

# Körper und Psyche in Balance mit Positiver Psychologie

Wissenschaftliche Perspektiven auf  
Wohlbefinden, Resilienz und Gesundheit

21. November 2026, Universität Luzern

# Programm

|               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| 08:15 – 09:00 | Check-in, Kaffee & Gipfeli        |
| 09:00 – 09:15 | Begrüssung                        |
| 09:15 – 10:15 | Keynote 1                         |
| 10:15 – 10:45 | Kaffeepause                       |
| 10:45 – 12:00 | Vorträge aus Forschung und Praxis |
| 12:00 – 13:00 | Mittagspause                      |
| 13:00 – 14:15 | 4 parallele Workshops             |
| 14:15 – 14:45 | Kaffeepause                       |
| 14:45 – 15:15 | SWIPPA Preisverleihung            |
| 15:15 – 16:15 | Keynote 2                         |
| 16:15 – 16:30 | Verabschiedung                    |

# Grusswort

Willkommen zur SWIPPA-Fachtagung 2026 an der Universität Luzern.

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. Wie wir mit Belastungen umgehen, Hoffnung bewahren, unsere Ressourcen nutzen und unsere Gesundheit stärken, wird nicht allein durch individuelle Fähigkeiten bestimmt, sondern auch durch unser soziales Umfeld, unsere Lebens- und Arbeitsbedingungen und die Gesellschaft, in der wir leben. Die Positive Psychologie eröffnet vielfältige Perspektiven, wissenschaftlich fundiert und mit dem Anspruch, Wohlbefinden nicht nur zu verstehen, sondern auch nachhaltig zu fördern.

Unter dem Titel «**Körper und Psyche in Balance mit Positiver Psychologie**» richtet die diesjährige Fachtagung den Blick auf diese Zusammenhänge. Sie fragt danach, was Menschen stärkt und gesund hält, wie Resilienz und Hoffnung entstehen und gefördert werden können und welche Rolle dabei unsere biologischen Voraussetzungen, unser Gehirn, unsere Umwelt und unsere Beziehungen spielen. Dabei geht es nicht um einfache Rezepte oder um ein Leben frei von Belastungen. Vielmehr interessiert uns, wie Wohlbefinden auch angesichts von Herausforderungen, Unsicherheiten und Krisen wachsen und erhalten werden kann.

Die beiden Keynotes eröffnen unterschiedliche wissenschaftliche Perspektiven auf menschliches Flourishing und Wohlbefinden. Die Beiträge aus Forschung und Praxis sowie die Workshops greifen zentrale Themen wie Resilienz, Hoffnung, Brain Health und Neuroplastizität auf und laden dazu ein, Erkenntnisse zu vertiefen, zu diskutieren und auf den eigenen Kontext zu übertragen.

Unsere Fachtagung soll zugleich ein Ort der Begegnung und des Austauschs sein. Nutzen Sie diesen Tag, um neue Perspektiven kennenzulernen, Fragen weiterzudenken, Erfahrungen zu teilen und Kontakte zu knüpfen. Wir hoffen, dass Sie Impulse mitnehmen, die über diesen Tag hinaus wirken, für Ihre eigene Arbeit, für die Menschen, mit denen Sie arbeiten, und für die Systeme, die Sie mitgestalten.

Wir danken allen Referierenden, Mitwirkenden, Partnerinstitutionen sowie Helferinnen und Helfern, die diese Fachtagung möglich machen, und wünschen Ihnen inspirierende Begegnungen, anregende Diskussionen und einen bereichernden Tag an der Universität Luzern.

Ihr SWIPPA-Vorstand

# Dr. Tayyab Rashid

## Hope Without Illusions: Rethinking Human Flourishing

We live amid striking contradictions: unprecedented technological connection alongside growing loneliness, access to knowledge alongside misinformation, and expanding human rights discourse alongside selective silence in the face of injustice. Progress has expanded human possibilities without necessarily deepening our understanding of what makes life worth living. Drawing on positive psychology, psychotherapy, and wellbeing science, this keynote proposes "wellbeing without naïveté". Flourishing extends beyond pleasure, income, choice, and positive thinking. It requires confronting suffering and injustice while cultivating meaning, resilience, ethical responsibility, and genuine connection. Lasting wellbeing grows through purpose, faith, virtue, and compassionate action. Genuine progress depends on protecting dignity, upholding justice, building trust, and advancing collective wellbeing.

