

Programm

SWIPPA-Fachtagung 2018

Freitag, 30. November

Armee-Ausbildungszentrum Luzern



swippa

Swiss Positive Psychology Association
Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva



Universität
Zürich ^{UZH}





SWIPPA 2018

 **swippa**

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Grusswort der Tagungsorganisation

Liebe Teilnehmende der SWIPPA-Tagung 2018,

Wir freuen uns, Sie an der diesjährigen SWIPPA Tagung vom 30. November im Armee-Ausbildungszentrum Luzern (AAL) zu begrüßen.

Damit wird dieser Anlass erstmals ausserhalb der Universität Zürich durchgeführt. Mit Prof. Dr. Mike Matthews konnten wir ausserdem einen renommierten Experten auf dem Gebiet der (Positiven) Militärpsychologie für ein Keynote-Referat gewinnen. Damit ist zwar eine gewisse Nähe zum militärischen Umfeld gegeben, wobei die weiteren Beiträge wie bei den bisherigen SWIPPA-Tagungen vielseitige und breit angesiedelte Themen abdecken.

In den beiden Keynote Vorträgen, vier Workshops, mehreren Paper Sessions und einem Poster-Kongress mit Apéro werden die aktuellen Anwendungsfelder der Positiven Psychologie thematisiert, mit Fokus auf Arbeitspsychologie, Diagnostik, Coaching und Pädagogik. Prof. Dr. Marianne Sommer, Professorin für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern, wird im zweiten Keynote-Referat interessante Einblicke in die „Wissensgeschichte des Glücks“ gewähren. In den Workshops werden verschiedene Anwendungsfelder vertieft, welche für viele SWIPPA-Mitglieder relevant sind: „Coaching-Methoden mit positiv psychologischem Hintergrund – Anwendungen in der Praxis“, „Design Thinking meets Positive Psychology: Employee Journey in einem positiven Unternehmen“, „Positive Arbeitsumgebung“, und „Wohlbefinden und Schulerfolg: Wie kommt das Glück an unsere Schulen?“.

Natürlich hat auch in diesem Jahr der Austausch zwischen Teilnehmenden und Referierenden einen wichtigen Stellenwert: In den Symposien werden die Teilnehmenden ihre Forschungs- und Praxisprojekte in Vorträgen von jeweils 15 Minuten vorstellen und anschliessend mit den Anwesenden diskutieren. Abgerundet wird das Programm mit dem Posterkongress. Bei einer Erfrischung und feinen Häppchen besteht dabei die Möglichkeit, direkt miteinander in Kontakt zu treten und den Wissens- und Erfahrungsaustausch zu pflegen.

Als Organisationsteam freuen wir uns sehr auf Ihre Beiträge und Ihren Besuch im AAL in Luzern.

Hubert Annen



Nadine Eggimann



Chantal Utzinger



Tagungsablauf

08:15 – 09:00	Ankunft und Tageskasse
09:00 – 09:15	Begrüssung
09:15 – 10:30	“Ten Years of Military Positive Psychology: A Look Back and a Look Forward” Keynote von Prof. Dr. Mike Matthews (Professor of Engineering Psychology, Department of Behavioral Sciences and Leadership, U.S. Military Academy, West Point, NY)
10:30 – 10:45	Kaffeepause
10:45 – 12:15	Parallele Workshops
12:15 – 13:30	Mittagspause
13:30 – 14:45	Präsentationen in Symposien
14:45 – 15:00	Stehpause
15:00 – 16:00	“Eine Wissensgeschichte des Glücks” Keynote von Prof. Dr. Marianne Sommer (Professorin für Kulturwissenschaften, Universität Luzern)
16:00 – 16:30	Preisverleihung SWIPPA Preis
16:30 – 18:00	Schlussworte und Apéro Posterkongress zu aktuellen Forschungsarbeiten und Anwendungen

