

Forschung, Lehre und Ausbildung in Positiver Psychologie an deutschen Hochschulen

Michael Eid

Freie Universität Berlin

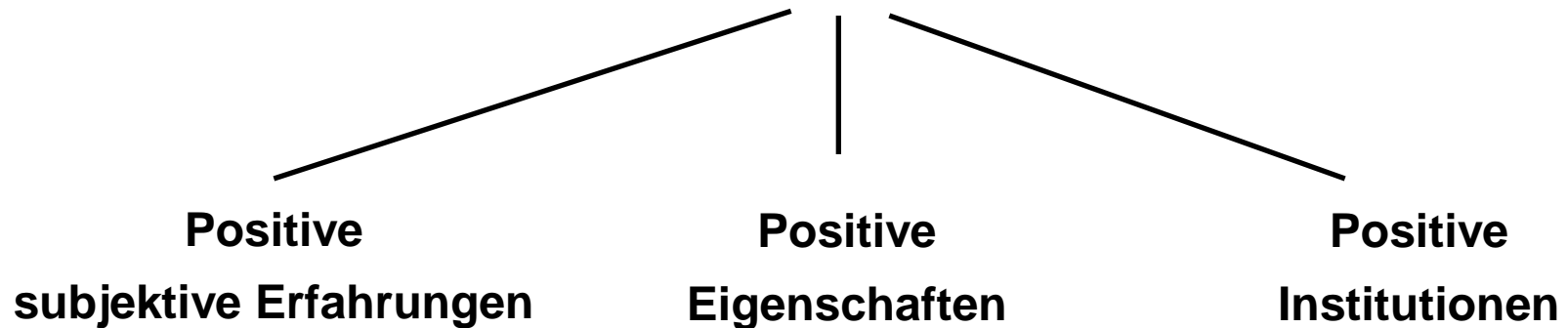
Überblick

1. Was ist Positive Psychologie?
2. Zur Lage der Positiven Psychologie an deutschen Hochschulen
 - 2.1 Forschung
 - 2.2 Universitäre Lehre
 - 2.3 Weiterbildung
 - 2.4 Interventionen
3. Brauchen wir eine Positive Psychologie in Deutschland?
4. Was braucht die Positive Psychologie in Deutschland?

Positive Psychologie

(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

Positive Psychologie



Positive subjektive Erfahrungen

(Diener et al., 1999)

Subjektives Wohlbefinden



Kognitives Wohlbefinden

Lebenszufriedenheit

- allgemein
- bereichsspezifisch

Affektives Wohlbefinden

Positive vs. negative Stimmungen und Emotionen

Positive Eigenschaften: 24 Charakterstärken

(Peterson & Seligman, 2004; Ruch & Proyer, 2011)

Weisheit und Wissen	Mut	Menschlichkeit
1. Kreativität 2. Neugier 3. Urteilsvermögen 4. Liebe zum Lernen 5. Weitsicht	6. Tapferkeit 7. Ausdauer 8. Ehrlichkeit 9. Tatendrang	10. Liebesfähigkeit 11. Freundlichkeit 12. Soziale Kompetenz
Gerechtigkeit	Mäßigung	Transzendenz
13. Teamfähigkeit 14. Fairness 15. Führungsvermögen	16. Vergebensbereitschaft 17. Bescheidenheit 18. Besonnenheit 19. Selbstregulation	20. Sinn für das Schöne 21. Dankbarkeit 22. Hoffnung 23. Humor 24. Religiosität / Spiritualität