Präsentationssprache: Englisch



Dr. Tayyab Rashid is a Toronto-based licensed clinical and school psychologist, a Research Affiliate at Harvard's Human Flourishing Program, and a Visiting Scientist at the Harvard T.H. Chan School of Public Health. Trained under Dr. Martin Seligman, he co-developed Positive Psychotherapy and specializes in strengths-based approaches to resilience, wellbeing, and posttraumatic growth. He has delivered more than 50 invited talks and professional training sessions across 25 countries and published over 50 articles and book chapters. His books include Positive Psychotherapy and Strengths-Based Resilience. He is President-elect of the International Positive Psychology Association and a recipient of its Outstanding Practitioner Award.

## Dr. Lorenz Affolter

# Resilienztrainings in Organisationen: Erfahrungen und Best Practices aus Praxis und Forschung

Resilienztrainings in Organisationen boomen. Mitarbeitende, Studierende, Freiwillige – alle sollen resilienter gemacht werden. Doch lässt sich individuelle Resilienz in einem Trainingskontext überhaupt aufbauen? Und falls ja, was wären die Grundbedingungen dafür, sowie die wirkungsvollsten Ansätze?

Dieser interaktive Workshop verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse zur Resilienz – förderung mit Erfahrungen und Best Practices aus meiner Tätigkeit als Trainer, Dozent und Berater. Im Mittelpunkt steht die Frage, welche Ansätze sich in Gruppensettings tatsächlich bewähren könnten und wie Resilienz praktisch trainiert werden kann. Kurze Inputs aus der Forschung wechseln sich mit Übungen, Reflexionen und Erfahrungsaustausch ab. Die Teilnehmenden probieren ausgewählte Methoden selbst aus, reflektieren deren Wirkung und diskutieren Ideen für die Anwendung in ihren eigenen Kontext.

Präsentationssprache: Deutsch



Dr. Lorenz Affolter ist Leiter der Kommission für Positive Psychologie am Arbeitsplatz. Zudem leitet er den CAS Studiengang Human Centered Organization an der Berner Fachhochschule sowie die B+G Akademie Schweiz. Als Berater und Trainer durfte Lorenz in den letzten Jahren verschiedene Resilienzprogramme entwickeln und umsetzen, z.B. für die Inselgruppe AG sowie die VetSuisse Fakultät Bern. In seiner wissenschaftlichen Forschung befasst er sich damit, wie Menschen Sinnhaftigkeit in ihrer Arbeit finden und trotz Hindernissen aufrechterhalten können.

# Prof. Dr. Andreas M. Krafft

## Individuelle und kollektive Hoffnung in Krisensituationen

Die aktuellen Erfahrungen einer von Krisen gerüttelten Welt mit ihren Auswirkungen auf individueller, gesellschaftlicher und ökologischer Ebene haben die Überzeugungen und das Vertrauen vieler Menschen in eine bessere Zukunft für sich selbst und die Welt grundlegend erschüttert. Dies löst negative Gefühle wie Angst und Hilflosigkeit aus und hat massive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, insbesondere bei jungen Menschen. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob es noch Grund zur Hoffnung gibt und, wenn ja, was unsere Hoffnungen am Leben erhält. Dieser Workshop untersucht das komplexe Phänomen der Hoffnung auf fünf miteinander verknüpfte Ebenen: der individuellen, der zwischenmenschlichen, der kollektiven, der umweltbezogenen und der transzendenten Ebene. Aufbauend auf systemtheoretischen Ansätzen und Fredricksons „Broaden-and-Build“-Theorie positiver Emotionen schlagen wir einen integrierten Rahmen vor, der die drei Kernelemente der Hoffnung – Wünsche, Überzeugungen und Vertrauen – mit einer Reihe ineinander verschachtelter, sich gegenseitig beeinflussender Bereiche verknüpft. Das vorgeschlagene Konzept zielt darauf ab, dem grundlegenden Wesen der Hoffnung gerecht zu werden, indem es die Vielfalt der Situationen berücksichtigt, in denen Menschen hoffen können, und sensibel auf unterschiedliche kulturelle Weltanschauungen und Werte eingeht. Indem der Workshop aufzeigt, wie Wünsche, Überzeugungen und Vertrauen auf diesen fünf Ebenen wirken, präsentiert er ein kohärentes, integratives Modell, das den systemischen Charakter der Hoffnung sowie ihre Bedeutung für das individuelle Wohlbefinden, die soziale Harmonie, den verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt und die transzendente Sinnhaftigkeit hervorhebt.

