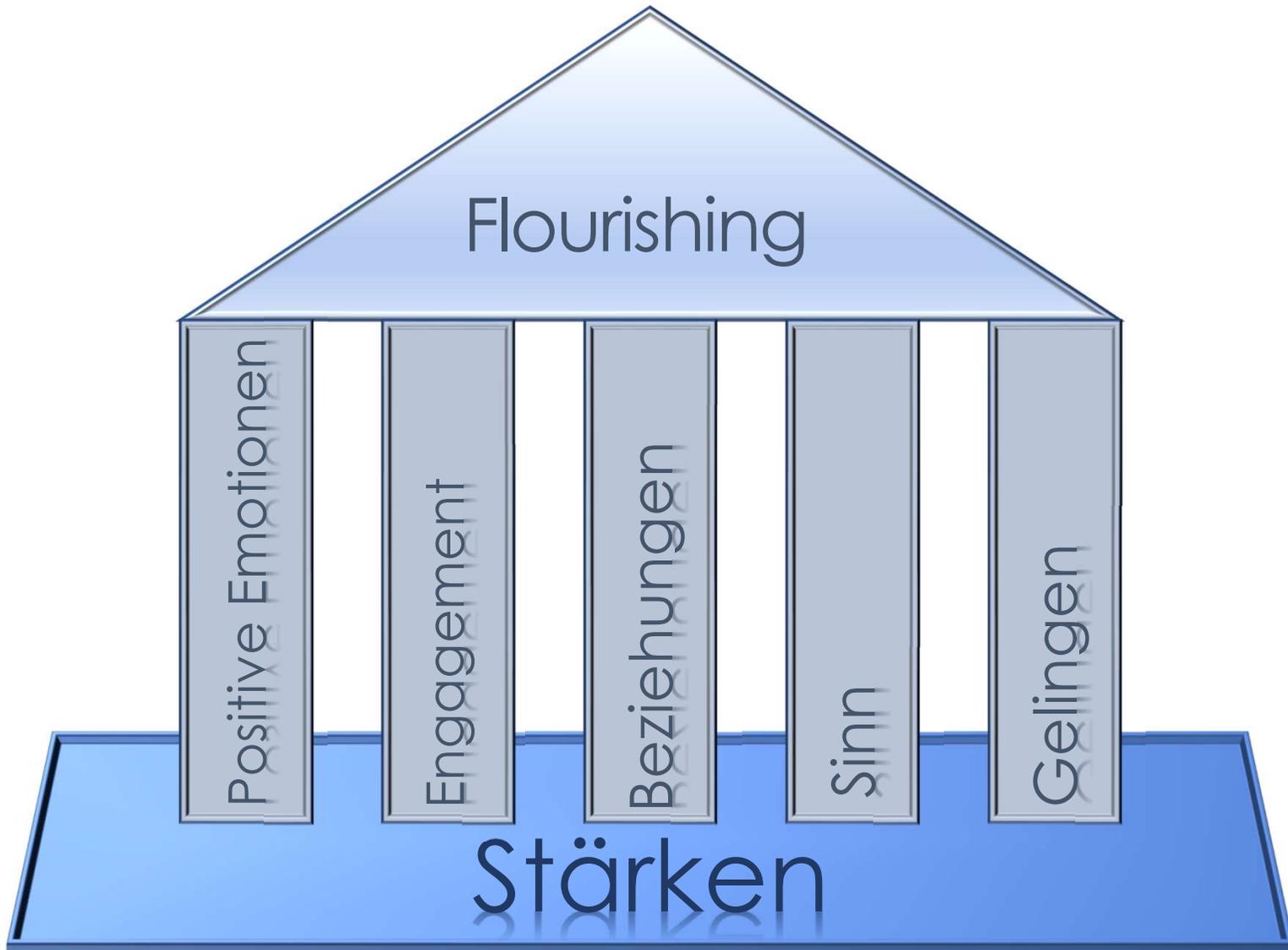
Stärken erkennen

- ▶ www.viacharacter.org
(VIA Charakterstärken)
- ▶ www.gallupstrengthscenter.com
(CliftonStrengths/StrengthsFinder)