Überblick

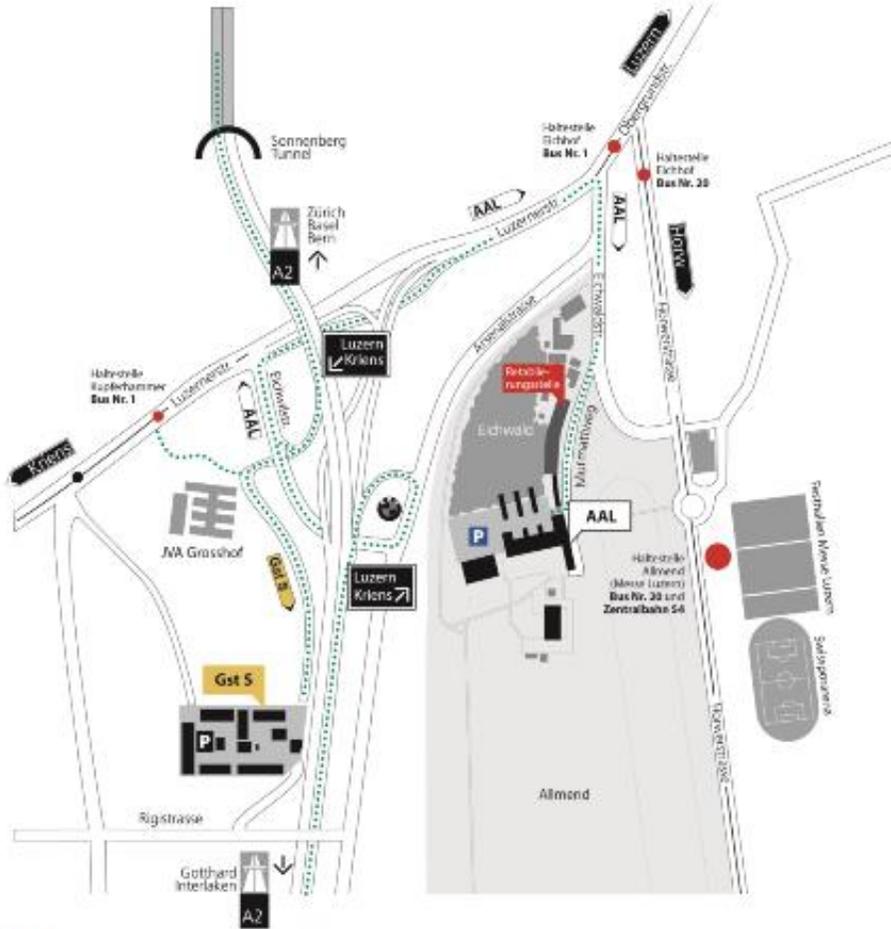


SWIPPA 2018

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva



Lageplan



Tagungsort AAL

Auto:

Das Arme-Ausbildungszentrum (AAL) ist in 3 Minuten ab Autobahnausfahrt „Luzern/Kriens“ erreichbar.

Das AAL verfügt über eine Parkplatzbewirtschaftung. Gäste und Besucher des AAL und des Restaurants Murmatt parkieren kostenlos.

Öffentliche Verkehrsmittel ab Hauptbahnhof/Busbahnhof Luzern:

Verbindung	Richtung	Haltestelle	Fahrzeit
Verkehrsbetriebe Luzern Bus 20	Horw (Technikumstrasse)	Allmend (Messe Luzern)	7 Min.
Verkehrsbetriebe Luzern Bus 1	Obernau	Eichhof	6 Min.
Zentralbahn S4 / S5	Stans / Giswil	Luzern Allmend/Messe	3 Min.

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

09:15 – 10:30

Keynote



Michael D. Matthews, Ph.D.

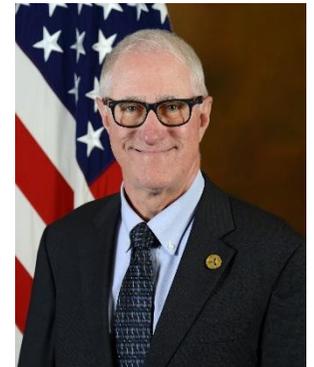
Professor of Engineering Psychology, Department of Behavioral Sciences and Leadership

United States Military Academy

"Ten Years of Military Positive Psychology: A Look Back and a Look Forward"

The origin of military positive psychology may be traced in part to a series of meetings held at the University of Pennsylvania during the summer of 2005 hosted by Dr. Martin E. P. Seligman, the founder of positive psychology. In 2008, following his year as President of the Society for Military Psychology, Dr. Michael Matthews published "Toward a Positive Military Psychology" in the journal, *Military Psychology*. In this session, Dr. Matthews will review and discuss contributions the positive psychologists have made to military psychology over the past decade, and explore new ways that positive psychology may grow in its influence on military psychology in the decade to come. Topics will include resilience building programs, support of military families and children, doctrinal guidance for strategic leaders, and the extension of military positive psychology to human performance optimization.

Michael D. Matthews is currently Professor of Engineering Psychology at the United States Military Academy. He served as President of the American Psychological Association's Society for Military Psychology from 2007 to 2008 and is a Templeton Foundation Senior Positive Psychology Fellow. From 2014 to 2015, he served as a Fellow for the U.S. Army Chief of Staff's Strategic Studies Group. Collectively, his research interests center on soldier performance in combat and other dangerous contexts. He has authored over 250 scientific papers, is the co-editor of many books, e.g., "Leadership in Dangerous Situations: A Handbook for Armed Forces, Emergency Services, and First Responders" (Naval Institute Press, 2011), and "the Oxford Handbook of Military Psychology" (Oxford University Press, 2012). Worth mentioning, he is the author of the highly acclaimed "Head Strong: How Psychology is Revolutionizing War" (Oxford University Press, 2014, with the second edition due for publication early in 2019). His most recent book "Human Performance Optimization: The Science and Ethics of Enhancing Human Capabilities" (Oxford University Press) is slated for publication for December 2018.



14:45 – 15:45

Keynote



Prof. Dr. Marianne Sommer

Professorin für Kulturwissenschaften, Universität Luzern

"Eine Wissensgeschichte des Glücks"