Präsentationssprache: Deutsch



Andreas M. Krafft ist Titularprofessor am Institut für Systemisches Management und Public Governance der Universität St. Gallen, Dozent am Lehrstuhl für Organisationspsychologie sowie an der School of Humanities and Social Sciences. Darüber hinaus unterrichtet er an der Universität Zürich im Masterprogramm Arbeit und Gesundheit, im Master of Applied Positive Psychology an der Universität Lissabon, Portugal, sowie im Master of Futures Studies an der Freien Universität Berlin. Er ist Mitglied des Vorstandes (ehem. Co-Präsident) von Swissfuture, der Schweizerischen Vereinigung für Zukunftsforschung, Mitglied des Vorstands der SWIPPA (Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie) sowie zweiter Vorsitzender des DACH-PP (Deutschsprachiger Dachverband für Positive Psychologie). Seit mehr als zehn Jahren leitet er das internationale Forschungsnetzwerk des Hoffnungs-barometers und hat mehrere wissenschaftliche Artikel sowie Bücher zu den Themen Zukunft und Hoffnung veröffentlicht.

# Roxane Kobel

## Brain Health und Neuroplastizität für mehr Resilienz im Alltag

Stress ist im Berufsalltag allgegenwärtig, doch wie das Gehirn damit umgeht, lässt sich gezielt trainieren. Dieser interaktive Workshop verbindet aktuelle Erkenntnisse aus Neuroplastizität und Brain-Health-Forschung mit den Prinzipien der Positiven Psychologie und zeigt, wie Stressregulation und mentale Leistungsfähigkeit im Alltag gestärkt werden.

M.Sc. Psychologin Roxane Kobel, Fachspezialistin Betriebliches Gesundheitsmanagement und Speakerin bei Hirncoach AG, übersetzt Wissenschaft in alltagstaugliche Strategien zur Prävention, für Arbeitswelt und Freizeit gleichermassen. Neben wissenschaftlichem Hintergrundwissen erleben die Teilnehmenden praktische Übungen und Reflexionsmomente zum Ausprobieren und Diskutieren. Der Workshop liefert fundiertes Wissen und konkrete Tools für mehr Resilienz, Balance und mentale Gesundheit im Alltag.

Präsentationssprache: Deutsch



Roxane Kobel ist Speakerin bei der Hirncoach AG sowie Fachspezialistin im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Als ausgebildete Psychologin mit einem CAS in Brain Health verbindet sie wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus Psychologie, Neurowissenschaften und Gesundheitsförderung mit praktischer Erfahrung aus dem Unternehmenskontext. Als ehemalige Spitzensportlerin im Curling bringt sie zudem eine persönliche Perspektive auf mentale Stärke, Leistungsfähigkeit und den Umgang mit Druck mit. Diese Verbindung aus Wissenschaft, betrieblicher Praxis und Leistungssport prägt ihren praxisnahen Zugang zu mentaler Gesundheit und nachhaltiger Leistungsfähigkeit.