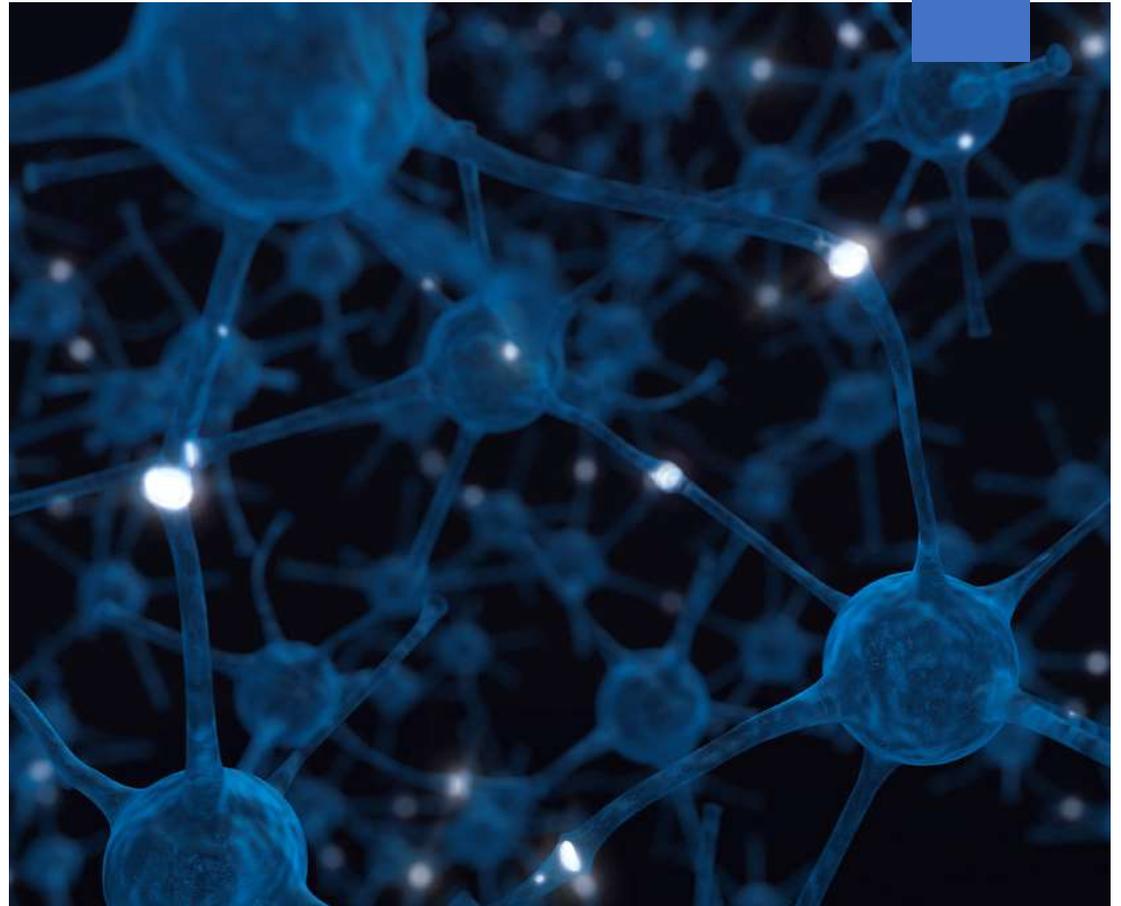
CliftonStrengths®





Positive Emotionen

- ▶ Es geht weniger um die absolute Intensität als vielmehr auf ihre Häufigkeit und Regelmässigkeit (wie gesundes Essen).
- ▶ Durch häufiges Erleben positiver Gefühle werden Prozesse im Gehirn gebahnt und neue Netzwerke «verdrahtet».



	Kontext	Verhaltenstendenz	Ergebnis
Freunde	Sichere, vertraute Umgebung, Fortschritt	Spielen	Erwerb von Fähigkeiten
Dankbarkeit	Etwas (unerwartet) bekommen	Zurückgeben, sich erkenntlich zeigen	Soziale Bindung, Liebesfähigkeit
Heiterkeit, Gelassenheit	Sichere Umgebung, wenig Anstrengung	Geniessen	Das eigene Selbst- und Weltbild erweitern
Interesse	Sichere Umgebung, Neuheit	Erforschen	Wissen erwerben
Hoffnung	Schwierige Umstände	Wunsch nach positiver Veränderung	Aktivität
Stolz	Persönliche Leistung	Grosses anstreben	Leistungssteigerung
Inspiration	Grösse bzw. menschliche Exzellenz wahrnehmen	Nacheifern	Fähigkeiten und Moral erweitern
Vergnügen	Kurzzeitige Diskrepanz	Gemeinsam lachen	Aufbau von Freundschaften
Ehrfurcht	Grösse wahrnehmen	Sich auf das Neue einstellen	Sich als Teil des grossen Ganzen wahrnehmen
Liebe	Sichere Umgebung, zwischenmenschliche Verbindung	Spielen, geniessen	Vertrauen, soziale Bindung, Gemeinschaft

Broaden and Build Theorie

Barbara Fredrickson 2001

Positive Emotionen

- ▶ Baut *langfristig* Ressourcen auf
- ▶ «Build» Ressourcen
- ▶ Offen für Neues, kreativ, interessiert, verhaltensflexibel (Gesunder Erwachsener) *kurzfristig*
- ▶ Erweitert Aufmerksamkeit «Broaden»