Als Teil der Entwicklungen des gegenwärtigen ‚Happiness booms‘ wird das Glück als Gegenstand der empirischen Wissenschaften betrachtet. Insbesondere Psychologinnen, Ökonomen, Soziologen und Politikwissenschaftlerinnen messen Korrelationen zwischen subjective well-being und biographischen und demographischen Daten und erstellen Skalen des Glücklichseins. Aber auch die Biowissenschaften beteiligen sich an der Suche nach dem Glück. Im Vortrag stehen evolutionäre Zugänge im Zentrum des Interesses. Gegenstand der Evolutionsbiologie ist die Frage nach den Emotionen der Tiere – und damit auch dem Glück – spätestens seit Charles Darwins Werken. Obwohl der Verdacht des Anthropomorphismus bis heute besteht, gipfelt Darwins Ansatz in der aktuellen animal well-being Forschung, die anstrebt, das Glück der Tiere als Gefühl und Lebensweise zu verstehen. Eng verwandt mit der Vorstellung des glücklichen Tiers war jene vom Glück des sogenannten Primitiven, denn beide sind mit dem Paradies und der Idealisierung des einfachen, natürlichen Lebens verbunden. Insgesamt hält sich die Vermutung, dass das Leben von Jäger-Sammler Gemeinschaften und generell vor der agrarischen Revolution ein glücklicheres ist beziehungsweise war. Beide Fragen, jene nach dem Glück der Tiere und jene nach dem Glück ‚ursprünglicherer Lebensformen‘ beim Menschen sollen also etwas über das Unbehagen in der modernen Kultur aussagen.

Marianne Sommer ist ordentliche Professorin am Seminar für Kulturwissenschaften und Wissenschaftsforschung der Universität Luzern. Sie studierte englische Literatur und Linguistik sowie Biologie. Nach der Promotion 2000 zur Darstellung von Menschenaffen in der Geschichte des National Geographic Magazine folgten je zweijährige Postdocs am Max-Planck-Institut für Wissenschaftsgeschichte (Berlin) und im Science, Medicine, and Technology in Culture Programm der Pennsylvania State University. Von 2004 bis 2010 war sie Oberassistentin an der ETH Zürich, wo sie 2007 in Wissenschaftsgeschichte und Wissenschaftsforschung habilitierte. 2010 ging sie mit einer SNF-Förderprofessur in diesem Bereich an die Forschungsstelle für Sozial- und Wirtschaftsgeschichte der Universität Zürich und erhielt den nationalen Latsis-Preis. Sie war u.a. zu Gast am Institute for Society and Genetics (UCLA) und am Centre for Genomics in Society (University of Exeter). Ihre letzte Monographie "History Within: The Science, Culture, and Politics of Bones, Organisms, and Molecules" (Chicago University Press 2016) rekonstruiert den Beitrag, den die Paläoanthropologie, evolutionäre und genetische Anthropologie seit dem 20. Jahrhundert zu unseren Erinnerungskulturen leisten.



Coaching-Methoden mit positiv psychologischem Hintergrund – Anwendungen in der Praxis

Dr. Irene Gerbig-Calcagni und Michael F. Gschwind

Die Positive Psychologie liefert eine solide theoretische und empirische Basis für den Anwendungsbereich des Coachings. Die Ausrichtung auf positives Erleben, auf Stärken und Visionen ist dabei ein zentraler Bestandteil und trägt zum Erfolg in Coachings bei.

In unserem Workshop beschäftigen wir uns u.a. mit folgenden Fragen:

- Was zeichnet ein Coaching nach positiv psychologischen bzw. ressourcenorientierten Grundsätzen aus?
- Warum ist es in Coachings so wichtig, den Fokus auf Stärken und Ressourcen zu richten?
- Welche ausgewählten Methoden mit positiv psychologischem Hintergrund kann ich als Coach in der Praxis konkret anwenden?

Mit kurzen Impulsreferaten, Gruppenarbeiten, Fallstudien und einer abschliessenden Diskussion wollen wir die verschiedenen Fragen beleuchten. Der Schwerpunkt des Workshops liegt in der praktischen Anwendung.



Dr. Irene Gerbig-Calcagni ist Arbeits- & Organisationspsychologin, Psychologin FSP, Coach SSCP und geschäftsführende Partnerin und Beraterin bei der A & O Unternehmensberatung AG. In ihren Coachings arbeitet sie nach Grundsätzen der Positiven Psychologie.



Michael Francesco Gschwind, lic. phil. Fachpsychologe für Coaching-Psychologie FSP, Coach SSCP, arbeitet als Arbeitspsychologe in der mfgschwind human consulting mit den Schwerpunkten Führungskräfteentwicklung, Career-Coaching und Teamentwicklung. Ein Steckenpferd von ihm ist das Thema «Lebenskunst».

Parallele Workshops



10:45 – 12:15

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Design Thinking meets Positive Psychology: Employee Journey in einem positiven Unternehmen

Jennifer Konkol (M.A. Wirtschaftspsychologie), Mirjam Pfenninger (BSc Facility Management,)

Nach einem kurzen Input zu Design Thinking und der Methode Customer/Employee Journey erarbeiten wir mit kreativen Methoden wie ein Arbeitstag für Menschen in einem positiven Unternehmen aussehen würde. Welche Emotionen würde sie/er durchleben, was würde sie/ihn mit Sinn erfüllen, wie sähen Arbeitsbeziehungen aus, welche Kompetenzen könnte sie/er einbringen, wobei und mit wem würde sie/er Flow erleben? Diese Fragen dienen als Basis, um in Kleingruppen die Employee Journey von 4-5 «Personas» (versch. Mitarbeitende, Teamleitende und Führungskräfte) als Geschichte zu erarbeiten. Dabei wird es physisch, kreativ und bunt. Die Geschichten werden mit Lego, Figuren, Bildkarten, Flipchartbahnen und bunten Stiften plastisch dargestellt. Jede Kleingruppe stellt dann der Gesamtworkshop-Gruppe ihre Geschichte vor. Abschliessend findet eine Reflexion der Geschichten statt. Was ist allen Geschichten gemeinsam? Was können wir für unseren Arbeitsalltag daraus lernen? Welche Aktivitäten kann jeder von uns noch diesen Monat umsetzen, um einem positiven Unternehmen einen kleinen Schritt näher zu kommen?