Positive Institutionen

1. Familie
2. Schule
3. Betrieb
4. Organisation
5. Gemeinde
6. ...

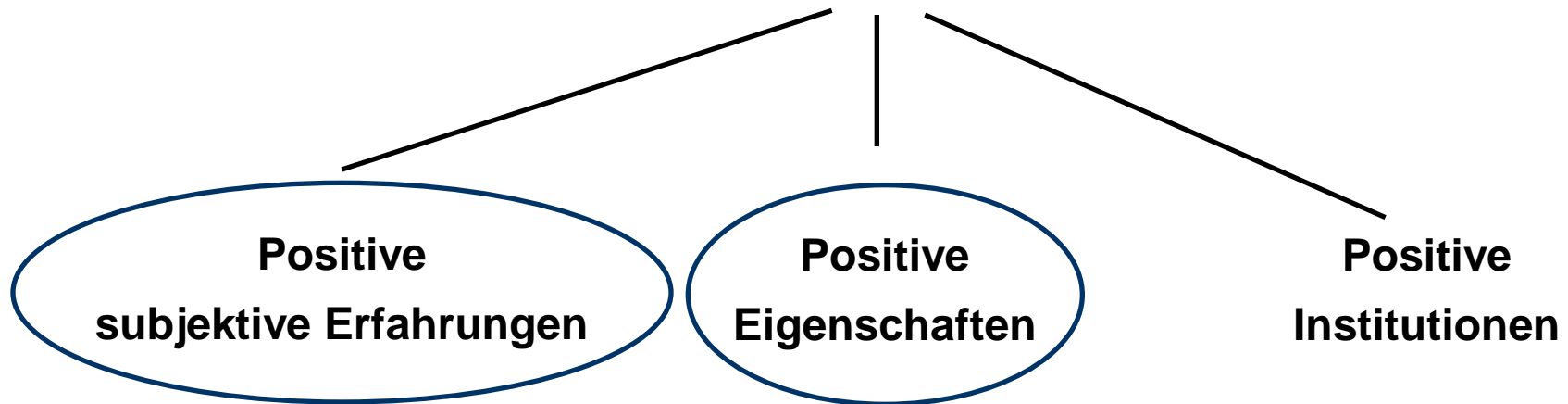
Zur Lage der Positiven Psychologie an deutschen Hochschulen

Datenquellen

- Literaturrecherche
- Befragung von Mitgliedern der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (März 2011)