Positive Emotionen



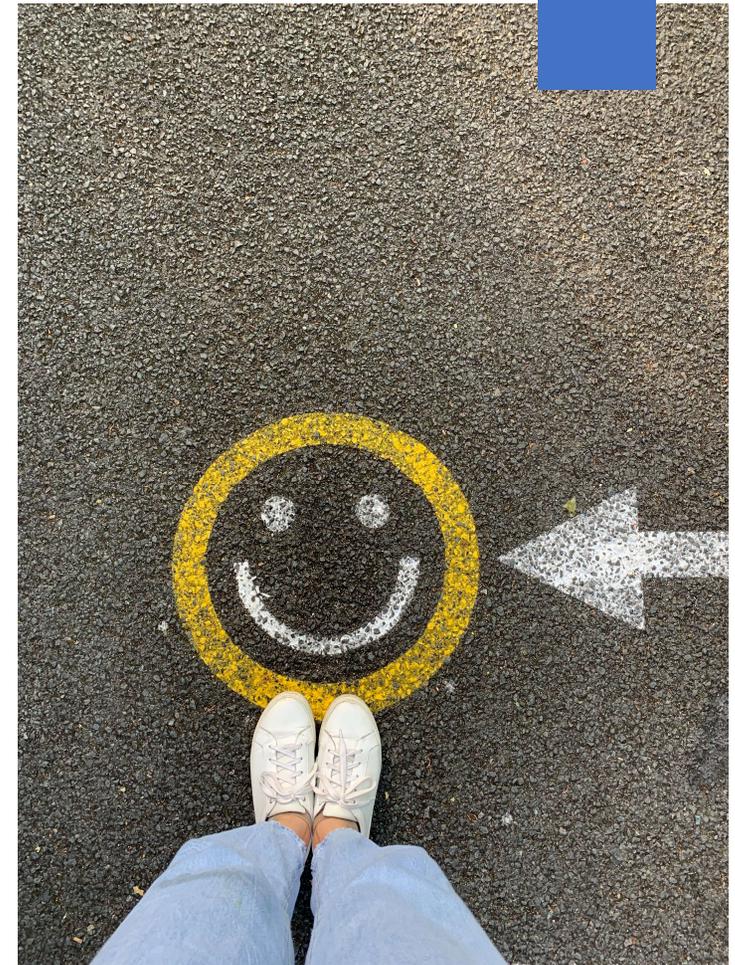
Spirale nach
Schemalück
Entwürdige



Spirale nach oben:
Positive Emotionen

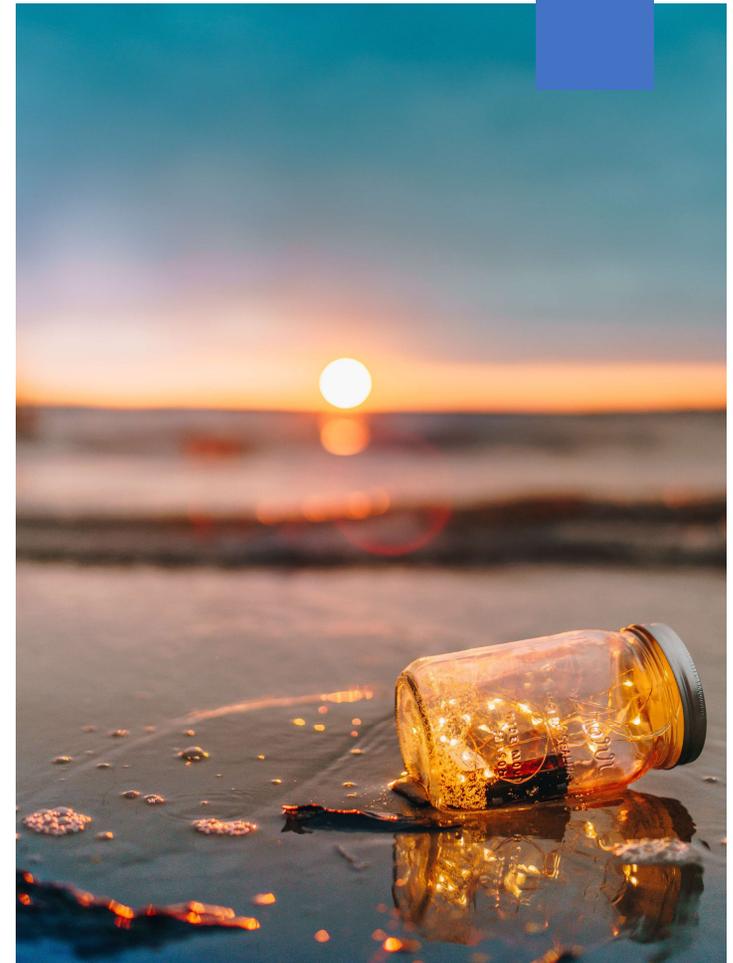
Gefühls-Quellen (Imaginatives Gebet)

- ▶ Positive Emotion, die verankert werden soll, benennen
- ▶ Sich an die Situation erinnern
- ▶ Sich in die Situation hineinversetzen – mit allen Sinnen
- ▶ Anker setzen (z.B. Bewegung)



Gefühlsportfolio

- ▶ Lege Dir “Gefühlsquellen” an:
 - ▶ als Fotoalbum
 - ▶ als Schatzkiste mit Gegenständen
 - ▶ als Bild / Collage
 - ▶ ... oder in einer anderen Form
- ▶ Sich mehrere Tage / Wochen auf eines konzentrieren



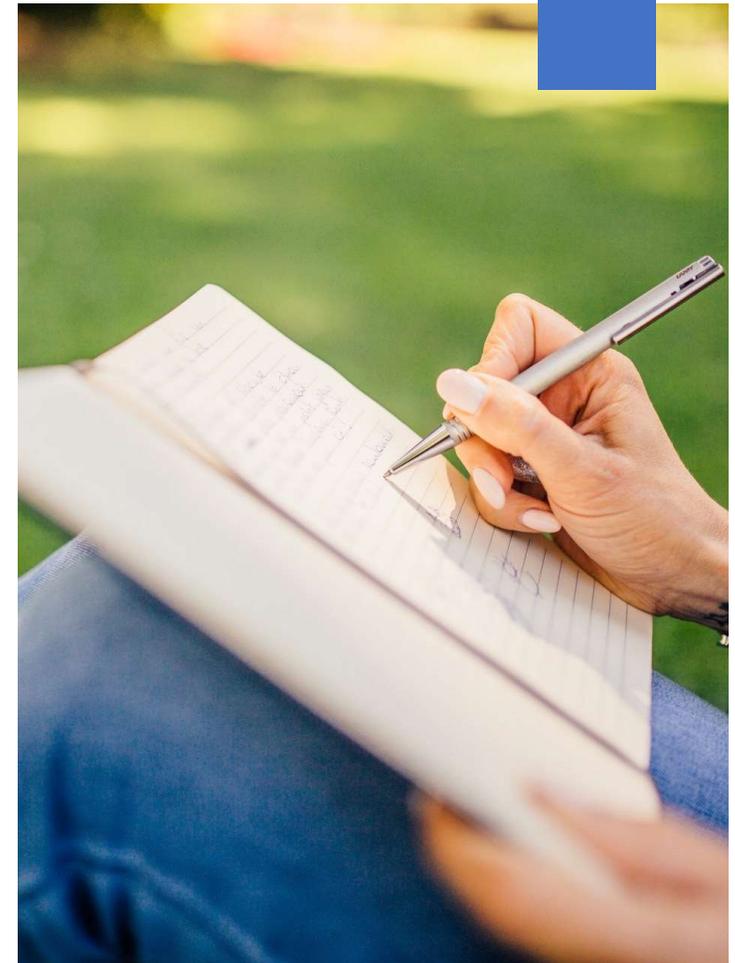


Geniessen

- ▶ Der Genuss-Spaziergang
- ▶ Umgebung bekannt oder neu
- ▶ Anfangs mindestens 20 Minuten
- ▶ Ziel: viele positive Eindrücke sammeln
- ▶ Neue Blickwinkel ausprobieren
- ▶ Innerlich voll dabei sein: achtsam, präsent, neugierig

Expressives Schreiben

- ▶ 20 Minuten am Stück schreiben ohne abzusetzen
- ▶ Offen, ehrlich, zusammenhängend, ganz aufs Schreiben konzentriert
- ▶ Wirkung:
 - ▶ Zusammenhänge werden klar
 - ▶ Bei mehrmaligem Schreiben: Distanz
 - ▶ Neue Perspektiven
 - ▶ Emotionale Entlastung
 - ▶ Körperliche Entlastung
- ▶ Beim Schreiben von Positivem wie Negativem