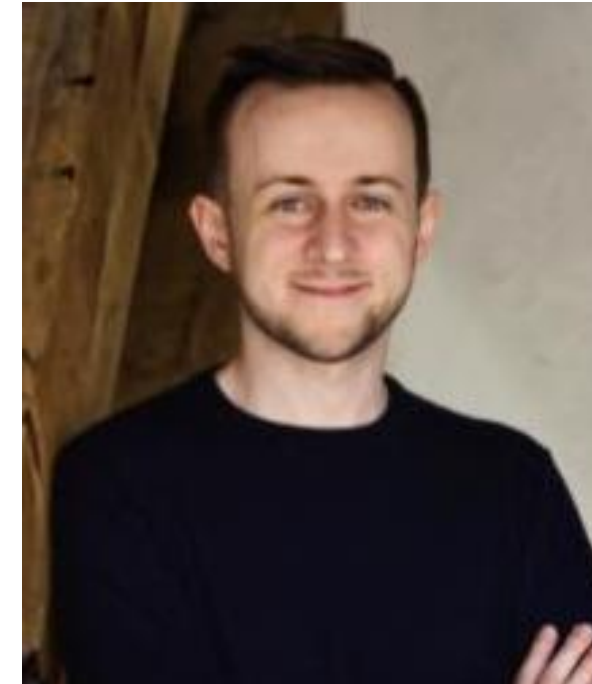
# Dr. Alexander Stahlmann

## Stärkenbasierte Selbstverteidigung

Wie kann ich Feedback annehmen, ohne dass es meinen Selbstwert beschädigt? Und wie kann ich Feedback so geben, dass es nicht als Angriff erlebt wird, sondern Entwicklung ermöglicht? Feedback ist für Lernen, Beziehungsgestaltung und persönliche Entwicklung zentral. Zugleich wird Kritik häufig als bedrohlich erlebt – besonders dann, wenn sie nicht nur ein Verhalten betrifft, sondern eine identitätsnahe Stärke infrage stellt. Selbstsicherheit kann dann als Arroganz erscheinen, Selbstfürsorge als Egoismus, Realismus als Pessimismus oder Hilfsbereitschaft als mangelnde Abgrenzung. In solchen Momenten entsteht eine psychologische Doppelaufgabe: Die Person muss offen für Rückmeldung bleiben und zugleich ihre Selbstachtung schützen.

Der Workshop führt in stärkenbasierte Selbstverteidigung ein: einen integrativen Zugang zu Feedback, der Charakterstärkentheorie, systemisches Coaching, gewaltfreie Kommunikation und ausgewählte Prinzipien aus dem Kampfsport verbindet. Im Zentrum steht die Fähigkeit, Kritik weder reflexhaft abzuwehren noch ungefiltert auf den eigenen Selbstwert zu beziehen. Stattdessen wird Feedback in das Spannungsfeld von Stärken, Komplementärstärken, Bedürfnissen und situativen Anforderungen eingeordnet. Der Workshop verbindet theoretische Fundierung mit praktischer Anwendung. Die Teilnehmenden lernen, typische Verletzungspunkte zu erkennen, Kritik stärkend zu übersetzen und Feedback so zu formulieren, dass es klarer ankommt. Ziel ist ein kompakter, erfahrungsorientierter Einstieg in Kritikfähigkeit: offen bleiben, ohne sich selbst zu verlieren.

Präsentationssprache: Deutsch



Dr. Alexander Stahlmann ist Psychologe, Wissenschaftler und systemischer Coach. Als Chief Scientist von CLYOS beschäftigt er sich täglich damit, wie wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis kommen und wie Erfahrungen aus der Praxis gute Forschung anregen. Im Zentrum seiner Arbeit steht ein humanistisches Menschenbild, in dem jeder Mensch mit seinen Stärken, Möglichkeiten und Entwicklungspotenzialen gesehen wird. Dabei helfen ihm ein schneller Blick für Zusammenhänge, die Verbindung von Zuversicht und Wirklichkeitssinn sowie die Freude daran, neue Ideen klar zu positionieren und konsequent weiterzuentwickeln.

# Prof. Dr. Meike Bartels

## The Power of Wellbeing

Happiness and wellbeing have become important subjects within and across many fields of research, driven by their association with physical and mental health and their role in socioeconomic issues and economic development. This makes it critically important to understand the sources of individual differences.

Prof Meike Bartels will present her work on the complex interplay of genetic and environmental factors underlying wellbeing, including twin-family studies, molecular (epi)genetic findings and the search for the exposome. She will discuss what these findings mean for individuals and for society, and why we should move from a 'wellbeing society' for some to a 'society based on wellbeing' for all.

