

NETZWERK

A-8020 Graz, Lagergasse 98a, Tel.: +43 316 774 344, Fax +43 316 763 919
[http: www.ikjf.at](http://www.ikjf.at), E-Mail: ikjf@ikjf.at



Wien, 24.06.2010
Symposium Positive Psychologie
**„Neue Wege für Beratung, Therapie
und Coaching“**
Prof. Dr. Martin Seligman in Wien

Knapp drei Monate dauert es noch bis die Positive Psychologie in Wien zu Gast ist. Das Interesse ist bereits jetzt enorm. Das zeigen die große Zahl an Anmeldungen für das Symposium sowie eine ständig steigende Anzahl unterstützender Organisationen. „Wir haben eine gute Chance auf ein außergewöhnliches Ereignis“, so Dr. Günter Lueger vom Solution Management Center, einer der Organisatoren des Symposiums. So wie es aussieht wird sich am 24. Juni in Wien die Creme de la Creme der Psychologie, Pädagogik, Beratung und Coaching treffen.

Spannend wird es auf jeden Fall. Prof. Dr. Martin Seligman wird in Wien erstmals in Europa seine neue Theorie menschlichen Wohlbefindens (Theory of Well-Being) vorstellen. Der Univ. Prof. aus Philadelphia ist mit der unscharfen und ungenauen Verwendung des Wortes Glück als andere als glücklich. „Hier ist dringend eine Neubestimmung notwendig“, so Seligman. Zu vermuten ist, dass dies die Praxisrelevanz und Effektivität positiv psychologischer Interventionen nur steigern wird, so Dr. Günter Lueger und Dr. Philip Streit, die Organisatoren des Symposiums.

Gespannt kann man auch sein wie die anderen ReferentInnen Mag.^a Ulla Konrad, Vorsitzende des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen, Univ. Prof. Dr. Alfred Pritz, Rektor der Sigmund Freud Universität, Univ. Prof. Dr. Erich Kirchler, Vize-Dekan der Fakultät für Psychologie der Universität Wien und ao. Univ. Prof. Dr. Johannes Steyrer von der Wirtschaftsuniversität Wien, mit der Herausforderung umgehen werden.

Wie Netzwerk mitgeteilt wird, suchen die Organisatoren auch noch Freiwillige zur Vorbereitung des Symposiums. StudentInnen, die daran Interesse haben melden sich bitte unter regwien@seligmaneuropa.com oder unter +43 699 16030040. Als Gegenleistung für Ihr Engagement können Freiwillige unentgeltlich am Symposium teilnehmen. Weitere Informationen zum Symposium erhalten Sie unter der Homepage www.seligmaneuropa.com sowie unter +43 699 16030040.



Aufgrund der großen Nachfrage

Frank Farrelly wieder in Graz

Workshop „Provokative Therapie“ 26.-28.11.2010

Informationen und Anmeldung unter akjf@akjf.at sowie +43 699 16030050

13 Fragen an Prof. Dr. Martin Seligman

*Prof. Dr. Martin Seligman spricht im Interview über seine neue Theorie des menschlichen Wohlbefindens
Fragen von Charaktery (Polen), durchgeführt von Dr. Philip Streit*

1. Was kann uns die positive Psychologie über jemanden verraten? - Über seinen Zustand? Seine Potentiale ?

Positive Psychologie ist das Studium des menschlichen Wohlbefindens.

Es gibt vier Elemente: positive Emotionen, Sinn/Bedeutung, positive Beziehungen, positive Leistungen (im Sinne persönlicher Zielerfüllung)

2. Was versteht man unter dem Begriff „Authentic happiness“?

Authentic Happiness ist die alte Theorie der Positiven Psychologie, vor zehn Jahren schrieb ich ein Buch über Authentic Happiness. Die Theorie beinhaltet drei Elemente: Positive Emotionen, Engagement und Sinn. Heute denke ich anders, die Theorie des menschlichen Wohlbefindens hat vier Elemente: Positive Emotionen, Positive Beziehung, Sinn/ Bedeutung und positive Leistungen.