Dankbarkeit

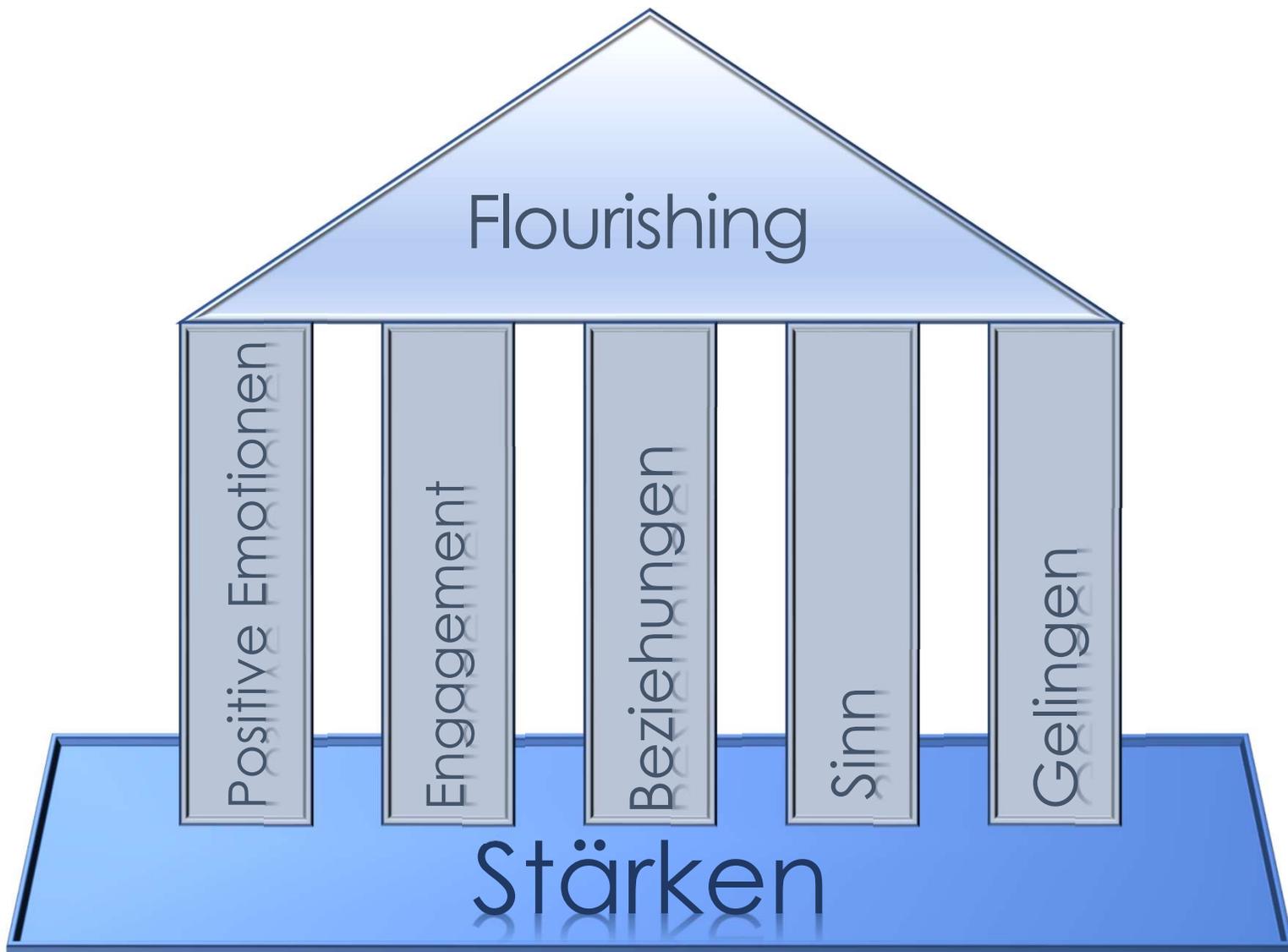
- ▶ Wofür bin ich in meinem Leben / heute dankbar?
- ▶ Dankbarkeitstagebuch führen



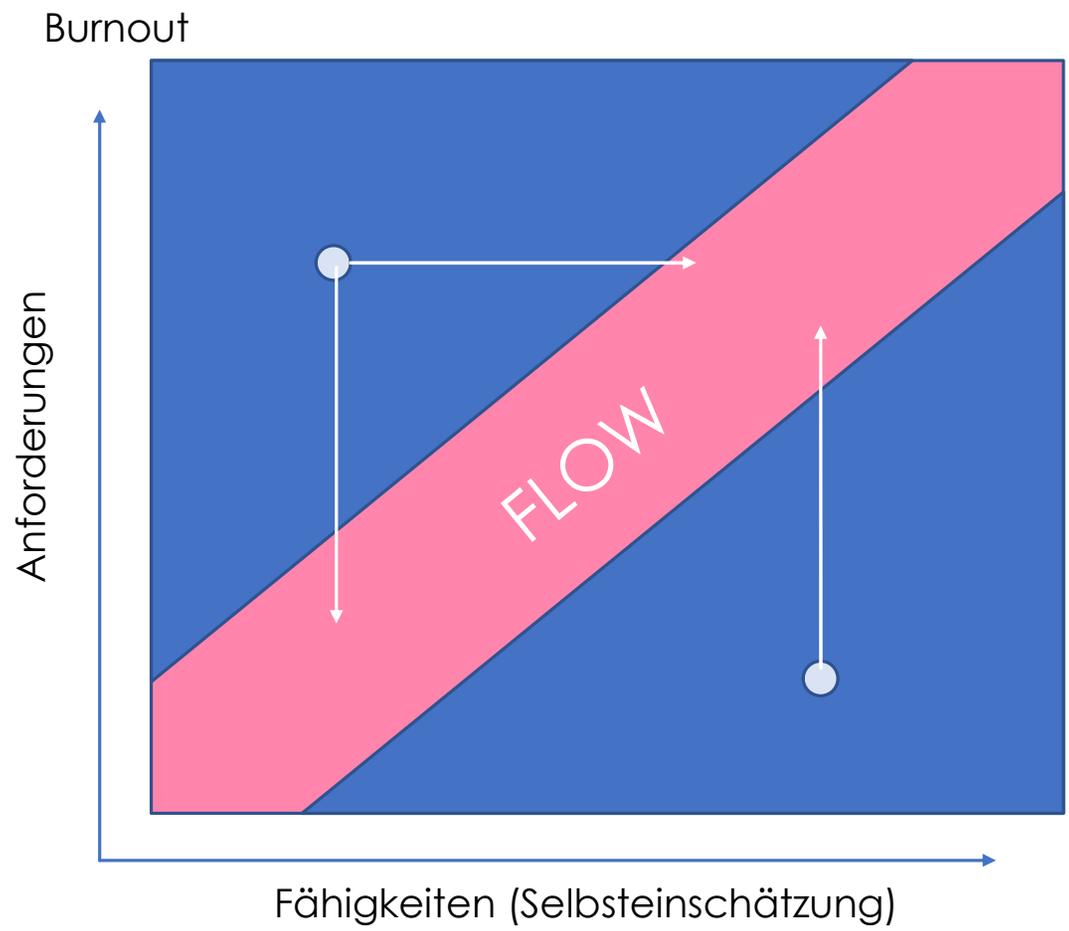


Positiver Tagesrückblick

- ▶ Was war heute schön?
 - ▶ ...
 - ▶ ...
 - ▶ ...
- ▶ Was habe ich dazu beigetragen?
- ▶ Jeden Abend mindestens eine Woche lang (Ritual)



