

iga.Online-Seminar am 18. November 2021



Thema:

„Stärken stärken: Positive Psychologie in der BGF“

**Antworten der Referentinnen
Loretta Hölzel und Patricia Lück
auf offen gebliebene Fragen**

Warum tauchen Charakterstärken auch als Tugenden auf (z. B. Spiritualität)? Die Tugend ist Transzendenz, die Stärke Spiritualität/Glaube.

Es gibt sechs grundsätzliche Tugenden. Die Ausgestaltung dieser Tugenden, also wie die Tugend zum Ausdruck gebracht wird, sind die Charakterstärken. Im VIA-Test sind das 24 Charakterstärken, in anderen Tests können das durchaus mehr sein. Charakterstärken sind also die Ausdifferenzierung einer Tugend. Unter der Tugend Menschlichkeit findet man z. B. drei Charakterstärken: Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit und soziale Intelligenz. Jede Charakterstärke wird im Test wiederum mit einzelnen Fragen erhoben. Damit können Sie dann Ihre persönlichen Signaturstärken ermitteln, also jene Stärken, auf denen Ihr aktueller Fokus liegt.

Mein Sohn fragt ständig, welchen Sinn der Unterricht hat, da er meint, es nütze nichts fürs Leben. Haben Sie einen Tipp für mich?

Da gibt es natürlich keine einfachen Tipps und Wundermethoden. Aber man kann durchaus ein Gespräch dazu führen und gemeinsam erarbeiten, wofür man bestimmtes Wissen braucht, warum man lernen sollte, wie man sich Wissen aneignet und so weiter. Vielleicht anhand der Lieblingsfächer? Oder mit offenen Fragen wie: „Was denkst du, wo du xy mal brauchen könntest?“ Selbst Latein kann man so einen Sinn abtrotzen.

Gibt es konkrete Beispiele wie ich in der Analyse Phase die Fragestellungen positiv formuliere? Wie kann ich die Arbeitskreise positiv gestalten?

Wir entwickeln derzeit die Instrumente, die in der BGF regelmäßig zum Einsatz kommen, unter der Fragestellung: Wie kann ich das positiv tun?

Analyse, z. B. positive Arbeitssituationserfassung: Heißt die Ressourcen anhand der PERMA-Faktoren zu erheben. Wo sind wir gut? Dankbarkeit, Wertschätzung, soziale Unterstützung?

Arbeitskreis Gesundheit: Was haben wir mittlerweile umgesetzt? Was war daran unser Anteil? Wie können wir diese Erfolge, diese Erfahrungen auf andere Bereiche übertragen?

Die Anleitungen zu diesen positiven Instrumenten finden Sie zum Ende des Jahres auf der iga.Homepage im Themenschwerpunkt Positive Psychologie.