Jennifer Konkol, M.A. Wirtschaftspsychologie, ist Mitinhaberin der IN.flow Facilitation GmbH. Sie begleitet und unterstützt Firmen in und durch Veränderungs- und Innovationsprozesse in verschiedenen Formen und bei Unternehmen unterschiedlichster Grösse.



Mirjam Pfenninger, B.Sc. Facility Management und MBA Service Innovation and Design, ist Mitinhaberin der IN.flow Facilitation GmbH. Sie unterstützt Teams- und Unternehmen darin, die Bedürfnisse und Aufgaben der eigenen Kunden besser zu verstehen. Aus diesen gewonnenen Erkenntnissen entwickelt sie in Zusammenarbeit mit den Firmen innovative Dienstleistungen.

Parallele Workshops



10:45 – 12:15

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Positive Arbeitsumgebung

Nathalie Bourquenoud, Prof. Dr. Dean Harder, Prof. Dr. Alexander Hunziker

In dieser Parallel-Session geht es darum, wie erwünschte Verhaltensweisen, insbesondere am Arbeitsplatz, durch die Gestaltung der Umgebung begünstigt werden können.

Ein Referat bietet Einblick in einen konkreten Praxisfall, ein weiteres zeigt den Stand der Forschung auf. Im anschliessenden Workshop setzen sich die Teilnehmenden mit konkreten Rahmenbedingungen auseinander. Im Vordergrund steht dabei die Frage, welche Veränderung in der Umgebung zu welchen Verhaltensänderungen führen werden. Ziel ist es, in Gruppen positive Veränderungen «zu basteln» und ein Stückweit zu testen.



Nathalie Bourquenoud, EMBA, ist Leiterin Human Development und Mitglied der Geschäftsleitung bei der Schweizerischen Mobiliar. Sie berichtet von Herausforderungen, konkreten Lösungen und praktischen Erfahrungen mit der Arbeitsplatzgestaltung als Multispace-Landschaften im Rahmen des Projektes work@mobi am Hauptsitz in Bern



Deane Harder Dr. sc. nat., ist Professor für Innovation und Verhaltenswissenschaft am Departement Wirtschaft der Berner Fachhochschule. Er berichtet über Forschungsergebnisse zur positiven Beeinflussung von individuellen Entscheidungen und leitet den Workshop.



Alexander W. Hunziker, Dr. oec. publ., ist Professor für Positive Psychologie und Achtsamkeit am Departement Wirtschaft der Berner Fachhochschule und Autor von «Positiv Führen». Er moderiert diese Parallel-Session.

Parallele Workshops



10:45 – 12:15

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Wohlbefinden und Schulerfolg: Wie kommt das Glück an unsere Schulen?

Marina Berini

In diesem Workshop wird thematisiert, wie Glück erlernbar ist und weshalb das Schulfach Glück in das Curriculum gehört. Es wird aufgezeigt, wie Aspekte von Glück in einem schulischen Rahmen gefördert werden können und welche Erkenntnisse bereits gewonnen wurden.

Nach einem Input-Referat zu den Methoden und Grundlagen des Schulfachs Glück wird anhand von Erfahrungsberichten und Videos die Wirkungsweise des Unterrichts aufgezeigt. Anschliessend können die Workshop-Teilnehmer einen Erfahrungsparcours mit praktischen Übungen durchlaufen und so die Methoden selber kennen und anwenden lernen.



Marina Berini ist als Teammitglied des Fritz-Schubert-Instituts Heidelberg für die Schweiz als Dozentin für das Schulfach Glück tätig. Ebenso ist sie Mitinhaberin des swiss resilience center, systemische Beraterin und langjährige Trainerin für Resilienz und gewaltfreie Kommunikation.

Parallele Workshops



10:45 – 12:15

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Aula	ATS 4208	ATS 4210	GTS 2114
<p>Thomas Mündle, Lisa Wagner, Alexander W. Hunziker:</p> <p>Was kann die Positive Psychologie für die Schule leisten?</p>	<p>Sonja Heintz:</p> <p>Charakterstärken und Arbeitszufriedenheit</p>	<p>Jennifer Konkol:</p> <p>Positive Psychologie und Design Thinking - Eine Liaison mit Happy End?</p>	<p>Nadine Eggmann:</p> <p>Von Auftragserfüllung bis Zivilcourage: Werte und Tugenden in der Schweizer Armee</p>
	<p>Doris Baumann:</p> <p>Charakterstärken und Lebenszufriedenheit in der zweiten Lebenshälfte: Differentielle Effekte von soziodemografischen Merkmalen</p>	<p>Sebastian Kernbach:</p> <p>Life Design Mountain Retreat</p>	<p>Silvia Meyer:</p> <p>Erklärt die eigene Körperwahrnehmung den Zusammenhang zwischen physischer Aktivität und der Lebenszufriedenheit von Jugendlichen? Evidenz aus 44 Ländern.</p>
	<p>Valentina Vylobkova:</p> <p>Stärkenbasierte Interventionen in der Positiven Psychologie</p>	<p>Regula Züger:</p> <p>Resilienztraining für Führungskräfte in der Schweizer Armee</p>	<p>Nicolas Bressoud:</p> <p>A chacun ses forces !</p>
	<p>Fabian Gander:</p> <p>Stärkenbasierte Interventionen: Was steckt drin und wie wirken sie?</p>	<p>Roman Spinnler:</p> <p>RuUmSA: Resilienz und Umgang mit Stressoren in der Armee</p>	<p>Andreas Krafft:</p> <p>Warum ist die Deutschschweiz hoffnungsvoller als die Westschweiz?</p>
	<p>Dandan Pang:</p> <p>The Language of Character Strengths: Predicting Positive Traits on Social Media</p>		<p>Fiorina Giuliani:</p> <p>Empirische Überprüfung der Zuordnung von Charakterstärken zu Tugenden</p>