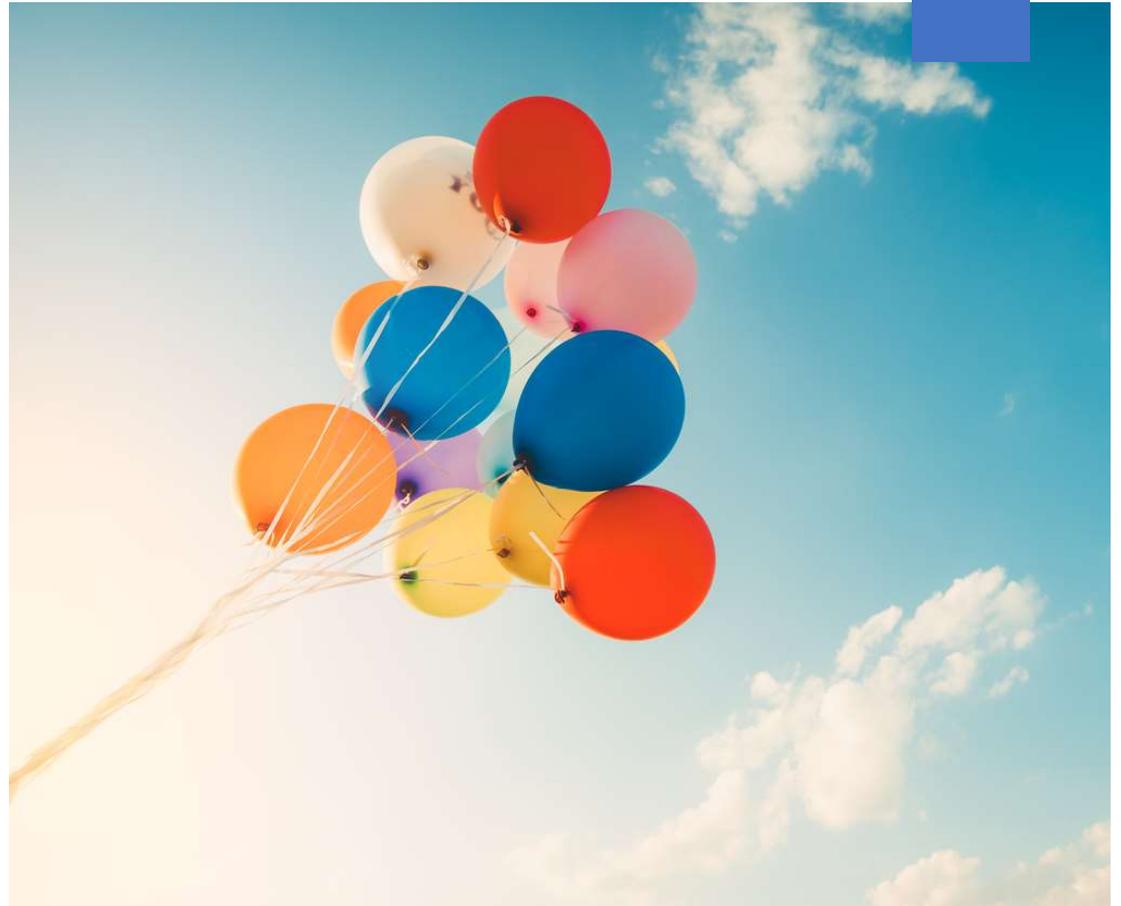
Engagement

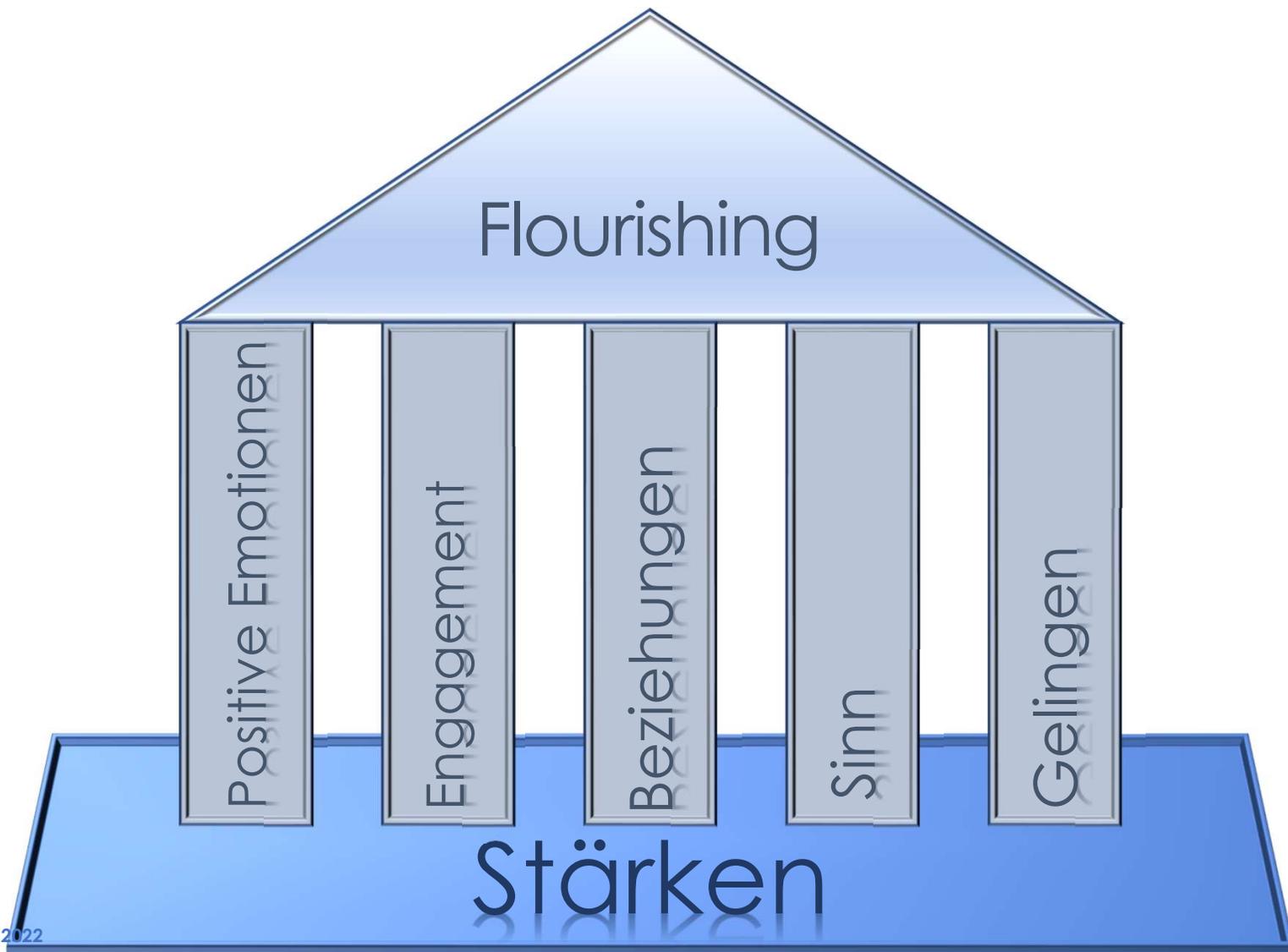


Flow - Korridor

Flow

- ▶ Tätigkeit benennen, die ich gerne tue
- ▶ Bringt mir Flow, weil (Merkmal)
- ▶ Dabei setze ich folgende Stärke(n) ein