Zur Lage der Positiven Psychologie an deutschen Hochschulen: Forschung

Positive Psychologie

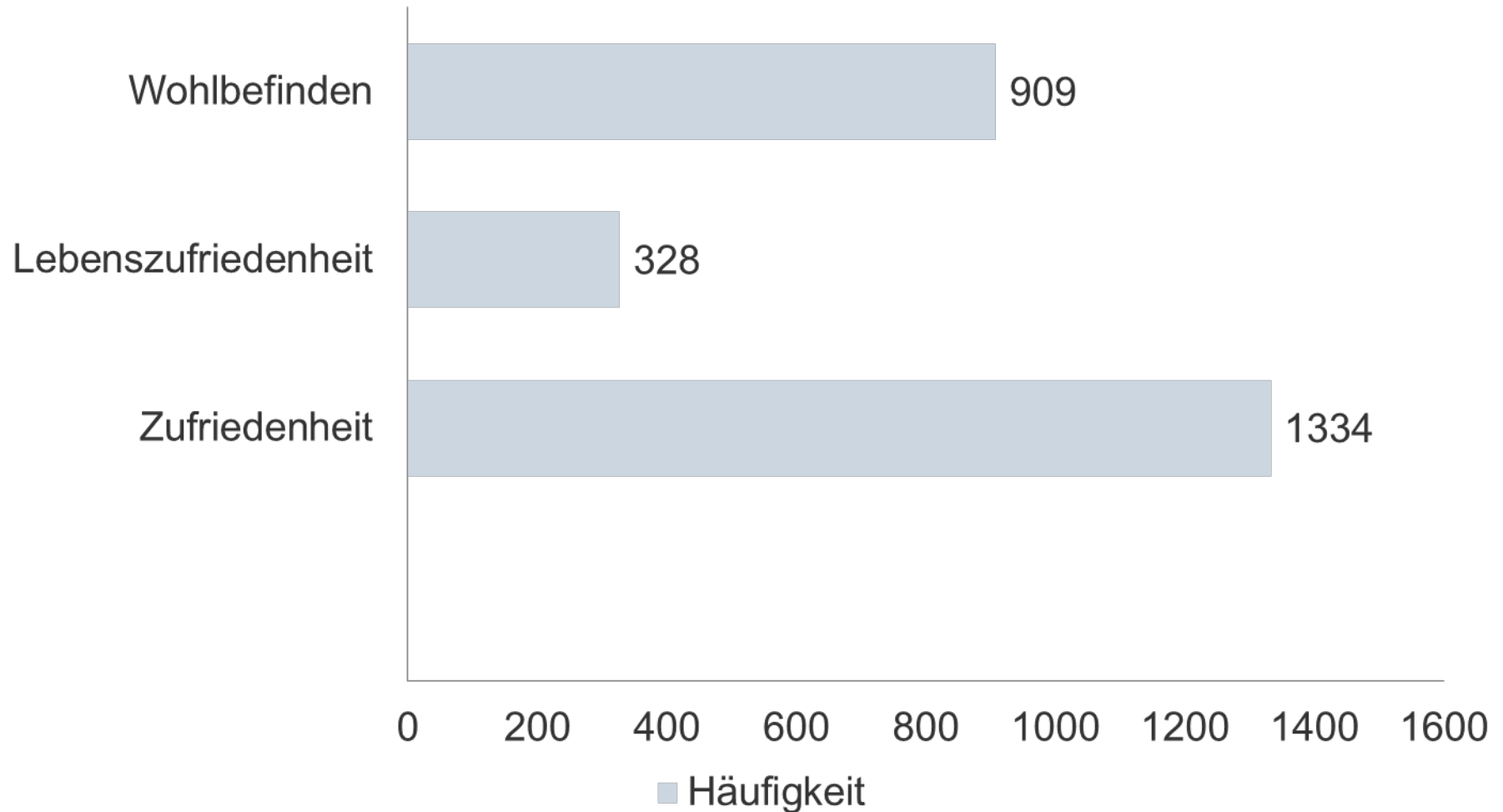


Subjektives Wohlbefinden

- Datenbank: PSYINDEX (ZPID)
- Zeitraum: 2000 – 2010
- Begriff „well-being“ als Deskriptor oder Keyword
- Arbeitsstätte in Deutschland
- Für alle anderen Begriffe in gleicher Weise