3. Beeinflusst die Positive Psychologie unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit bei der Arbeit?

Es gibt gute wissenschaftliche Beweise, die zeigen, dass wenn Personen in ihrem Beruf aufblühen, sind sie produktiver, friedvoller und physisch gesünder.

Eine Sache die ich persönlich näher erforsche ist Optimismus. Es gibt einige gute Studien über Optimismus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Optimistische Menschen zeigen konstant geringere Risikofaktoren – Bluthochdruck, Cholesterin, Übergewicht- sie zählen im Vergleich bei weiten weniger oft zur Risikogruppe für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und den durch diese Beschwerden hervorgerufenen Tod.

4. Wie erkennt man Menschen die wirklich glücklich sind?

Die Theorie des menschlichen Wohlbefindens besteht aus vier Elementen:

- Wie viel positive Emotion wir haben
- Wie viel Sinn/Bedeutung wir empfinden
- Unsere positiven Beziehungen
- Unsere positiven Leistungen (im Sinne persönlicher Zielerfüllung)

Diese Elemente sind Maße für das Wohlbefinden.

5. Wie wird man glücklich? Kann man lernen glücklich zu sein?

Zuerst sollte ich etwas über den Begriff Glück sagen, Ich habe große Vorbehalte gegenüber diesem Ausdruck- er ist fast bedeutungslos geworden- somit, bevorzuge ich Wohlbefinden. Die Frage sollte also sein, wie kann man mehr Wohlbefinden erlangen.

Es gibt wissenschaftliche Beweise, dass Wohlbefinden gelehrt und gelernt werden kann: Positive Beziehungsfertigkeiten können gelehrt und gelernt werden und auch wie viel positives Engagement wir zeigen kann gelehrt werden. Aus diesem Grund halten wir Kurse für LehrerInnen ab, darüber wie sie Kindern Fertigkeiten lehren können, die ihnen helfen bessere Beziehungen, weniger Depressionen und höhere Lebenszufriedenheit zu erlangen.

6. Was ist es was uns glücklich macht? Macht uns Geld und Wohlstand glücklich?

Es gibt sehr viel Literatur über Lebenszufriedenheit und Geld, es zeigt sich, dass die Lebenszufriedenheit zunächst mit dem Einkommen steigt. Bis zu dem Punkt der über dem „Sicherheitsnetz“ liegt, lässt das Einkommen die Lebenszufriedenheit in großem Maße ansteigen. Nachdem man ein sicheres Level an Einkommen erreicht hat, beeinflusst Wohlstand nur mehr wenig die Stimmung.

7. Wo sollen wir den Sinn des Lebens suchen?

Sinn des Lebens bedeutet, dass man auf etwas hinarbeitet von dem man glaubt, dass es größer ist als man selbst. Einen Lebenssinn zu haben bedeutet, dass du Teil von etwas bist und dem dienst von dem du glaubst, dass es größer ist als du selbst. Es könnte so klein sein wie eine eigene Familie oder so groß wie eine politische Partei oder Gott. Wichtig dabei ist nur, dass du involviert bist in Aktivitäten die dem dienen, von dem du glaubst, dass es über dir steht.

8. Wie kann man sein Glück heutzutage pflegen?

Das Wohlbefinden nimmt zu mit besseren Beziehungen, mehr Sinn und mehr Vollbringung.

9. Es scheint, dass uns die Welt heutzutage müde und hilflos macht. Es fehlt uns an Zeit für uns selbst und für andere. Wie ist man positive? Und was ist die Lösung eines „Positiven Psychologen“?