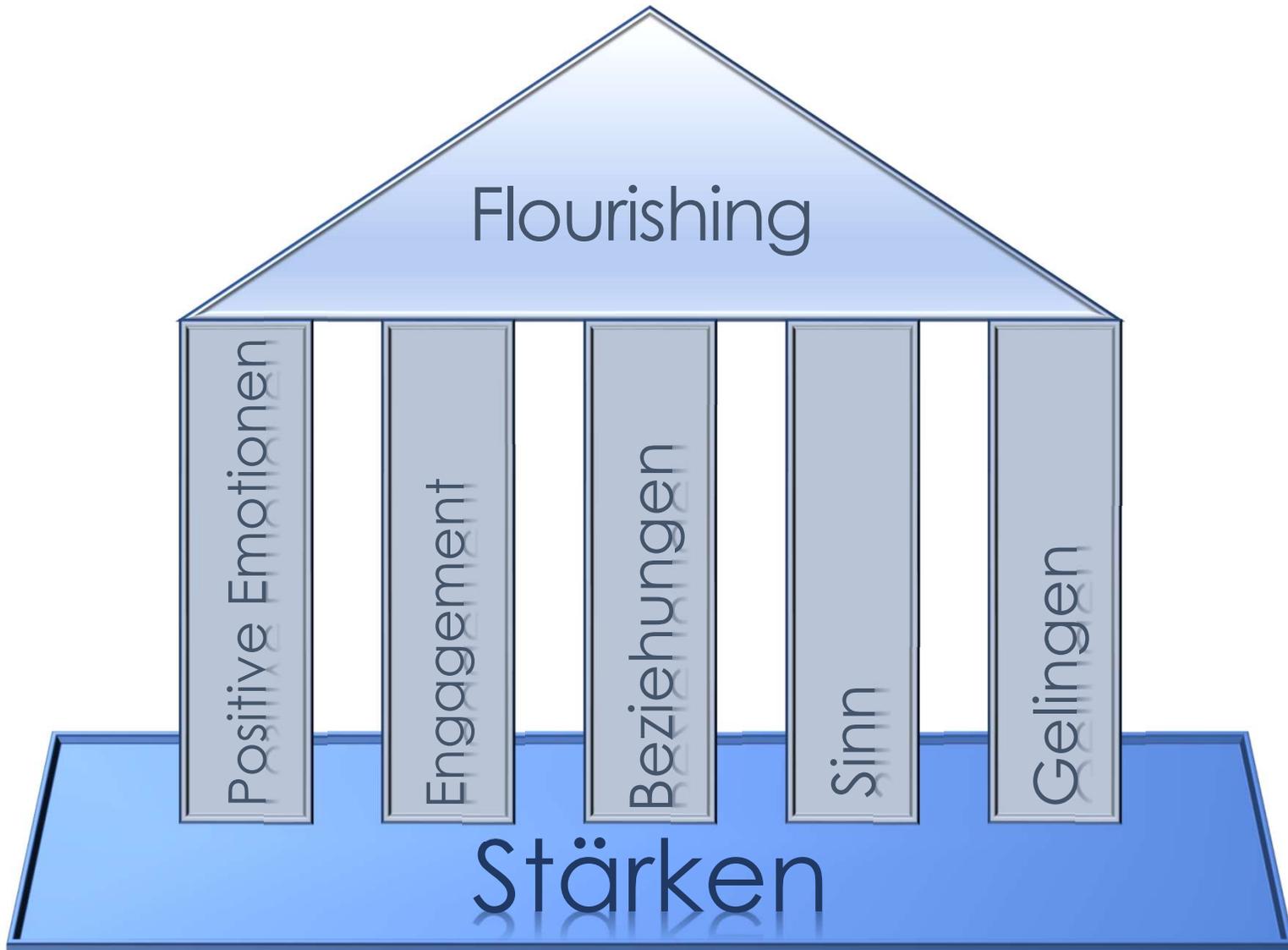




Beziehungen

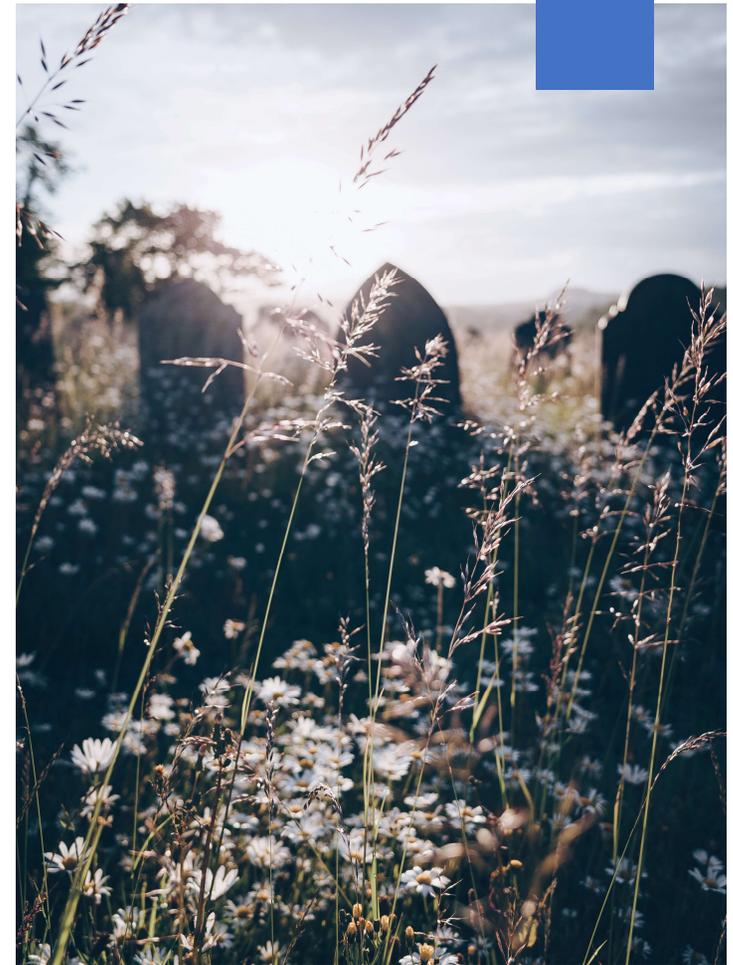
Gemeinsam feiern!

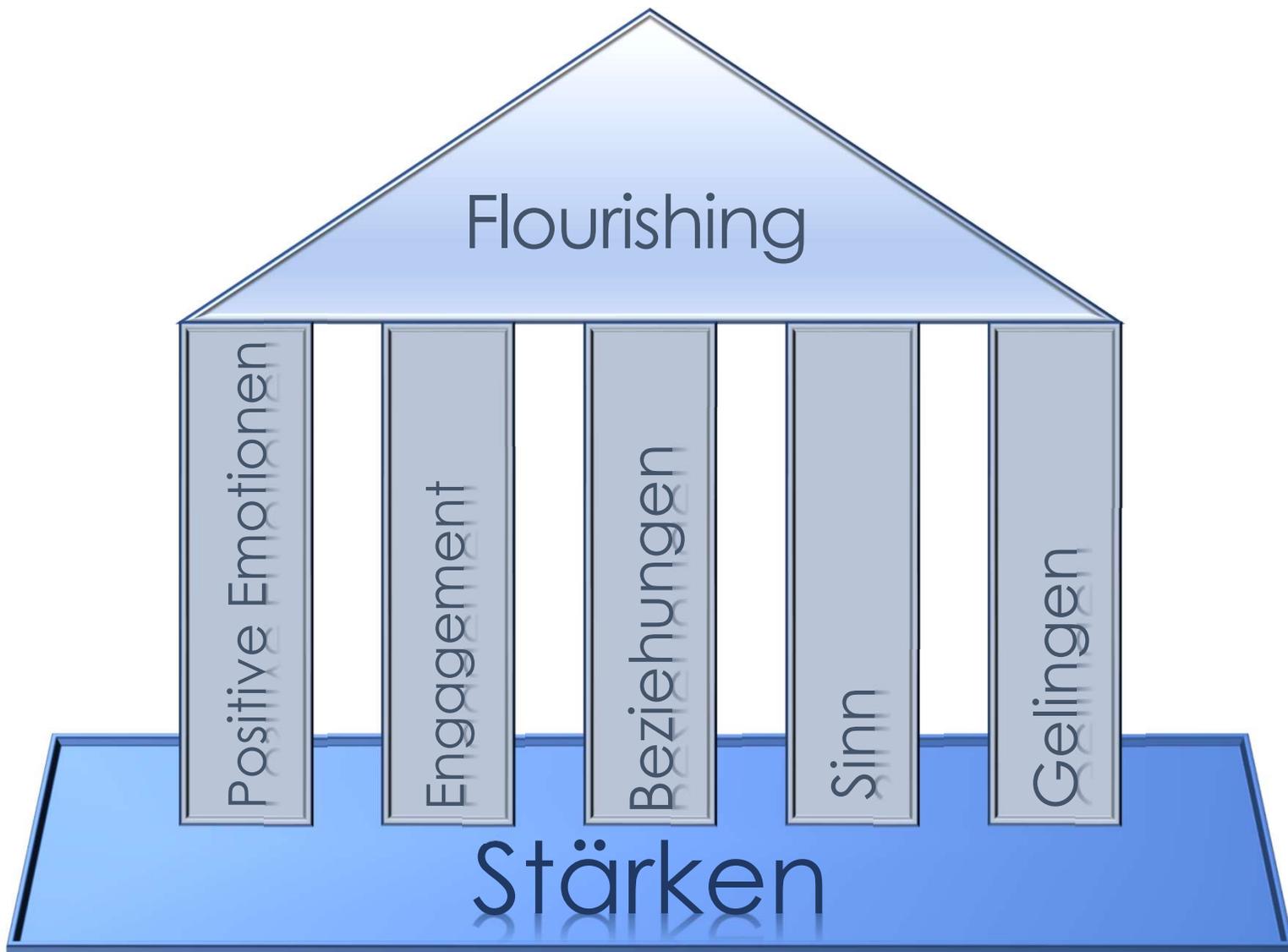




Sinn

- ▶ Expressives “Nachruf”-Schreiben (Spiritualität miteinbeziehen)
- ▶ Einen Tag später lesen, Wünsche, Werte & Sehnsüchte herausfiltern
- ▶ Was müsstest du tun, dass diese Dinge tatsächlich einmal über dich gesagt werden?







Gelingen – Ziele erreichen ▶

- ▶ Wenn wir Ziele verfolgen, die sinnvoll erscheinen, dann trägt das automatisch zu Wohlbefinden und einem erfüllten Leben bei
- ▶ Das Selbstwertgefühl wird gepusht, wenn Ziele erreicht werden. Man wird automatisch auch selbstbewusster und zufriedener.