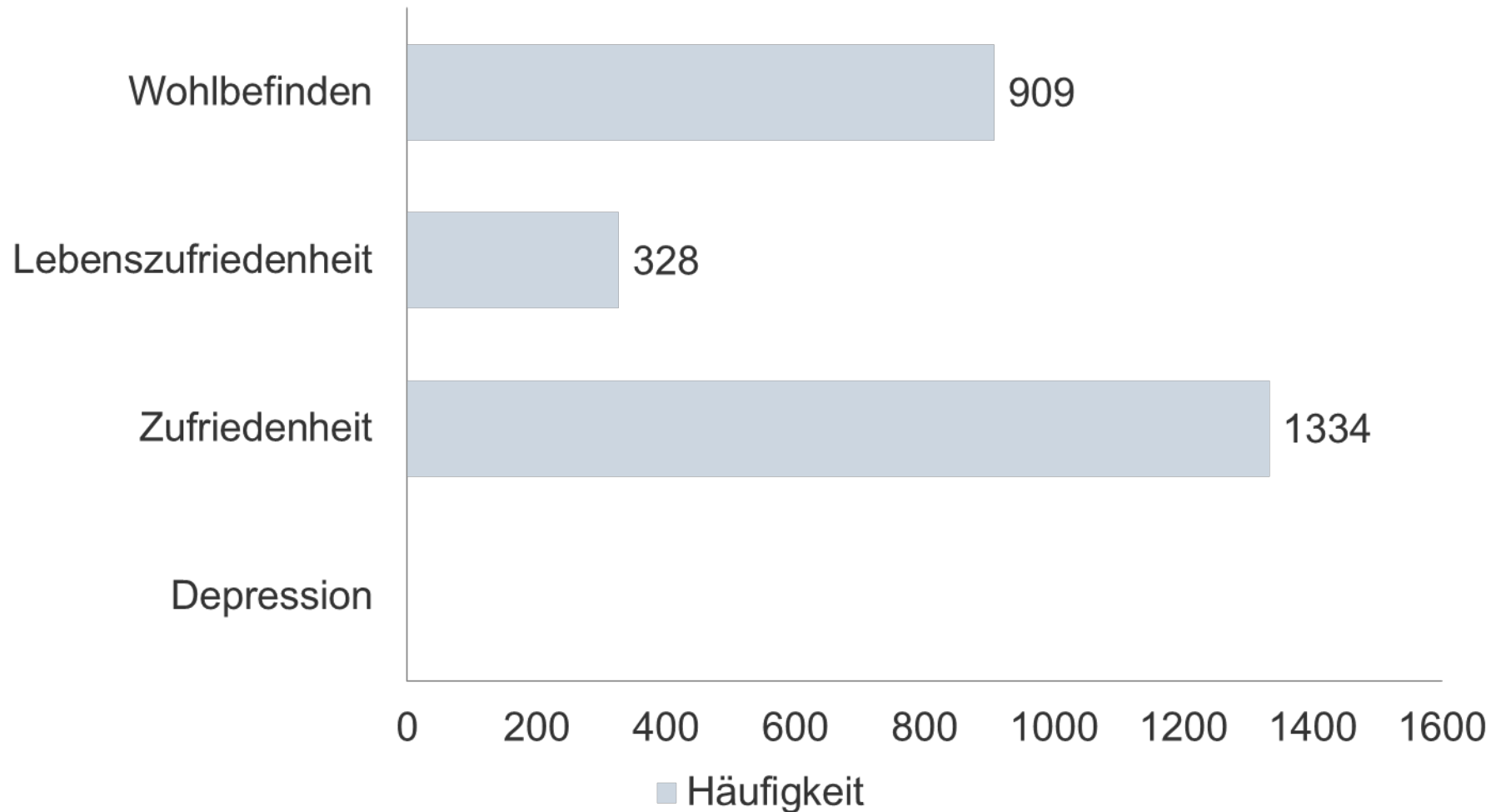
Subjektives Wohlbefinden: 2000-2010

Mindestens ein Autor an einer Institution in Deutschland tätig



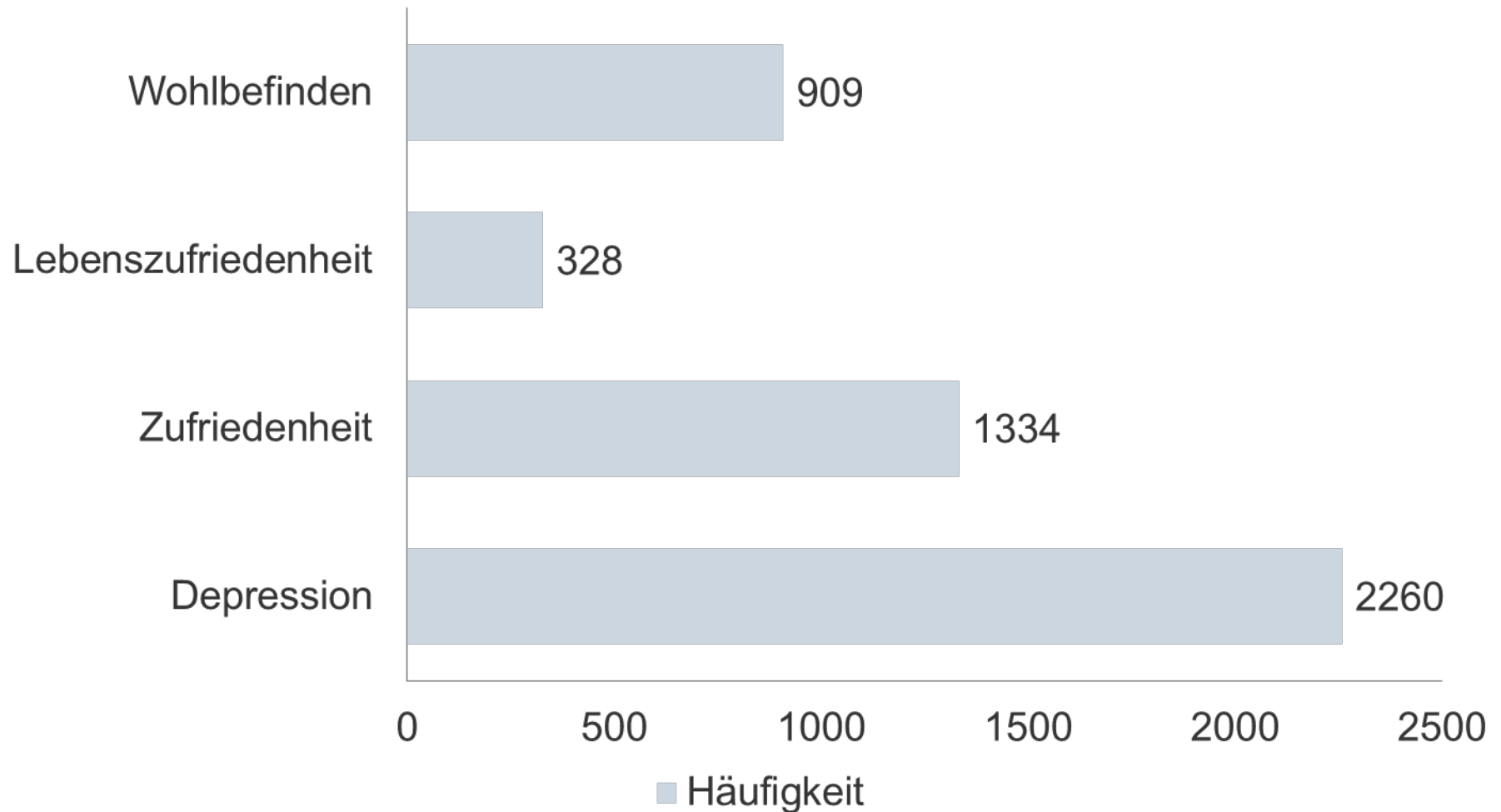