Die Mutter meines Freundes Peter Pot sagte zu ihm als Achtjährigen immer: „Peter du schaust gekränkt aus. Wieso ziehst du nicht los und hilfst jemandem?“

Die Positive Psychologie zeigt uns, dass die beste Intervention um weniger müde zu sein, hinaus zu gehen und etwas für jemand anderen zu tun ist.

10. An welchen unserer Charakterstärken sollten wir arbeiten und diese verstärken um uns zu wappnen für alle Herausforderungen und Schwierigkeiten des Lebens?

Jeder Mensch hat herausragende Stärken (Signaturstärken), diese lassen sich auf der Webseite www.authentichappiness.sas.upen.edu für jeden selbst leicht herausfinden. Es könnte zum Beispiel Fairness, Freundlichkeit oder Spiritualität sein. Das Wohlbefinden nimmt zu, wenn man seine Stärken möglichst oft in seinem täglichen Leben nutzen kann.

11. Wie können Pessimisten ihre Einstellung gegenüber dem Leben verändern?

Ein Teil von dem was einen Pessimisten ausmacht ist katastrophales Denken. Manchmal muss man einfach realistisch sein und erkennen, dass manche Situationen unveränderbar sind. Aber die meisten Situationen lassen sich irgendwie verändern und sind auch nur vorübergehend. Die Erkenntnis das Rückschläge vorübergehen, lokal und veränderbar sind ist der Schlüssel um Pessimismus zu verändern.

12. Wie bewältigt man Situationen die Unglück auslösen, zum Beispiel: Verlust eines Arbeitsplatzes oder eines geliebten Menschen?

Der Tod eines Partners oder des eigenen Kindes- Es gibt Geschehnisse im Leben da muss auch die Positive Psychologie sagen: Das ist die Realität. Aber die meisten Situationen sind nicht so. Und die Frage ist wie man mit den veränderbaren Geschehnissen umgeht, und wie man die lokalen, temporären Ursachen für sie finden kann.

13. Was wäre ihr genereller Ratschlag für Menschen die etwas verändern wollen?

Ich glaube wenn ich einen einzigen Ratschlag geben müsste wäre es, finden Sie heraus was ihre Stärken sind und nutzen Sie diese bei der Arbeit, in ihren Beziehungen und in ihrer Freizeit.

Wien, 24. Juni 2010
Audimax der WU Wien

Symposium Positive Psychologie „Neue Wege für Beratung, Therapie und Coaching“

Programm:

- 9.00 Uhr Eröffnung
9.15 Uhr **Dr. Günter Lueger:** „Das Bessere ist der Freund des Guten - Betrachtungen zu Möglichkeiten einer positiven Konstruktion der Welt.“
9.30 Uhr **Mag.^a Ulla Konrad:** „Ist die Positive Psychologie die Psychologie der Zukunft?“
10.00 Uhr **Univ.-Prof. Dr. Alfred Pritz:** „Freud und die Positive Psychologie – ein Widerspruch?“
10.30 Uhr Pause
11.00 Uhr **Univ.-Prof. Dr. Erich Kirchler:** „Glück messen und zählen“
11.30 Uhr **ao. Univ.-Prof. Dr. Johannes Steyrer:** „Macht? Erfolg? Reich? Glücklich?“
12.00 Uhr Diskussion
12.30 Uhr Lunch
14.00 Uhr **Workshop mit Prof. Dr. Martin Seligman:** „Positive Psychology - Anwendungen der Positiven Psychologie“
18.00 Uhr Abschluss der Tagung

Inhalt

Workshop:

Entdecken und Entwickeln von „Charakter- Stärken“, Arbeit mit positiven Emotionen, Entwickeln zufriedenstellender Beziehungen und sinnvoller Lebensinhalte - darauf fokussiert die Praxis der Positiven Psychologie. Das wirkt verblüffend auch im therapeutischen Kontext. Wie? Das zeigt Prof. Seligman bei seinem ersten Auftritt in Wien. Prof. Dr. Martin Seligman vermittelt im Rahmen des Workshops den theoretischen Background der Positiven Psychologie und ihre Wirkungsweise. Die TeilnehmerInnen lernen dabei konkret kennen, wie die wichtigsten und effektivsten Interventionen aufgebaut sind und anhand von praktischen Übungen wie sie eingesetzt werden können. Sie können damit ein Werkzeug mit nach Hause nehmen, das unmittelbar in der Praxis umsetzbar ist; erarbeitet gemeinsam mit dem Begründer der Positiven Psychologie. Der Workshop wird von Dipl. Psychologin Heike Born übersetzt.