Übersicht Symposia



13:30 – 14:45

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie

Société Suisse de Psychologie Positive

Società Svizzera di Psicologia Positiva

Was kann die Positive Psychologie für die Schule leisten?

Thomas Mündle, Lisa Wagner, Alexander W. Hunziker

Neben der Pädagogik interessiert sich seit einigen Jahren auch die Positive Psychologie für den Lernort Schule, was die Frage provoziert: Was kann die Positive Psychologie für die Schule leisten? In einer 60-minütigen Session wollen wir kluge und inspirierende Antworten auf diese Frage suchen. Wir gehen dabei von der Prämisse aus, dass sich ein Konzept aus der Positiven Psychologie besonders gut eignet, um Schulen in positive Institutionen zu verwandeln: nämlich das Konzept von Charakterstärken. Zu den Charakterstärken liefert die Positive Psychologie sowohl eine umfassende Klassifikation als auch interessante Forschungsergebnisse und zahlreiche praktische Übungen. Wir beginnen die Session mit drei 10-minütigen Kurz-Präsentationen.

Symposia



13:30 – 14:45

Charakterstärken und Arbeitszufriedenheit

Sonja Heintz

Bisher ist noch wenig darüber bekannt, welche der 24 Charakterstärken am relevantesten für den Arbeitsplatz sind. Das Ziel der vorliegenden Studie war es, den Zusammenhang der Charakterstärken mit der allgemeinen Arbeitszufriedenheit in einer Stichprobe von 12,499 Arbeitnehmenden zu untersuchen. Ähnlich wie bei Lebenszufriedenheit zeigten sich Tatendrang, Hoffnung, Neugier, Liebe und Dankbarkeit als die Top-5 Stärken in Bezug auf die Arbeitszufriedenheit. Zudem wurde untersucht, inwiefern diese Zusammenhänge innerhalb bestimmter Berufsgruppen variieren (Krankenschwestern und -pfleger, Ärzte und Ärztinnen, Vorgesetzte, Büroarbeitende, klinische Psychologen und Psychologinnen, Sozialarbeitende, Volkswirtschaftler und Volkswirtschaftlerinnen sowie Lehrpersonen an Sekundarschulen). Hierbei ergaben sich Unterschiede zwischen den verschiedenen Berufsgruppen; so war z.B. Ausdauer eine der 5 wichtigsten Stärken in 3 der 8 Berufsgruppen, Teamwork bei zweien, und Mut, Führungsvermögen, Vergebungsbereitschaft und Selbstregulation bei je einer Gruppe. Zudem ergaben sich kleine Unterschiede in der Ausprägung von 21 der 24 Charakterstärken zwischen diesen Berufsgruppen. Das Wissen darum, welche Stärken für spezifische Arbeitsbereiche relevant sind, kann dabei helfen, effektivere stärkenbasierte Interventionen am Arbeitsplatz zu entwickeln um somit positive Arbeitserlebnisse optimal zu fördern.

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Charakterstärken und Lebenszufriedenheit in der zweiten Lebenshälfte: Differentielle Effekte von soziodemografischen Merkmalen

Doris Baumann

Im Kontext der Alterung der Bevölkerung ist die Untersuchung von Faktoren, die das Wohlbefinden und optimale Funktionieren im höheren Alter fördern von grosser Relevanz. Charakterstärken können eine bedeutende Rolle für das geringe Altern spielen, jedoch wurde ihr Zusammenhang mit Wohlbefinden im späteren Erwachsenenalter nur wenig untersucht. Die Ziele dieser Studie umfassten die Untersuchung (1) des Zusammenhangs zwischen Charakterstärken und Lebenszufriedenheit von älteren Menschen, und (2) des Beitrags der Charakterstärken zur Lebenszufriedenheit, differenziert nach soziodemografischen Merkmalen (Alter, Beschäftigungsstatus, Haushaltsform und Zivilstand). Diese Querschnittsuntersuchung umfasste 15'598 ältere Individuen (Alter 46-93 Jahre), die Fragebögen zu Charakterstärken, Lebenszufriedenheit und soziodemografischen Angaben ausgefüllt haben. Befunde zeigen eine positive Assoziation der meisten Charakterstärken mit Alter, Berufstätigkeit und gemeinsamen Haushalt. Generell verringert sich der Beitrag der Charakterstärken zur Lebenszufriedenheit leicht mit zunehmendem Alter, steigt jedoch für die Charakterstärken Bescheidenheit und Vorsicht. Viele Charakterstärken hatten einen höheren Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit von Pensionierten als von Berufstätigen und von Alleinlebenden als von Zusammenlebenden. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Charakterstärken eine wichtige Ressource für höheres Wohlbefinden im Alter darstellen und Anpassungsprozesse im Alter unterstützen können.