Subjektives Wohlbefinden: 2000-2010

Mindestens ein Autor an einer Institution in Deutschland tätig



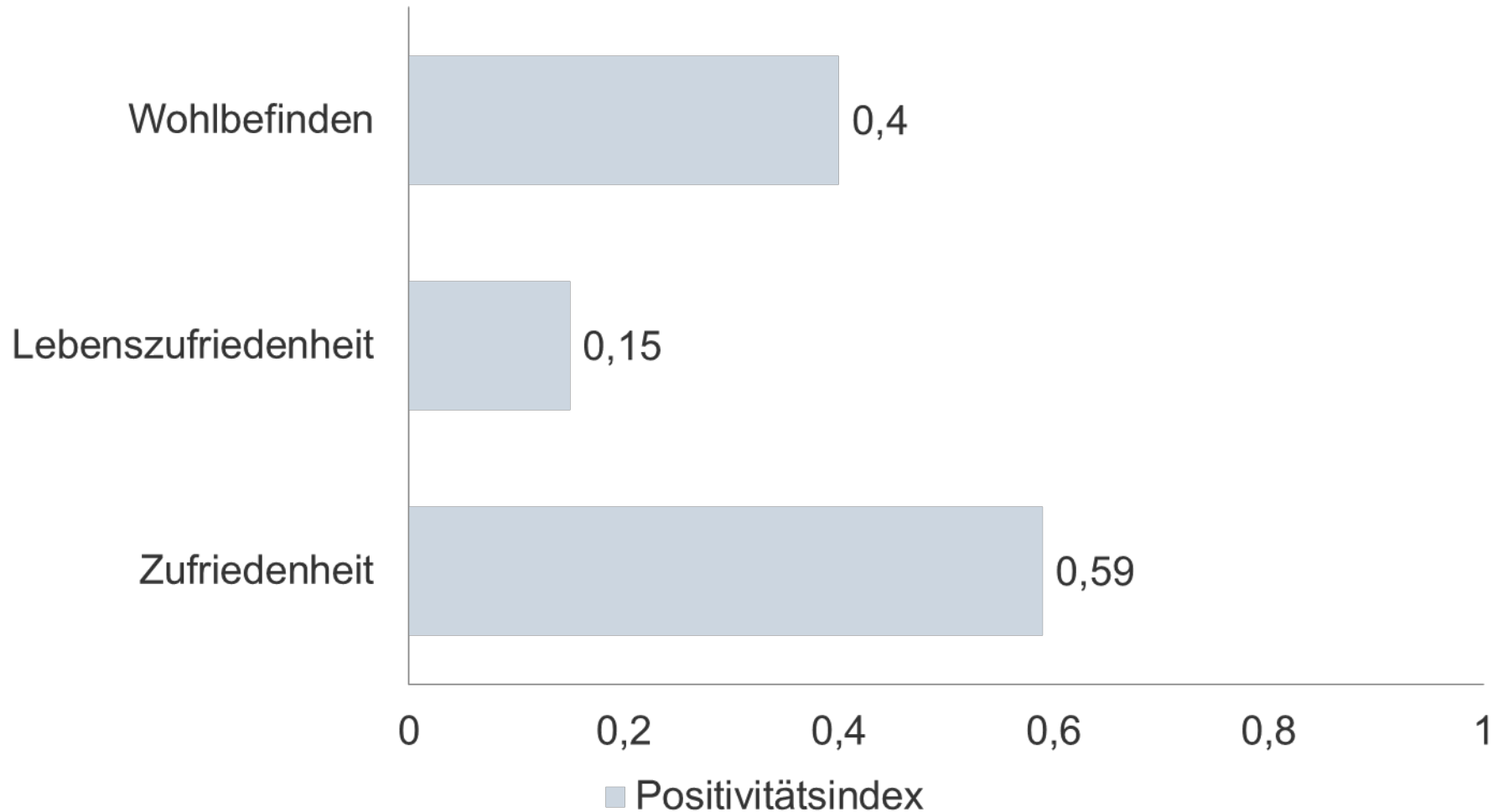
Subjektives Wohlbefinden: 2000-2010