Ziele - Arten

Annäherungsziele

- ▶ Etwas zum 1. Mal erreichen
- ▶ Etwas aufrechterhalten
- ▶ Etwas / sich verbessern

Vermeidungsziele

- ▶ etwas verhindern
- ▶ Etwas hinauszögern

Der Preis dafür: Wohlbefinden sinkt,
Stress und Angst steigen (auch beim
Umfeld)

Ziele - Arten

Extrinsische Ziele - Leistungsziele

- ▶ Anerkennung, Leistung bzw. Erfolg, Wohlstand, materieller Besitz
- ▶ Belohnung bekommen bzw. Strafe vermeiden
 - ▶ Extern: gute Noten, finanzieller Anreiz, soziale Anerkennung
 - ▶ Intern: gestärktes Selbstwertgefühl
- ▶ Selbstwert stark an persönlichen Erfolg gekoppelt
- ▶ Unabhängigkeit («niemanden brauchen»)
- ▶ Angst tritt bei Misserfolg als auch bei Erfolg auf
 - ▶ Misserfolg bedroht den Selbstwert
 - ▶ Erfolg, wie lange kann er gehalten werden

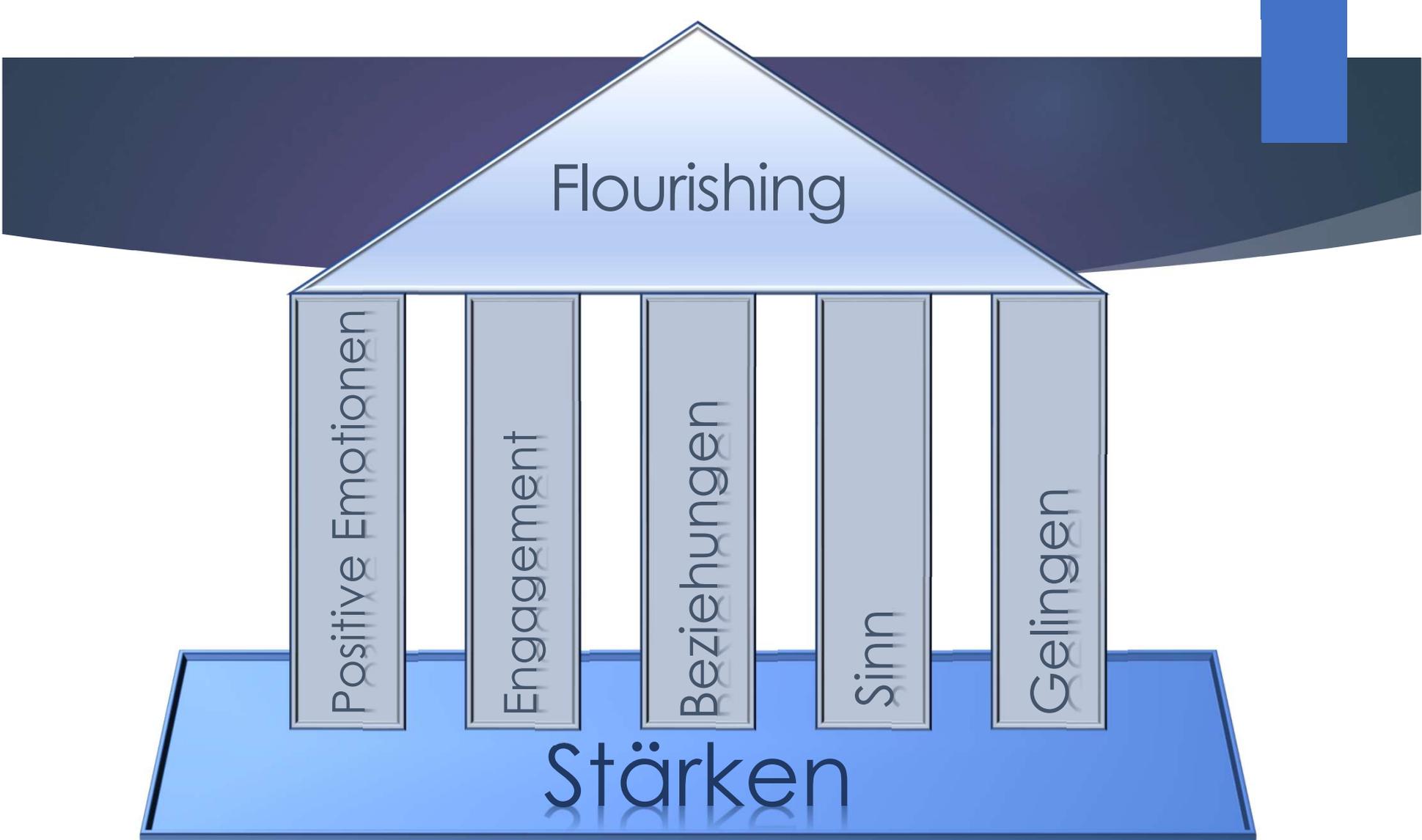
Auf Dauer sinkt das Wohlbefinden

Angst, Depressionen, Narzissmus, körperliche Symptome nehmen zu

Intrinsische Ziele - Entwicklungsziele

- ▶ Tun – sein, handeln um zu lernen, weiterzuentwickeln
- ▶ Beitrag leisten – etwas weitergeben, Stärken einsetzen
- ▶ Sinn und Wert – Einsatz, Ethik, Spiritualität
- ▶ Beziehung – Nähe und Vertrauen
- ▶ Neugier, Wachstum, Entwicklung
- ▶ Fehler sind Teil des Lernprozesses – gefährden nicht den Selbstwert

Im Prozess der Zielerreichung kommt es weniger zu Stress, mehr zu Kreativität und produktivem Handeln



Flourishing

Positive Emotionen

Engagement

Beziehungen

Sinn

Gelingen

Stärken

Wir sehen die Dinge nicht,
wie sie sind, sondern wie
wir sind.

TALMUD

Lasst uns nicht nur Schwächen
schwächen, sondern auch die
Stärken stärken!

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Madeleine Rytz – Bildung – Beratung –
Prävention



bbp@madeleinerytz.ch

www.madeleinerytz.ch

Literatur

- ▶ **Wie wir aufblühen**, *Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*, Martin Seligmann, Goldmann
- ▶ **Positive Psychologie**, *Ein Handbuch für die Praxis*, Daniela Blickhan, Junfermann
- ▶ **Charakterstärken**, *Trainings und Interventionen für die Praxis*, Ryan M. Niemiec, Hogrefe
- ▶ **Heilsame Beziehungen**, *Wenn christlicher Glaube und Schematherapie sich ergänzen*, Luca Hersberger (erscheint bald eine Neuauflage bei einem neuen Verlag)