Stärkenbasierte Interventionen in der Positiven Psychologie

Valentina Vylobkova

Im Referat werden Positiv Psychologische Interventionen (PPIs) definiert sowie die bisherigen empirischen Befunde zur Effektivität der PPIs vorgestellt. Weiter wird auf die Stärkenbasierten Interventionen als eine Subgruppe der PPIs eingegangen und die Abgrenzung zu anderen PPIs wird erläutert. Im Anschluss werden die Arten der Stärkenbasierten Interventionen und Befunde zur Effektivität sowie mögliche Moderatoren und Wirkmechanismen erläutert. Abschliessend werden die offenen Fragen für die Forschung und Anwendung der PPIs und stärkenbasierten Interventionen diskutiert.

Symposia



13:30 – 14:45

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Stärkenbasierte Interventionen: Was steckt drin und wie wirken sie?

Fabian Gander

Interventions based on signature strengths are effective for increasing well-being (see Schutte & Malouff, 2018). However, these interventions often include multiple components, including getting to know the VIA classification of strengths, learning about one's own strengths, and applying them in a new way. So far, little information is available on what components of these interventions are effective for increasing well-being, and whether changes in the application of strengths might explain these increases. In a randomized online study, we assigned N = 162 adults to five different conditions: (1) Learning about the VIA classification and applying it to other people; (2) observing one's own application of signature strengths; (3) applying one's own strengths in a new way; (4) forming a strengths-based habit; (5) or a placebo control condition (early memories). We assessed well-being and applying strengths before the one-week intervention, and 2 weeks, 4 weeks, and 12 weeks afterwards. Results suggest that well-being increased in all conditions except for the placebo control condition, while these increases were accompanied by increased application of strengths. Thus, this is the first study to shed light on possible working mechanisms of strengths-based interventions and lays the ground for compiling a multi-component program on character strengths.

The Language of Character Strengths: Predicting Positive Traits on Social Media

Dandan Pang

Objective. Social media is increasingly being used to study psychological constructs. This study is the first to use Twitter language to investigate the 24 Values in Action Inventory (VIA) of Character Strengths, which have been shown to predict important life domains such as well-being. Method. We use both a top-down closed-vocabulary (Linguistic Inquiry and Word Count) and a data-driven open-vocabulary (Differential Language Analysis) approach to analyze 3,937,768 tweets from 4,423 participants (64.3% female), who answered a 240-item survey on character strengths. Results. We present the language profiles of (1) a global positivity factor accounting for 36% of the variances in the strengths, and (2) each of the 24 individual strengths, for which we find largely face-valid language associations. Machine learning models trained on language data to predict character strengths reached out-of-sample prediction accuracies comparable to previous work on personality (rmedian = .28, ranging from .13 to .51). Conclusions. The findings suggest that Twitter can be used to characterize and predict character strengths, which could be used to measure the character strengths of large populations unobtrusively and cost-effectively.

Symposia



13:30 – 14:45

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Positive Psychologie und Design Thinking - Eine Liaison mit Happy End?

Jennifer Konkol

Design-Thinking, Kreativität und Innovation sind im Moment in aller Munde. Oftmals versanden die Ideen aus den kreativen Workshops aber allzu schnell wieder. Manchmal bleibt sogar der Eindruck, Design-Thinking Workshops seien nicht mehr als eine Alibi-Übung, damit man im Management sagen kann «Wir haben es auch gemacht!». Dabei umfasst Design-Thinking als Haltung und Methode viele Elemente, die in der positiven Psychologie als wichtige Erfolgsfaktoren empirisch bestätigt wurden. Dieser Vortrag beleuchtet das Potential von Design-Thinking im Prozess der Organisationsentwicklung hin zu einer positiven Organisation. Ebenso beleuchtet er Grenzen und Stolpersteine. Abschliessend werden Handlungsempfehlungen für die Anwendung in der betrieblichen Praxis vorgeschlagen.

Symposia



13:30 – 14:45

Life Design Mountain Retreat

Sebastian Kernbach

The Life Design Mountain Retreat is a workshop concept that aims to combine the idea of "Designing Your Life" from Stanford University which provides a process, methods and mindsets from creativity and design thinking with interventions from Positive Psychology with a specific focus on character strengths and the concept of PERMA and the benefits of spending time outdoors in nature. The process and the interventions aim to help participants to solve micro-problems, e.g. redesign my morning routine, and macro-problems, e.g. having a more meaningful life. In this presentation, the concept is presented, experiences from life design retreats are shared and future developments are proposed. I'm aiming to inspire future thinkers, workshop organizers and everyone around the world to use the right tools, mindsets and environment to get unstuck and have a healthier, happier and more meaningful life.