Präsentationssprache: Englisch



Meike Bartels is University Research Chair Professor in Genetics and Wellbeing and Head of the Department of Biological Psychology at Vrije Universiteit Amsterdam. She published over 250 peer-reviewed papers, including the first molecular genetic evidence for wellbeing in PNAS and the first genomic variant for wellbeing in Nature Genetics.

She is a former President of the International Positive Psychology Association and of the Behavior Genetics Association, and was elected to the Royal Netherlands Academy of Arts and Sciences (KNAW) in 2026. She was awarded an ERC Consolidator grant and an NWO VICI grant to build and consolidate her line of research on Genetics and Wellbeing. With the foundation Xplorit, she explores a paradigm shift towards a new governance of commons, in which the principles of wellbeing are the starting point for addressing today's and tomorrow's societal challenges.

# Aufruf für Beiträge

Für die Fachtagung können ab sofort Beiträge aus Forschung und Praxis eingereicht werden. Die Beiträge werden im Rahmen paralleler Sessions vor einem interessierten Fachpublikum präsentiert. Das Organisationsteam stellt die Sessions thematisch zusammen.

## Mögliche Themenfelder für Beiträge

- Themen der Positiven Psychologie und angrenzender Gebiete (z. B. Wohlbefinden, Charakterstärken, positive Emotionen, Flow - Erleben, Sinnerleben, romantische Beziehungen, positive Führung, Engagement etc.)
- Anwendung der Positiven Psychologie in verschiedenen Bereichen (z. B. Arbeit, Bildung, Gesundheit / Gesundheitswesen, Psychotherapie, Beratung, Coaching etc.)

## Mögliche Beitragsarten

- Forschungsbeiträge: Präsentation laufender oder abgeschlossener empirischer Arbeiten aus dem Bereich der Positiven Psychologie.
- Praxisbeiträge: Darstellung von Anwendungen der Positiven Psychologie in einem praktischen Kontext (z. B. Arbeit, Bildung, Gesundheit, Coaching, Therapie).

Die Vortragszeit für alle Beiträge beträgt ca. 15 Minuten inkl. Diskussion.

Beiträge können unter Angabe einer kurzen Zusammenfassung (max. 200 Wörter) eingereicht werden. Die Anmeldung sowie das Einreichen der Beiträge sind ab sofort bis zum 31.10.2026 auf der Seite [www.swippa.ch](http://www.swippa.ch) möglich.

Sie werden rechtzeitig vor der Tagung informiert, ob Ihr Beitrag für die gewünschte Beitragsart angenommen wurde. Im *Book of Abstracts* werden sämtliche Zusammenfassungen angeführt und auf der SWIPPA-Website veröffentlicht.

Alle Informationen entnehmen Sie bitte der Web-Seite [www.swippa.ch](http://www.swippa.ch).

# Anmeldung

Freuen Sie sich auf inspirierende Keynotes, praxisnahe Workshops und aktuelle Einblicke aus Forschung und Anwendung rund um Wohlbefinden, Resilienz, Hoffnung und mentale Gesundheit.

Renommierte Referierende zeigen, wie Erkenntnisse der Positiven Psychologie dazu beitragen können, Menschen zu stärken, Gesundheit zu fördern und Wohlbefinden in unterschiedlichen Lebens- und Arbeitswelten nachhaltig zu unterstützen.

Seien Sie dabei, wenn wir gemeinsam der Frage nachgehen, wie Körper und Psyche in Balance kommen können, wissenschaftlich fundiert, praxisnah und mit Blick auf den Menschen in seinem gesamten Umfeld. Lernen Sie neue Perspektiven kennen, tauschen Sie sich mit Fachpersonen aus Wissenschaft und Praxis aus und nehmen Sie Impulse für Ihren eigenen Kontext mit.

Anmeldung: [www.swippa.ch](http://www.swippa.ch)

Konferenzgebühren (inkl. Mittagessen und Kaffeepausen):

- Normalpreis: CHF 275,- \*
- Normalpreis Studierende: CHF 90,-
- SWIPPA-Mitglieder: CHF 150,-
- SWIPPA-Studierende / Studierende der Universität Luzern: CHF 50,-

\*Für CLYOS-zertifizierte Personen: CHF 50,- Rabatt, wahlweise auf eine SWIPPA-Jahresmitgliedschaft 2026 oder auf den Normalpreis.