

Bildungs- und Berufsorientierung in bewegten Zeiten konstruktiv gestalten

HERZLICH
WILLKOMMEN !

Starke Emotionen für eine gelingende Bildungs- und Berufsorientierung!

Impulse aus der Positiven Psychologie für die Laufbahntscheidung

Mag. Dr. Elke Poterpin

Übersicht

Wie hängen Emotionen mit Bildungszielen und Laufbahnentscheidungen zusammen?

Positive Emotionen, psychisches Wohlbefinden und Potenzialentfaltung trotz herausfordernder Entwicklungsaufgaben im Jugendalter?

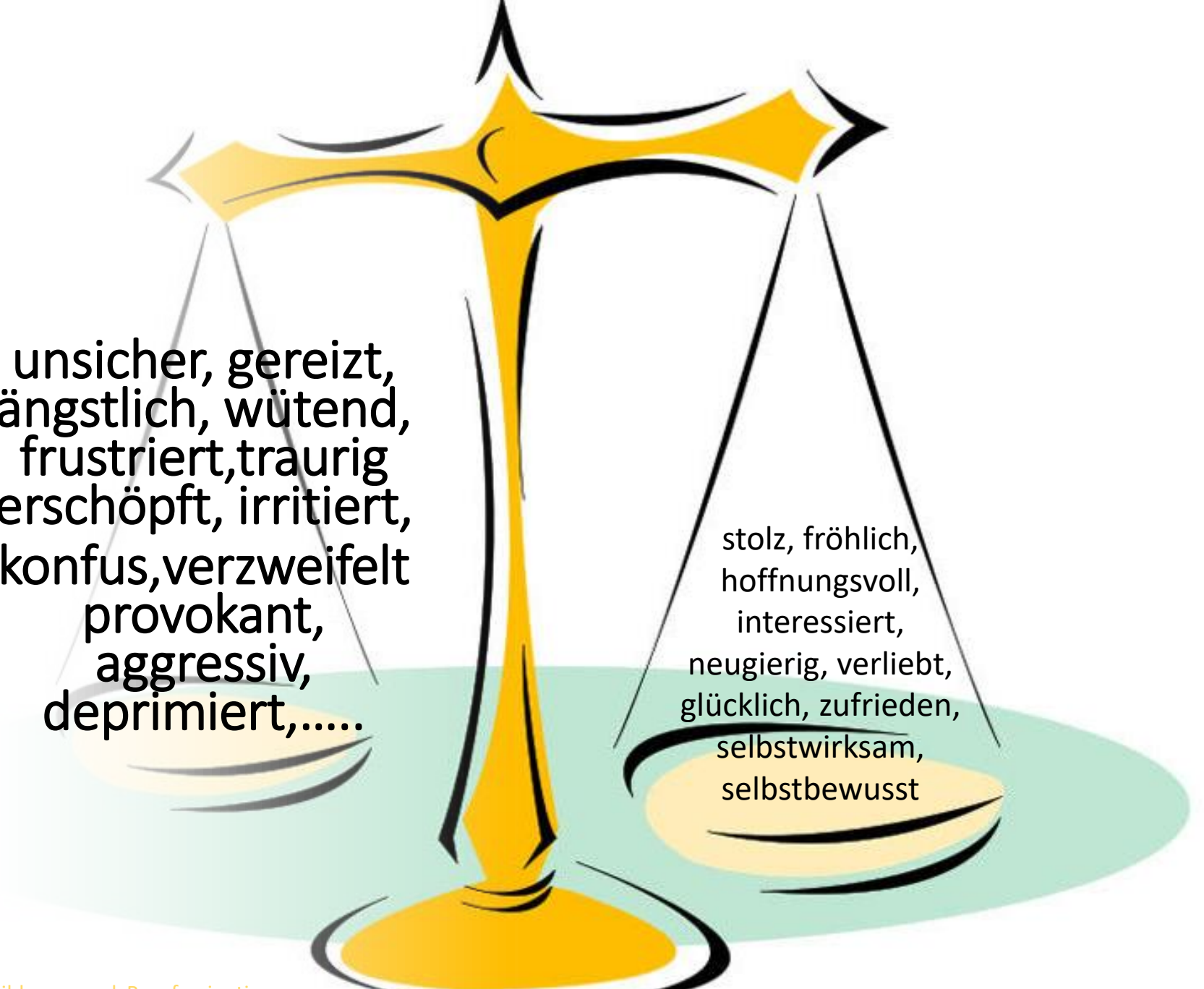
Wie können Jugendliche und Erwachsene in emotionale Balance gelangen?



Wenn Sie an eine Situation in Ihrem beruflichen Alltag denken:


Welche
Emotionen der
Jugendlichen
nehmen Sie wahr?





unsicher, gereizt,
ängstlich, wütend,
frustriert, traurig
erschöpft, irritiert,
konfus, verzweifelt
provokant,
aggressiv,
deprimiert,.....

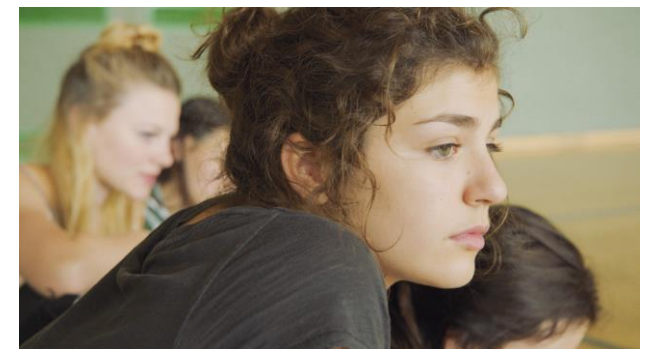
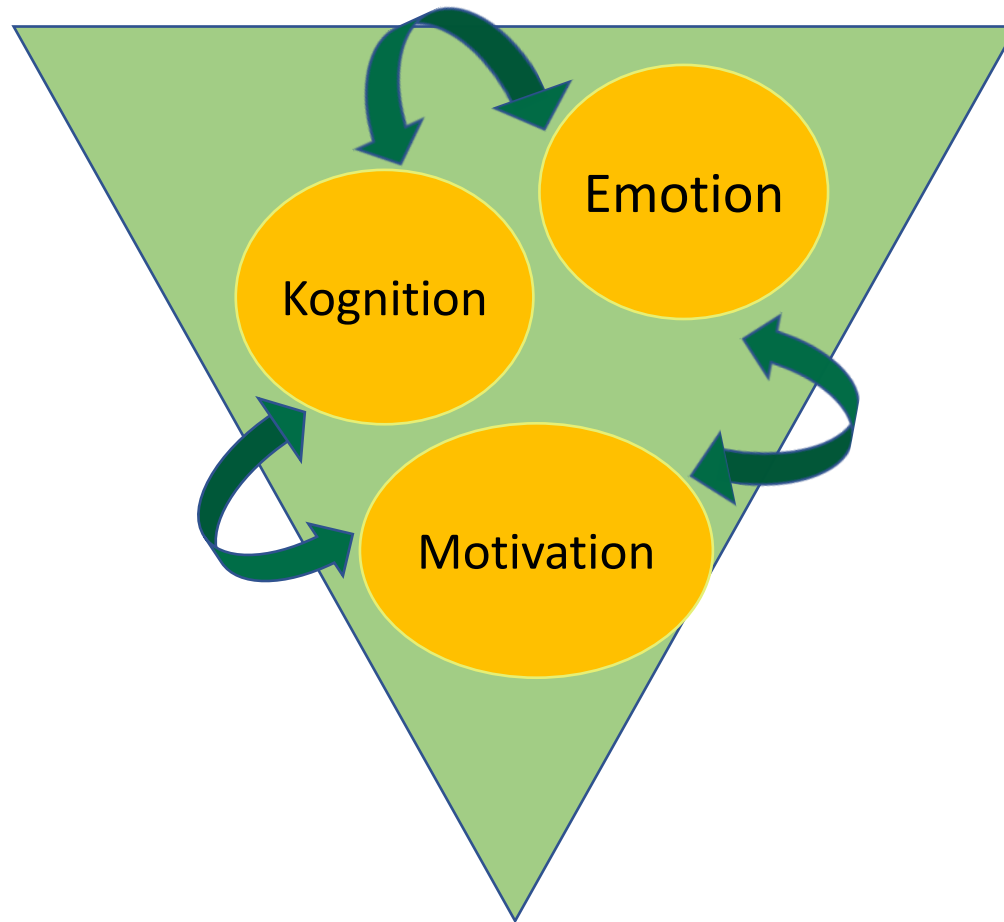
stolz, fröhlich,
hoffnungsvoll,
interessiert,
neugierig, verliebt,
glücklich, zufrieden,
selbstwirksam,
selbstbewusst



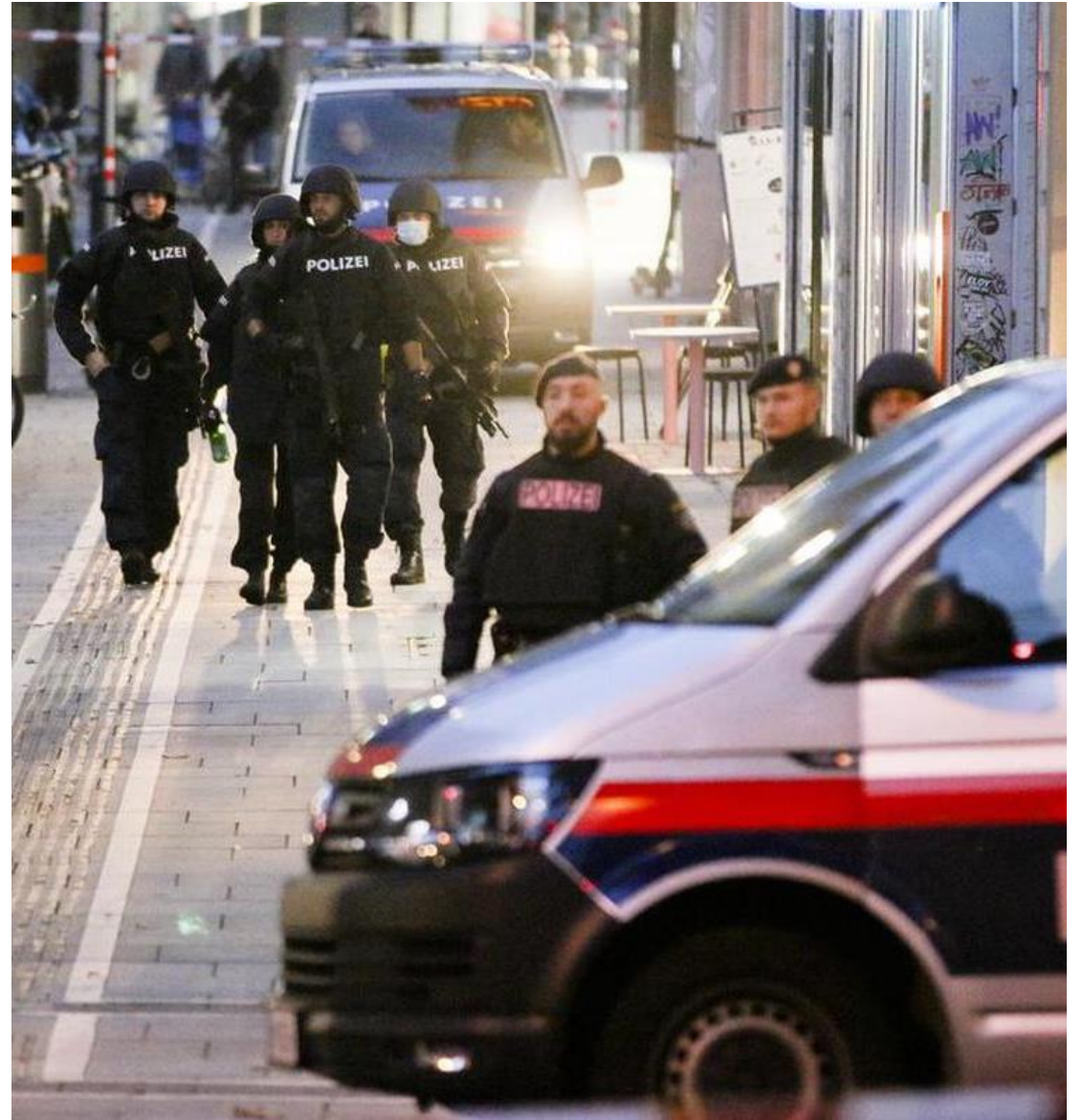
Vom Negativity Bias zur Emotionalen Balance



Funktionen der Psyche





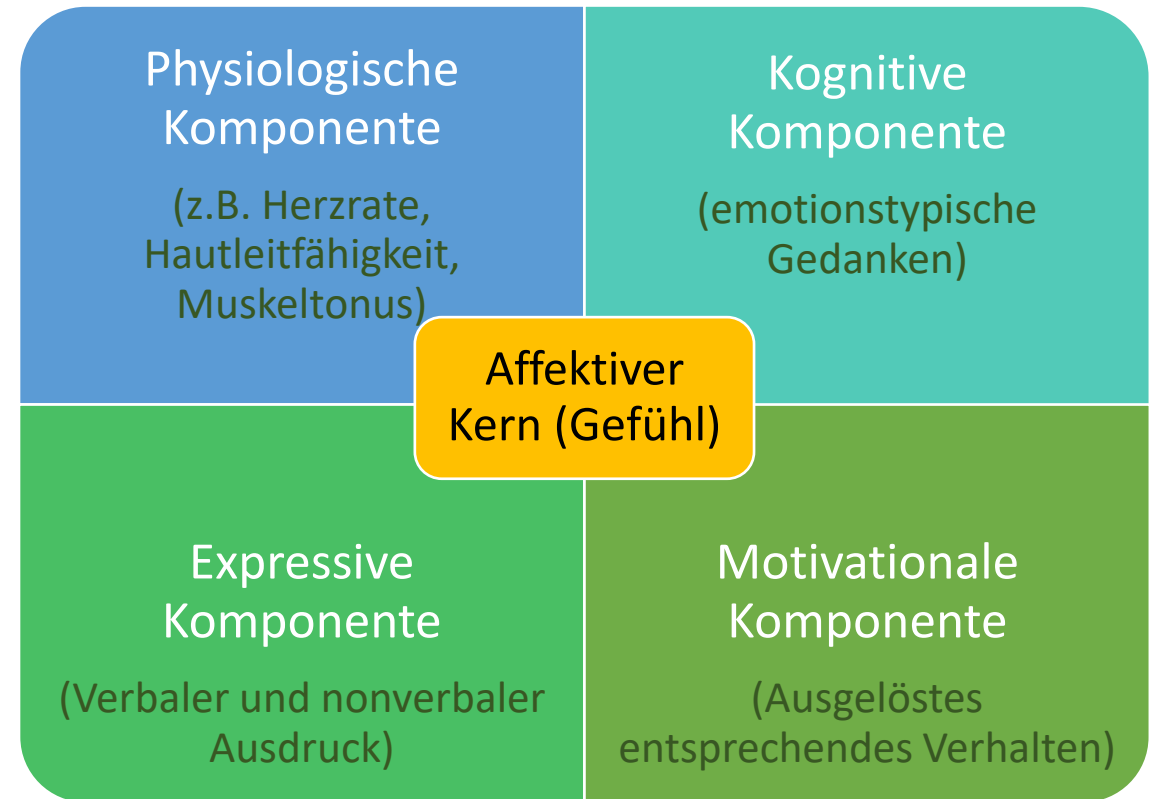






Emotionen als mehrdimensionale Konstrukte

(vgl. Frenzel, Götz & Pekrun, 2009)



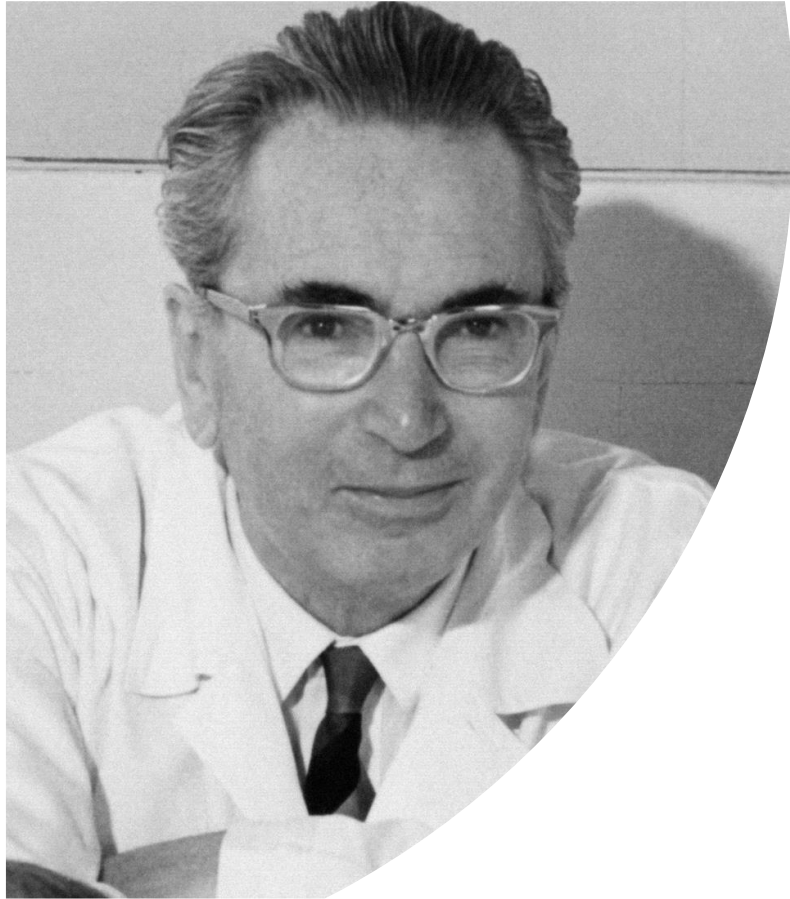


„Nicht, was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.“ (Marie von Ebner-Eschenbach)

Radierung von Ludwig Michalek

Quelle: Wienbibliothek im Rathaus, Tagblattarchiv: Fotosammlung, TF-002425

https://www.geschichtewiki.wien.gv.at/Marie_von_Ebner-Eschenbach



„Die letzte der menschlichen
Freiheiten besteht in der Wahl
der Einstellung zu den Dingen.“

(Viktor Frankl)

Foto: Viktor Frankl, 1965

Urheber: Prof. Dr. Franz Vesely

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fe/Viktor_Frankl2.jpg



Martin Seligman

Positive Psychologie

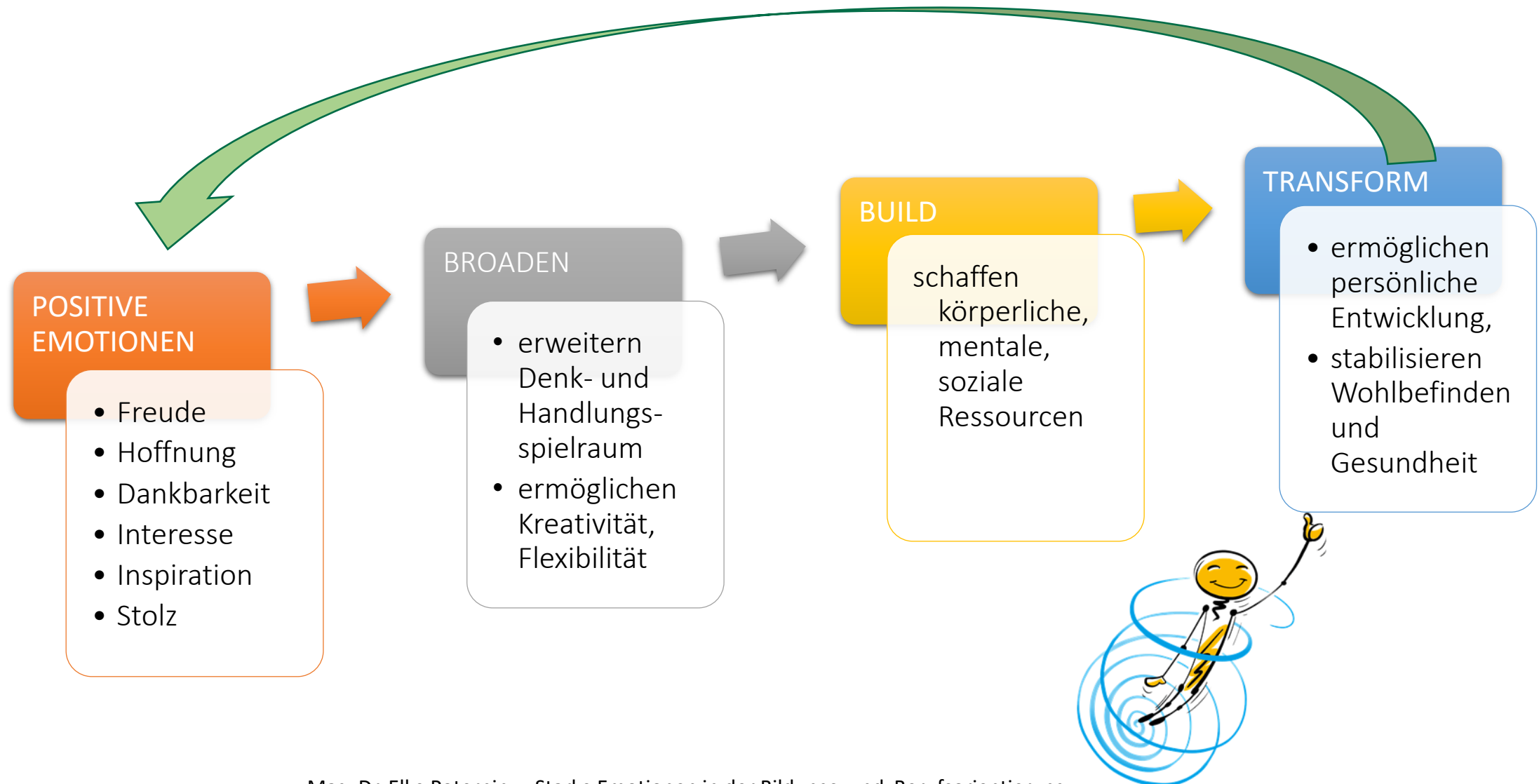
...Ergänzung zur Klinischen Psychologie

Diagnose und
Linderung von
Krankheit und Störung

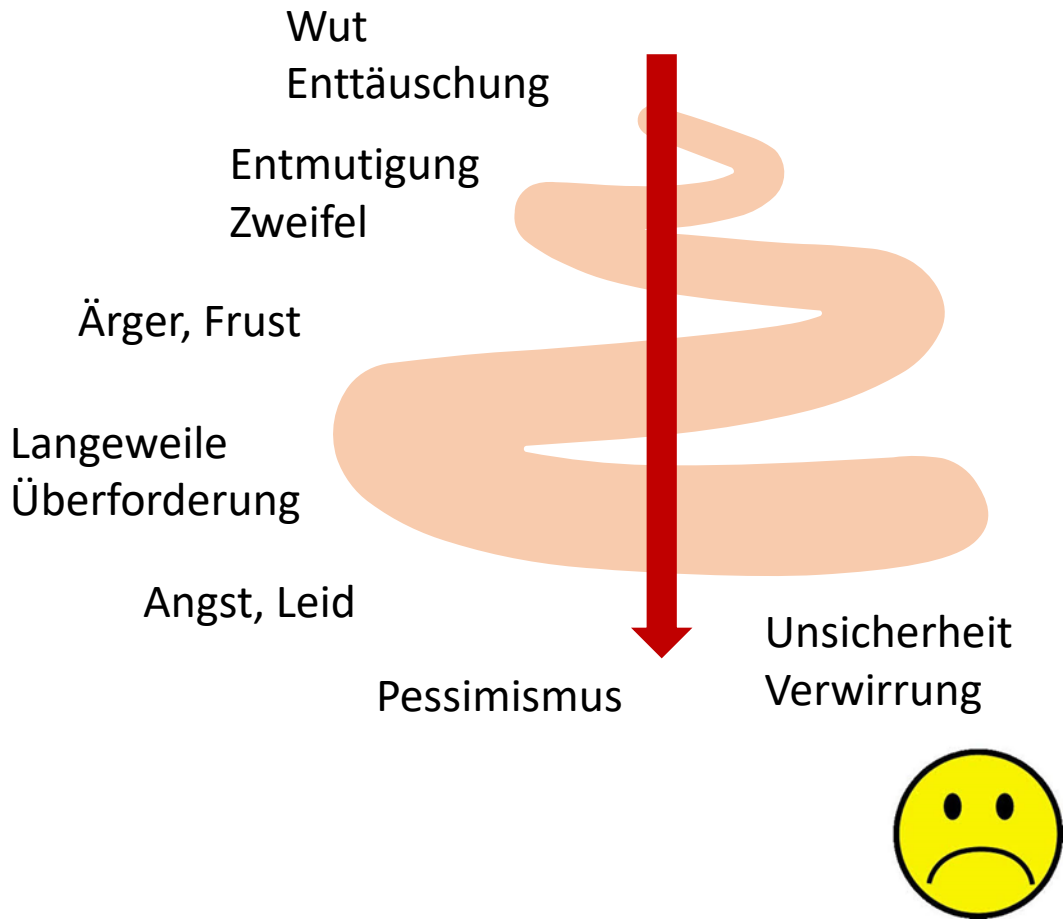
Rahmenbedingungen
zur Erhaltung
psychischer
Gesundheit –
Stärkung, Aufblühen



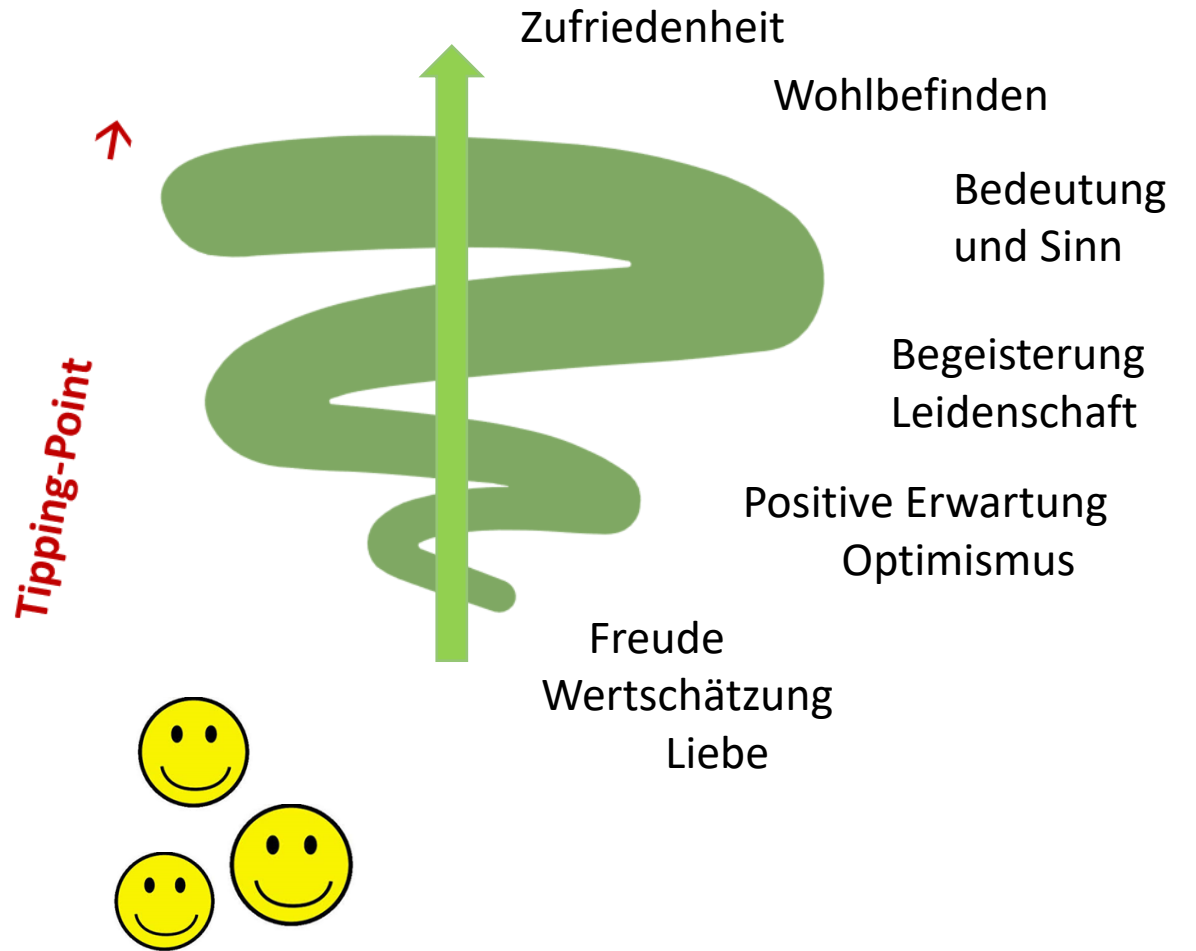
Broaden and Build Theory (B. Fredrickson, 2001)



Abwärtsspirale



Aufwärtsspirale

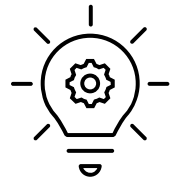


Emotionsregulationsstrategien

vgl. Grob & Horowitz, 2014

adaptiv

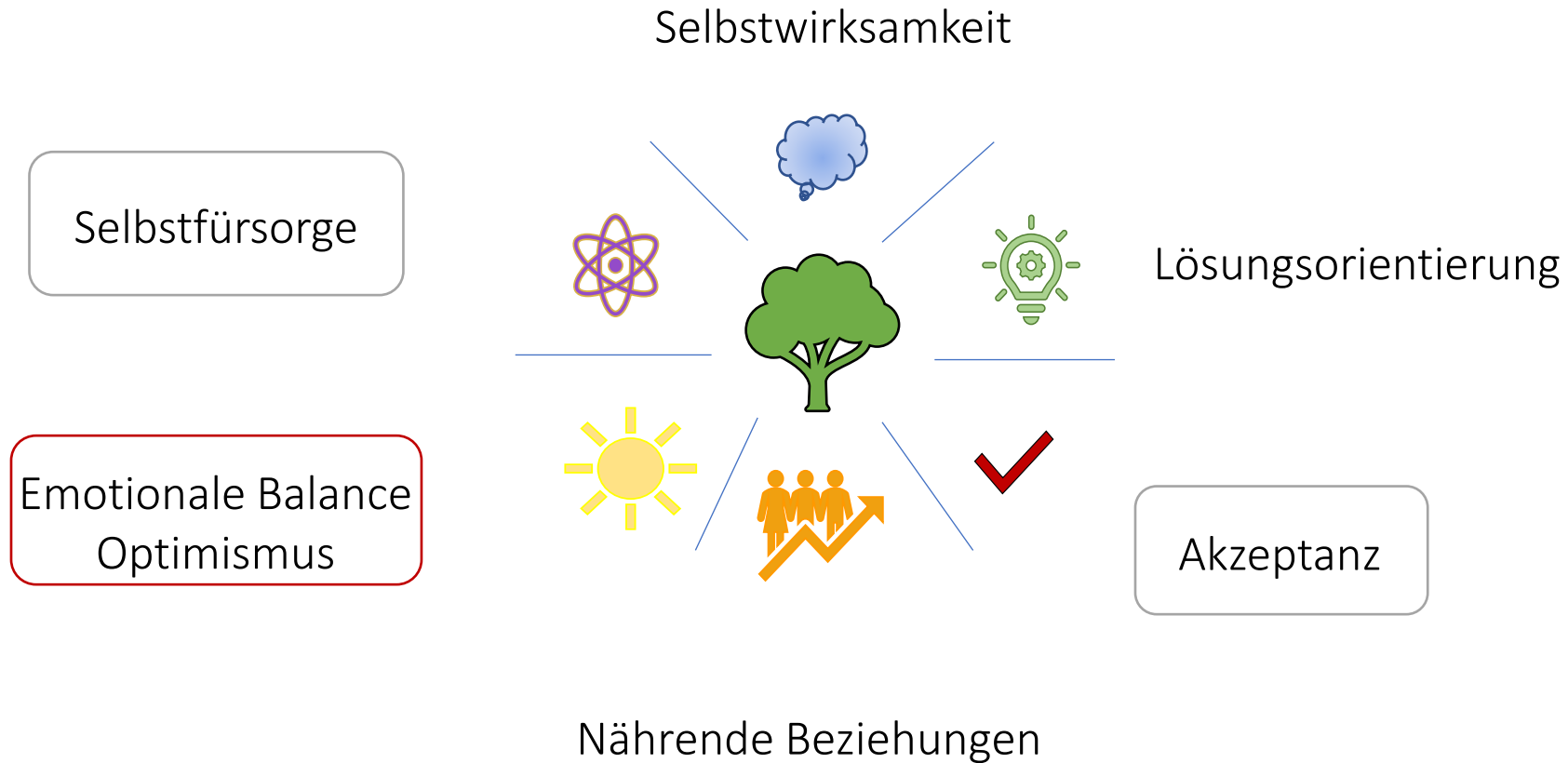
- Akzeptieren
- kognitives Neu- oder Umbewerten
- Problemorientiertes Handeln
- Stimmung anheben
- Ablenken
- Vergessen



maladaptiv

- Unterdrückung
- Grübeln
- Rückzug
- Selbstabwertung
- Aufgeben
- Katastrophisieren
- Perseveration
- Vermeidung
- anderen die Schuld Zuweisen

Resilienz



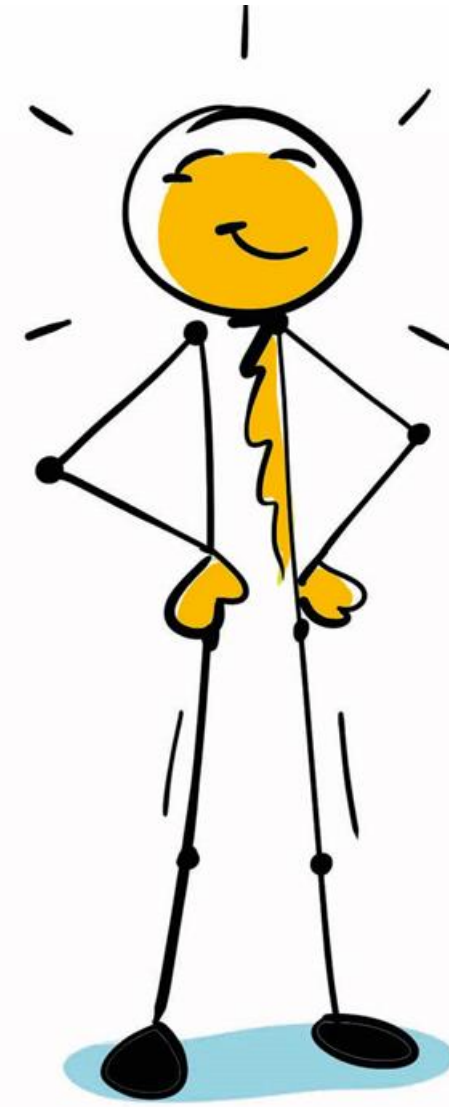
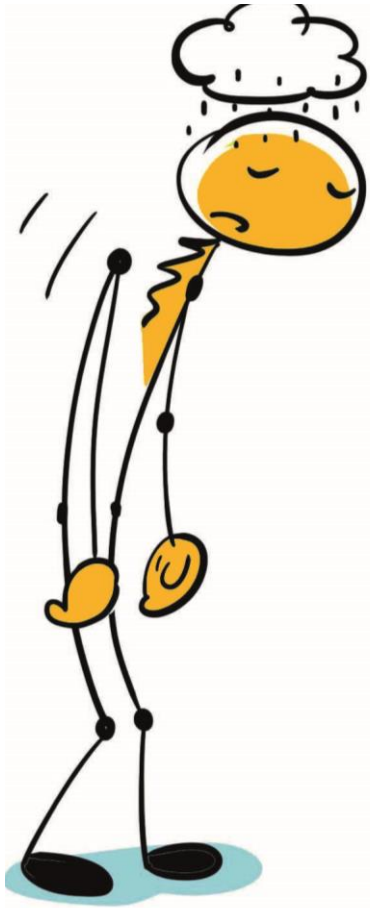
KRISE

危机

GEFAHR

CHANCE

Aufrichten



Bewusst machen

Aus Ihrer persönlichen „Schatzkiste“:

Was machen Sie, um positive Erlebnisse und Emotionen zu schaffen und sichtbar zu machen?

Methoden und Übungen FÜR SIE

Tagebuch der ...



- Glücksmomente
- positiven Erlebnisse (z.B. kleinen Erfolge)
- Dankbarkeit

... schreiben und dadurch mehr positive Emotionen ins Leben holen...

Methoden und Übungen FÜR IHRE ARBEIT



- Zeit und Raum für Persönlichkeitsbildung
- Wortschatz für Emotionen erweitern
- Positives Abschließen am Ende der Stunde, des Tages, der Woche:
z.B.: [www](#) (what went well?)
- Auch Raum für Schwierigkeiten, Herausforderungen
- Affirmationen
- Positive Plakate/Poster/Tagebuch
- Bewusst positive Emotionen hervorrufen (Dankbarkeit, Hoffnung...)
- Über positive Dinge berichten (z.B. autobiografisches Schreiben)
- Positive Nachrichten (z.B. www.mutmacherei.net),

Mein
Wohlfühlmoment der
letzten Tage in der
Schule /im Kontext
Schule war...

Dankbar bin ich für ...

Hoffnungsvoll gestimmt hat mich...

Freude empfunden habe ich...

Inspiriert hat mich....

Gelungen ist ...

Stolz kann ich sein auf...

Mein Beitrag dazu war...

Wenn Sie jetzt an eine Situation im beruflichen Alltag denken:

Welche
Emotionen der
Jugendlichen
nehmen Sie wahr?

Welche
Emotionen
nehmen Sie bei
sich selbst wahr?



Kurz und knapp....

Emotionen hängen mit Bildungszielen und Laufbahnentscheidungen über motivationale und kognitive Aspekte zusammen.

Raum für emotionale Ausbalancierung und Stärken des psychisches Wohlbefindens zur Potenzialentfaltung **gerade** in herausfordernden Entwicklungsphasen im Jugendalter

Jugendliche und Erwachsene können mittels einfacher Rituale (tiny habits) positive Emotionen kultivieren



„Eine gute **psychische Gesundheit** ermöglicht es den Menschen, ihr Potenzial auszuschöpfen, mit den normalen Belastungen des Lebens fertig zu werden, produktiv zu arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten.“

Dr.in Margaret Chan, ehemalige Generaldirektorin der World Health Organization.“



Literatur

- Fredrickson, B. (2001): The Role of Positive Emotions on Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. In: The American Psychologist, 56,3, p. 218-226.
- Frenzel, A.C., Götz, T., Pekrun, R. (2009). Emotionen. In: Wild, E., Möller, J: Pädagogische Psychologie, Springer-Lehrbuch.
- Grob, A. & Horowitz, D. (2014): FEEL-E. Fragebogen zur Erhebung der Emotionsregulation bei Erwachsenen. Hogrefe.
- Ravens-Sieberer, U. et al. (2021): Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie. Ergebnisse der COPSYS-Studie. In: Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, Band 64,12, S. 1512-1521.
- Teufel, I. Jugend stärken, Band 1. Materialien abrufbar unter www.permateach.at