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Resilienztraining für Führungskräfte der Schweizer Armee

Regula Züger

In den letzten Jahren hat das Stresserleben am Arbeitsplatz und die damit verbundene emotionale Erschöpfung zugenommen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2018). Neben den negativen Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit hat dies auch hohe volkswirtschaftliche Kosten zur Folge (SECO, 2003; 2006). Zeitdruck, unklare Anweisungen, lange Arbeitstage oder u.a. soziale Diskriminierung gehören zu möglichen Stressfaktoren. Gutes Führungsverhalten beeinflusst die Arbeitszufriedenheit und das Stressempfinden hingegen positiv (Gesundheitsförderung Schweiz, 2016; 2018). Die Förderung der psychischen und körperlichen Gesundheit und die Stärkung der Führungspersönlichkeit ist somit ein grosses Anliegen der Schweizer Armee. Hierfür wurde das Army Resilience Training / ART für angehende Führungskräfte entwickelt. Die Teilnehmer sollen einen angemessenen Umgang mit herausfordernden Situationen finden und somit ihre Resilienz aufbauen. ART fördert mittels Techniken aus der Verhaltenstherapie und der Positiven Psychologie sechs Kernkompetenzen der Resilienz (Selbstkenntnis, Beziehung, Mentale Flexibilität, Selbstregulation, Optimismus und Stärken). Es werden persönlich stressreiche Situationen, Reaktionsmuster und Bewältigungsstrategien kritisch reflektiert und mittels resilienzfördernden Techniken trainiert. Das Training setzt sich aus Psychoedukation, Einzel- und moderierten Gruppenübungen zusammen. Die wissenschaftliche Evaluation des Trainings ist derzeit im Gange.

Symposia



13:30 – 14:45

RuUmSA: Resilienz und Umgang mit Stressoren in der Armee

Roman Spinnler

An welche Herausforderungen denken Sie, wenn Sie für 20'000 Mitarbeiter jährlich eine zweistündige Resilienz Veranstaltung in der ganzen Schweiz zu verantworten und durchzuführen hätten? Welches Ziel würden Sie verfolgen und mit welchen Mitarbeitern würden Sie sich dieser Herausforderung annehmen wollen? Im Vortrag wird praxisorientiert aufgezeigt, dass ein solches Projektvorhaben möglich ist und welche Faktoren über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Zudem wird diskutiert, welche Voraussetzungen es braucht, weshalb und wie sich die Schweizer Armee mit dem Psychologisch-Pädagogischen Dienst der Armee diesem Vorhaben annimmt, welche Erfahrungen er gemacht hat und welche Herausforderungen immer auch solche bleiben werden...

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Von Auftragserfüllung bis Zivilcourage: Werte und Tugenden in der Schweizer Armee

Nadine Eggimann

Werte und Tugenden definieren sich als moralisch gute, positive Persönlichkeitsmerkmale (De Raad & Van Oudenhoven, 2011). Begriffe, die Werte und Tugenden beschreiben (z. B. Ehrlichkeit, Sicherheit, Loyalität, Integrität), haben im Bereich der militärischen Führung, Ausbildung, ethischen Grundsätze und der militärpsychologischen Forschung traditionsgemäss eine hohe Priorität. Ihr Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit, individuelle Leistung, Motivation, Anpassungsfähigkeit und erfolgreiche Führung hat sich bedeutsam im militärischen Kontext bestätigt (Matthews, Eid, Kelly, Bailey, & Peterson, 2006). Entsprechend ist das militärische Umfeld vielseitig dokumentiert als ein natürliches Zuhause für Konzepte der positiven Psychologie (Matthews, 2009). Im Rahmen dieser vorgestellten Arbeit wurde das individuelle Werte- und Tugendverständnis in der Schweizer Armee untersucht. Der Schwerpunkt umfasste die psycholexikalische Identifizierung von militärischen Werte- und Tugend-beschreibenden Begriffen, sowie die Bestimmung ihrer faktoriellen Struktur. Die Daten wurden erfasst auf der Grundlage persönlicher Interviews und Online-Befragungen mit dem militärischen Berufs- sowie Milizpersonal über die gesamten Hierarchiestufen der Schweizer Armee. Die Präsentation vertieft Vorgehensweise, ausgewählte Ergebnisse und praktische Konsequenzen des Forschungsprojekts.

Erklärt die eigene Körperwahrnehmung den Zusammenhang zwischen physischer Aktivität und der Lebenszufriedenheit von Jugendlichen? Evidenz aus 44 Ländern.

Silvia Meyer

Life satisfaction entails many benefits for adolescents in terms of their social, psychological and cognitive functioning, making the study of predictors of life satisfaction in adolescence a valuable undertaking. A large body of research indicates that different kinds of physical activity, such as exercising or a more active lifestyle in general, are related to higher life satisfaction. Furthermore, these links might be partly explained by the body perceptions of adolescents. We therefore investigated in our study the mediating role of body image in the relationship between physical activity and life satisfaction in younger adolescents using multinational data from the Health Behavior of School-Aged Children (HBSC) Study from 2001 to 2014. Using multilevel mediation analyses, we found that both overweight and underweight perception mediated the effect of physical activity on life satisfaction in adolescents. The results show that not only the physical activity itself but also the way adolescents think about their own bodies importantly contribute to their well-being. Consequently, future physical activity interventions might additionally focus on the body image of adolescents.

Symposia



13:30 – 14:45

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

A chacun ses forces !

Nicolas Bressoud

Le recoupement est très faible entre les réponses à ces deux questions: que souhaitez-vous pour vos enfants / qu'est-ce que l'école enseigne/apprend (voir p.ex., Seligman et al., 2009).