Zielgruppe: PädagogInnen, PsychologInnen, TherapeutInnen, BeraterInnen, Coaches und interessierte Personen

Preis: €264.- (inkl. 20% MwSt.) - bis 31.03.2010
€288.- (inkl. 20% MwSt.) – ab 01.04.2010
inklusive Mittagslunch

Registrierung: Online unter www.seligmaneuropa.com
oder schriftlich per E-Mail bzw. Fax an
regwien@seligmaneuropa.com +43 316 763919
alternativ per Brief an Akademie für Kind, Jugend und Familie, 98a, A-8020 Graz
oder Solution Management Center, Pokornygasse 27/7, 1190 Wien
Hotline +43 699 16030040

Veranstaltungen 2010/2011/2012

OA Dr. Wolfgang Kaschnitz

„Asperger Syndrom und High Function Autismus – Besonderheiten und Umgang“
wird noch bekannt gegeben

Prof. Martin Seligman

24. 06.2010

Tagung Positive Psychologie – Neue Wege für Beratung, Therapie und Coaching
Ort: Audimax der WU Wien

Dr. Brigitte Streit-Emberger, Dr. Philip Streit

„Grundlagen der Systemischen Beratung im psychosozialen Kontext“
19. Abendkurs 1. Termin 15.09.2010, 19.00

Jeffrey Zeig

22. – 24.10.2010

„Einführung in die Hypnotherapie nach Milton Erikson“

Jeffrey Zeig

25. – 29.10.2010

Intensivkurs „Hypnotherapie nach Milton Erikson“ (Intermediate)

Frank Farrelly

26. – 28.11.2010

„Provokative Therapie“

Dipl. Psych. Insa Sparrer, Dr. Matthias Varga von Kibéd

08.04. – 13.04.2011

Praxis und Methodik der Systemischen Strukturaufstellung

Philip Zimbardo, Christina Maslach, Gunther Schmidt, Joachim Bauer

27. – 29.05.2011

Konferenz „Gut und Böse in Psychologie, Pädagogik und Therapie“

Maja Storch

14. – 15.10.2011

„Exploration des Unbewussten und Mottoziele“

Astrid Riedener-Nussbaum

18. – 19.11. 2011

„Selbstmanagement für Jugendliche – Das Züricher Ressourcenmodell“

Gunther Schmidt

23.02. – 25.02.2012, 26.04. -28.04.2012, 21.06. – 23.06.2012

Kurz-Curriculum „Hypnosystemische Konzepte für Coaching, Team- und Organisationsentwicklung und Supervision“

Gunther Schmidt

27.09.2012 – 29.09.2012

Workshop „Psychosomatische Therapie und Schmerztherapie mit Herz und System-hypnosystemisch lösungsorientiert“

Alle Seminare finden, wenn nicht anders angegeben,
im Veranstaltungszentrum des Institutes für Kind, Jugend und Familie statt
Anerkennung als Fortbildung nach Psychologengesetz und Psychotherapiegesetz möglich
*** Bei jedem Workshop kann nur ein Ermäßigungsangebot genutzt werden. ***

Information und Anmeldung für alle Workshops und Seminare:

Akademie für Kind, Jugend und Familie, Lagergasse 98a, 8020 Graz
Tel +43 699 16030050 Fax +43 316 763 919 E-Mail: akjf@akjf.at; <http://www.akjf.at>