Mindestens ein Autor an einer Institution in Deutschland tätig



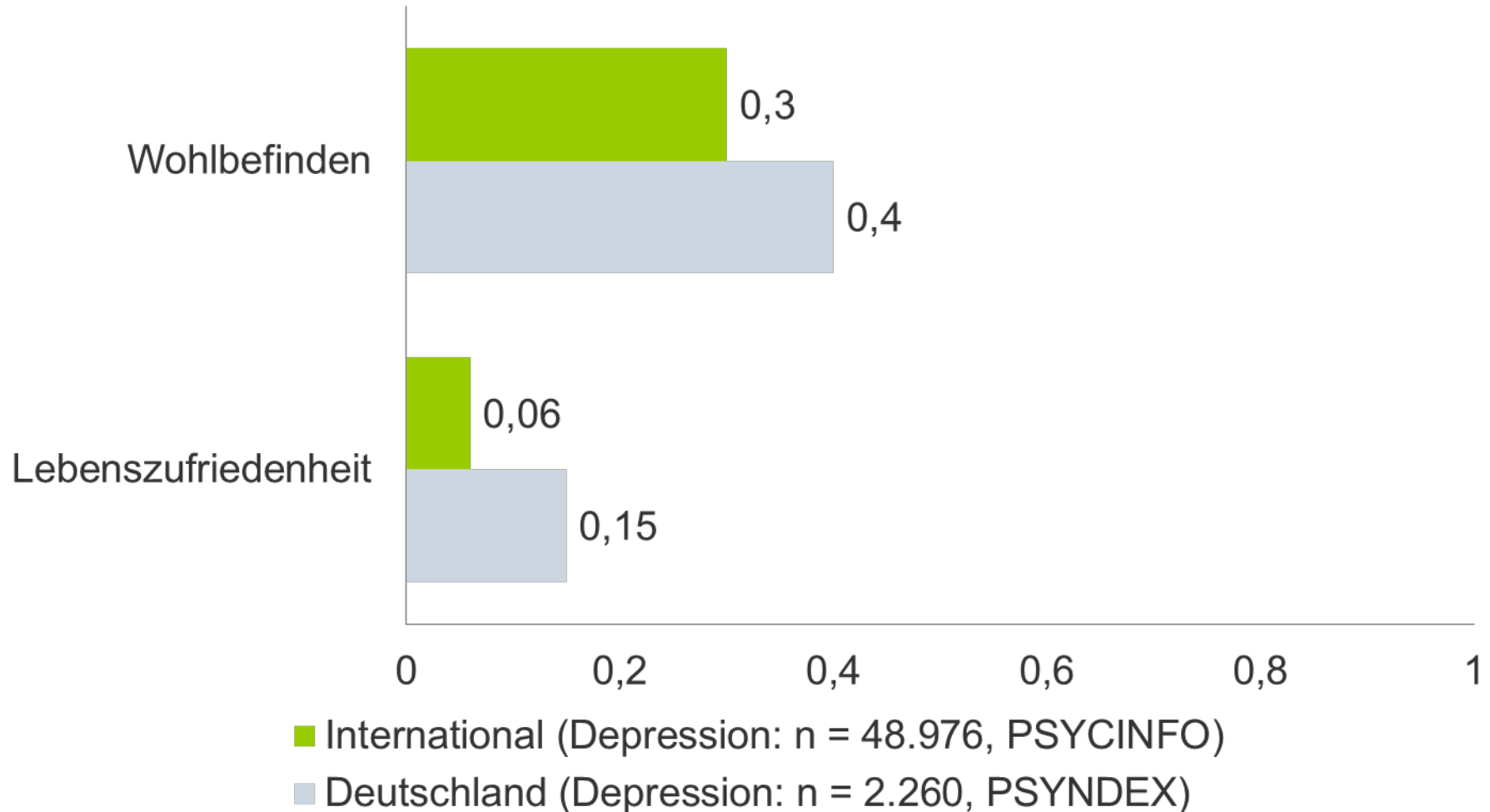
Subjektives Wohlbefinden: 2000-2010

Positivitätsindex