Pour remédier à cela, la présente contribution expose un projet d'établissement qui verra le jour en Valais dès la rentrée en aout dont l'objectif est de favoriser le développement des forces personnelles des élèves en milieux scolaires ordinaire et intégratif. Le postulat de base est que chaque enfant possède des forces spécifiques (voir Peterson & Seligman, 2004) qui, si elles sont reconnues et stimulées, lui permettent d'améliorer son bien-être, ses apprentissages scolaires, son engagement à l'école et la cohésion du groupe-classe. Pour l'enseignant autant que pour les élèves, les activités consistent à passer d'un mode de pensées et d'un vocabulaire centré sur les manques et les difficultés à une vision fondée sur les forces individuelles qu'il s'agit d'activer pour faciliter les progrès. Nous présenterons ainsi les caractéristiques principales de ces séquences pédagogiques et la méthodologie de recherche pour évaluer les impacts de cette intervention dans un centre scolaire.

Warum ist die Deutschschweiz hoffnungsvoller als die Westschweiz?

Andreas Krafft

Im Rahmen des Hoffnungsbarometers 2017 konnte festgestellt werden, dass die Menschen in der Deutschschweiz optimistischer sind und hoffnungsvoller in die Zukunft schauen als die Menschen in der Westschweiz. Die Frage, die sich daraus ergibt, ist, ob es allein die materiellen Lebensumstände (z.B. der Wohlstand) sind, die diesen Unterschied erklären, oder ob es auch psychologische und kulturelle Gründe dafür gibt. Ende 2017 haben 3' 306 Personen in der Deutschschweiz und 1' 343 Personen in der Westschweiz über ihre Einstellung der Zukunft gegenüber, ihre persönlichen Hoffnungen, ihr allgemeines Hoffnungsempfinden (Krafft et al., 2017), ihre Lebenszufriedenheit (Diener et al, 1985), ihre positiven Emotionen (Diener et al., 2010) über ihre Weltanschauungen und Einstellungen dem Leben gegenüber (Janoff-Bulman, 1989) Auskunft gegeben. Folgende Ergebnisse werden berichtet: Die Deutschschweizer sind mit ihrem Leben und insbesondere mit den materiellen Umständen im Leben zufriedener als die Westschweizer. Die Deutschschweizer empfinden eine stärkere subjektive Willenskraft zur Umsetzung und Erreichung ihrer persönlichen Ziele sowie mehr positive Gefühle. Dies sind Empfindungen, die am stärksten mit Hoffnung und Lebenszufriedenheit korrelieren. Das Empfinden von Glück (anstatt Pech) im Leben sowie die Einschätzung, die Welt und die Menschen seien gut und freundlich, ist bei den Westschweizern unterdurchschnittlich stark ausgeprägt. Diese Weltanschauungen korrelieren mittelstark mit Hoffnung und Lebenszufriedenheit.

Symposia



13:30 – 14:45

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Empirische Überprüfung der Zuordnung von Charakterstärken zu Tugenden

Fiorina Giuliani

Theoriegeleitet kategorisierten Peterson und Seligman (2004) 24 Charakterstärken unter sechs Tugenden. Mithilfe von Faktorenanalysen konnte die sogenannte VIA-Klassifikation nicht bestätigt werden (McGrath, 2014). Da der Klassifikation jedoch kein klassisches Faktormodell zu Grunde gelegt wurde und daher die Anwendung von Faktorenanalysen nicht gerechtfertigt ist, überprüften Ruch und Proyer (2015) die Klassifikation mithilfe von Expertenurteilen und konnten so die postulierte Klassifikation weitgehend bestätigen. Die vorliegende Studie untersucht, ob sich die Struktur auch in charakterstärkenrelevanten Verhaltensweisen in konkreten Situationen, die hinsichtlich ihrer Tugendhaftigkeit selbst und fremdeingeschätzt werden, zeigt. In einer Online-Studie haben wir die höchste und niedrigste Charakterstärke von 224 Laien erhoben und sie darum gebeten Situationen und Verhaltensweisen, bei denen sie die Charakterstärke auf exzellente oder übliche Weise gezeigt haben, zu beschreiben. Zudem haben wir sie darum gebeten das Ausmass indem die sechs Tugenden, intellektuelle und moralische Qualität, Lasterhaftigkeit und Erfüllung in diesen Verhaltensweisen vertreten sind, einzuschätzen. Die meisten stärkenrelevanten Verhaltensweisen korrespondierten zu ihrer theoretisch zugeordneten Tugend numerisch am höchsten, während nur wenige eine höhere numerische Übereinstimmung zu einer anderen Tugend zeigten. Insgesamt korrespondierten charakterstärkenrelevante Verhaltensweisen zu beinahe allen Tugenden. Die Ergebnisse sprechen für eine Überarbeitung der Klassifikation, welche eine Zuordnung zu mehr als einer Tugend ermöglicht.

Symposia



13:30 – 14:45

Posterkongress

Alexander Stahlmann: Charakterstärken und systemisches Coaching - (Wie) Können positive Psychologie und Konstruktivismus vereint werden?

Christian Kastner: Synergies of Mindfulness and Benevolent Humor

Dina Teuchner: Tidy Up Your Life - Positive Psychologie für ein freudvolles Aufräumen

Manuela Lagatolla: Zum Zusammenhang zwischen Charakterstärken und Flourishing

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva