



# WIE SYSTEMISCH SIND POSITIVE INTERVENTIONEN?

VORTRAG VON DR. PHILIP STREIT

SYMPOSIUM BRENNPUNKTE DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

HAMBURG, 3. JULI 2016

HÖRSAAL A, UNI

# DIE VORGESCHICHTE

- Kurt und die 3 Blessings
- Ein Schweizer Trauma
- Gunthers Skepsis
- Matthias Input

*Wirken Positive Interventionen systemisch?*

# WEGE ZUM GLÜCK



# DRIVEN BY THE PAST

Tiefenpsychologisch-Psychoanalytisch: „Heilung durch Einsicht“



Kognitiv-Behavioral: „Heilung durch Kognitive Umstrukturierung und Verhaltenstraining“



# SINN

„Humanistisch-Existenzpsychologisch: „Erfüllung durch Sinnerleben und Selbstwerden“



# KONSTRUKTION DER LÖSUNG



## **Systemisch I**

Nixx is Fixx

## **Systemisch II**

Dekonstruktion des Problems durch Konstruktion der Lösung

# TANZ DER MUSTER

Hypnosystemik

Utilisieren und Ambivalenzen coachen



# VON -7 AUF +8

Positive Psychologie

*Vorrang für Positivität*

*Aufblühen durch PERMA*

3:1

Stärken stärken stärkt

Other people matter

Mach etwas was größer ist als Du selbst

Hab ein Ziel und Bleib dran



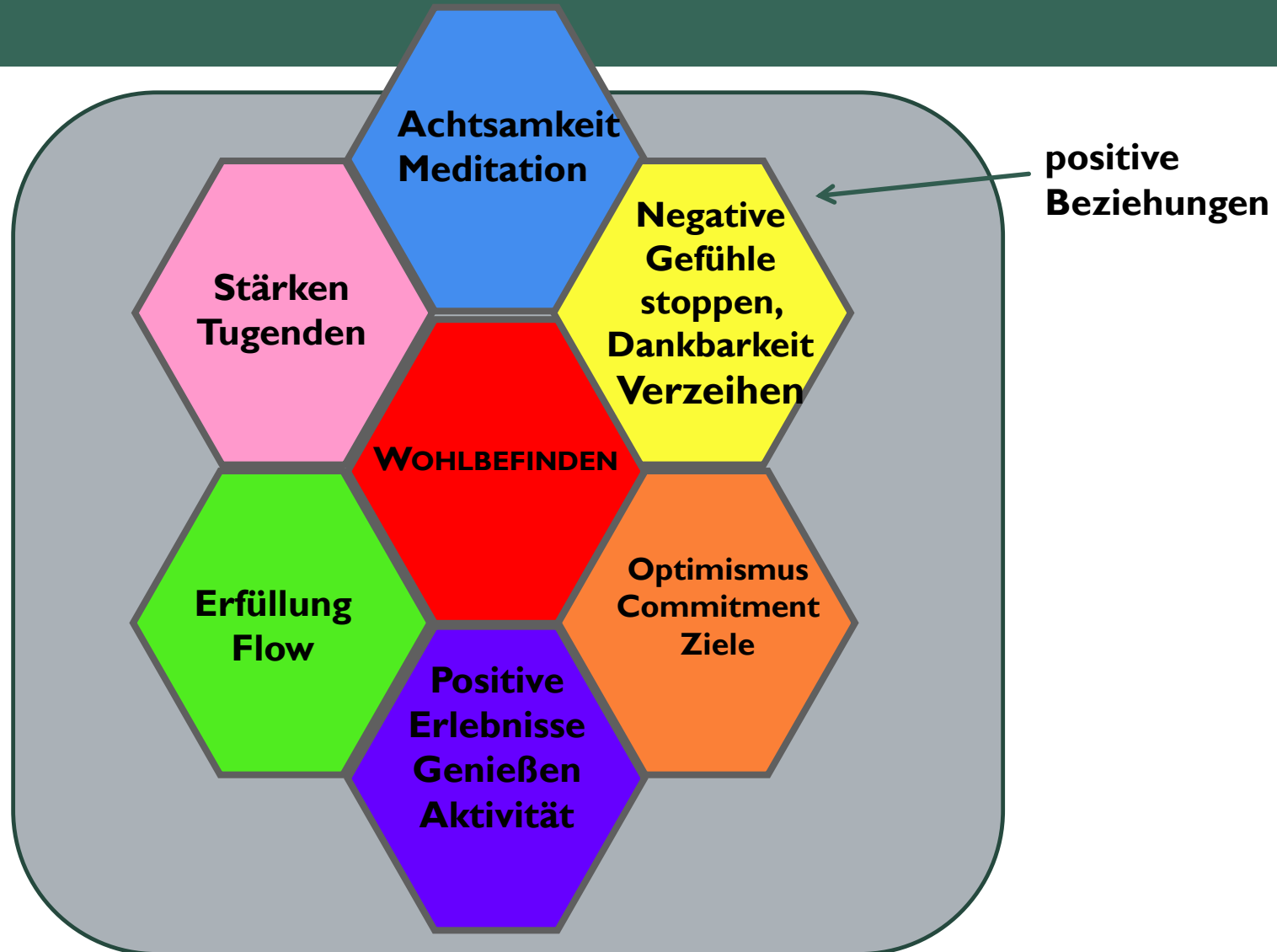


# POSITIVE INTERVENTIONEN IM ÜBERBLICK (SELIGMAN, RASHID, LYUBOMIRSKY)

1. 3 Dinge die gut sind - 3 Blessings
2. Entdecke und lebe deine Stärken
3. Dankesbrief – Gratitude letter
4. REACH Versöhnungsritual
5. ACR, Active-Constructive-Responding
6. Genießen (Savoring) Make a perfect day
7. Nachruf
8. One door opens, ABCDE
9. Zufriedenheit (Satisfaction)
10. Stammbaum der Stärken
11. Acts of Kindness, Perfect surprise
12. Ziele anstreben und erreichen
13. Religion & Spiritualität praktizieren
14. Auf den Körper achten (Meditation, Sport, das Glück verkörpern)



# OUTLINE EINER POSITIVEN INTERVENTIONS - STRATEGIE



# SYSTEMISCHE EFFEKTE POSITIVER INTERVENTIONEN I

## Positive Interventionen ermöglichen Begegnung

- Self-Compassion Mantra
- Offenheit
- Moments of Resonance
- Achtsamkeitsmeditation , Loving Kindness Meditation
- Acts of Kindness (Das Geschenk der Zeit)

# SYSTEMISCHE EFFEKTE POSITIVER INTERVENTIONEN II

## Positive Interventionen fokussieren um

- Three Blessings Exercise
- Gratitude Letter
- Lenke Dich ab
- Bemerke das Positive (Hunt the Good Stuff)

# SYSTEMISCHE EFFEKTE POSITIVER INTERVENTIONEN III

## Positive Interventionen entfalten Potential

- Finde und benutze Deine Signaturstärken
- Positive Introduction
- Best Self Portfolio
- Stammbaum der Stärken
- Tanke Kraft in der Natur

# SYSTEMISCHE EFFEKTE POSITIVER INTERVENTIONEN IV

## Positive Interventionen nutzen „Niederlagen“ und schaffen Resilienz

- One door opens
- ABCDE
- MRT – Übungen, etwa Put it into Perspective
- Vergeben - REACH

# SYSTEMISCHE EFFEKTE POSITIVER INTERVENTIONEN V

## Positive Interventionen kreieren neue „Positive“ Netze und Muster

- ACR
- Bitte um Unterstützung
- Ritualisiere den Alltag
- Perfect Surprise

*Neue Neurobiologische „Autobahnen“  
Davidsons Übungen zum Emotionalen Stil*

# SYSTEMISCHE EFFEKTE POSITIVE INTERVENTIONEN VI

**Positive Interventionen bringen das größere Ganze ins Spiel „Sinn“**

- Nachruf
- Ein (prosoziales) Projekt, daß größer ist als Du selbst
- Ziele und Motto-Ziele kreieren
- Religion und Spiritualität praktizieren



# SYSTEMISCHE EFFEKTE POSITIVER INTERVENTIONEN VII

## Positive Interventionen starten Upwards Spiral

- Genießen
- Satisficing
- Suche und finde Positive Umgebungen
- Make a Perfect Day
- Was? Wann? Wo? Wie?

*Das Lächeln sollte bleiben*

# NAVIGATE INTO THE FUTURE

- Prospektion ist die Fähigkeit des menschlichen Geistes sich Zukünftiges vorzustellen
- Prospektionen sind der Motor des menschlichen Handelns
- Probleme sind „Negative Prospektionen“
- Es geht um „Positive Prospektionen“

*Mehr davon in Wien*

## RESUMEE

Positive Interventionen wirken systemisch  
Durch leicht umsetzbare Verhaltensangebote  
Oft dort, wo sonst nichts mehr einfällt  
Durchbrechen die Abwärtspirale  
Und sind Katalysator der Potentialentfaltung



DANKE FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!

# LITERATUR

- ✓ Bauer, J. (2011). *Schmerzgrenze: Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*. Karl Blessing Verlag: München.
- ✓ Frank, R. (2010). *Wohlbefinden fördern: Positive Therapie in der Praxis*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- ✓ Frederickson, B. (2012). *Love 2.0*. New York: Crown Publishers.
- ✓ Fredrickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus Verlag.
- ✓ Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt: Campus Verlag.
- ✓ Seligman, M. (2007). *Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben*. Köln-Mülheim: Bastei Verlag.
- ✓ Seligman, M. (2011). *Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- ✓ Seligman, M. (2012). *Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel-Verlag.
- ✓ Streit, P. (2014). *Wilde Jahre. Gelassen durch die Pubertät*. Freiburg: Kreuzt.

# KONTAKT

DR. PHILIP STREIT

Institut für Kind, Jugend und Familie

Moserhofgasse 42

8010 Graz

Tel.: 0316/774344

Fax: 0316/763919

[dpst@ikjf.at](mailto:dpst@ikjf.at)

*Links:*

[www.akjf.at](http://www.akjf.at)

[www.ikjf.at](http://www.ikjf.at)

[www.jugendkultgewalt.at](http://www.jugendkultgewalt.at)

[www.seligmaneuropa.com](http://www.seligmaneuropa.com)



Institut für Positive Psychologie und  
Mental Coaching

Walter-Goldschmidt-Gasse 25

8042 Graz

Tel.: 0699/10142463 [ippm@ippm.at](mailto:ippm@ippm.at)