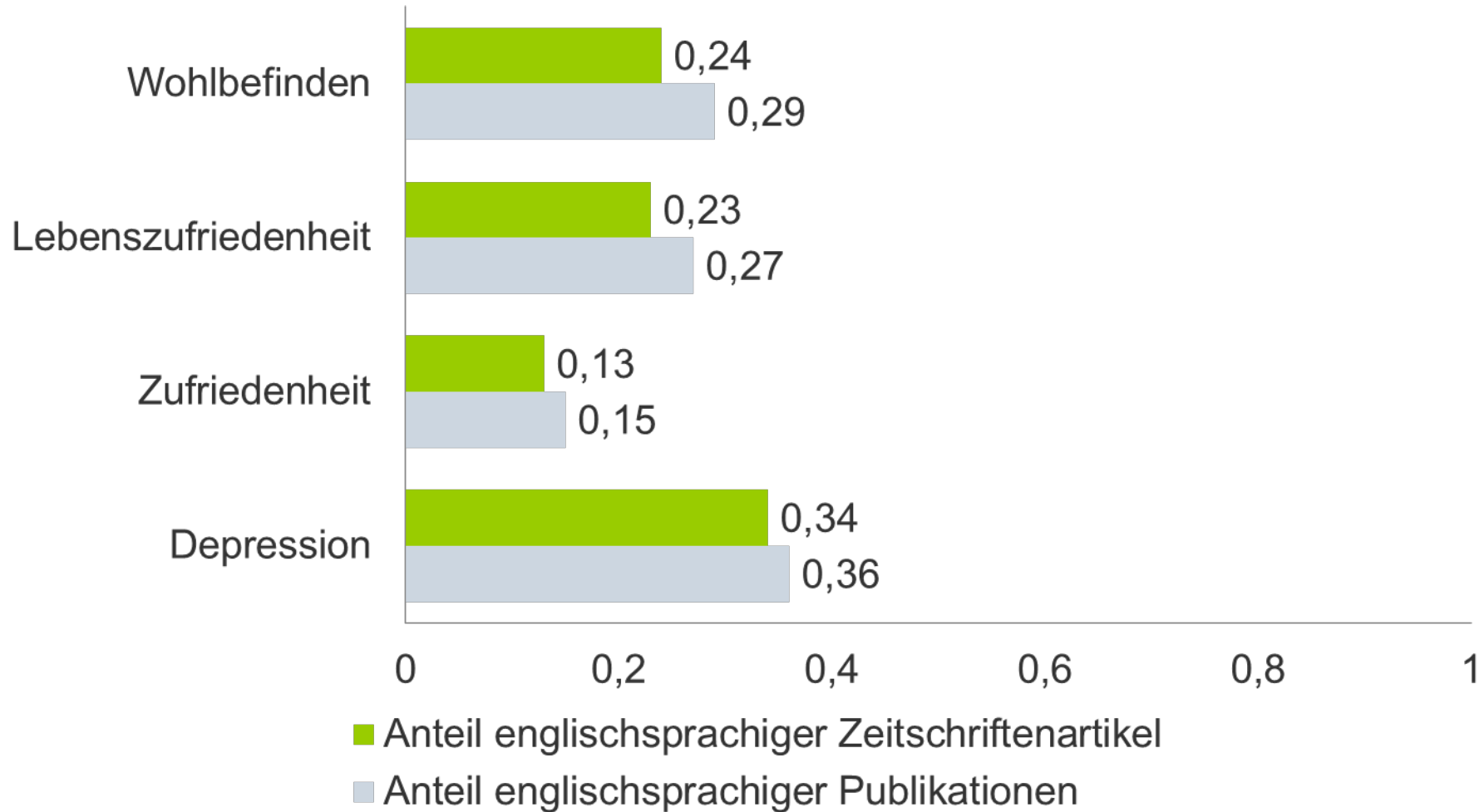
Subjektives Wohlbefinden: 2000-2010

Positivitätsindex im internationalen Vergleich



Subjektives Wohlbefinden: 2000-2010

Internationalität



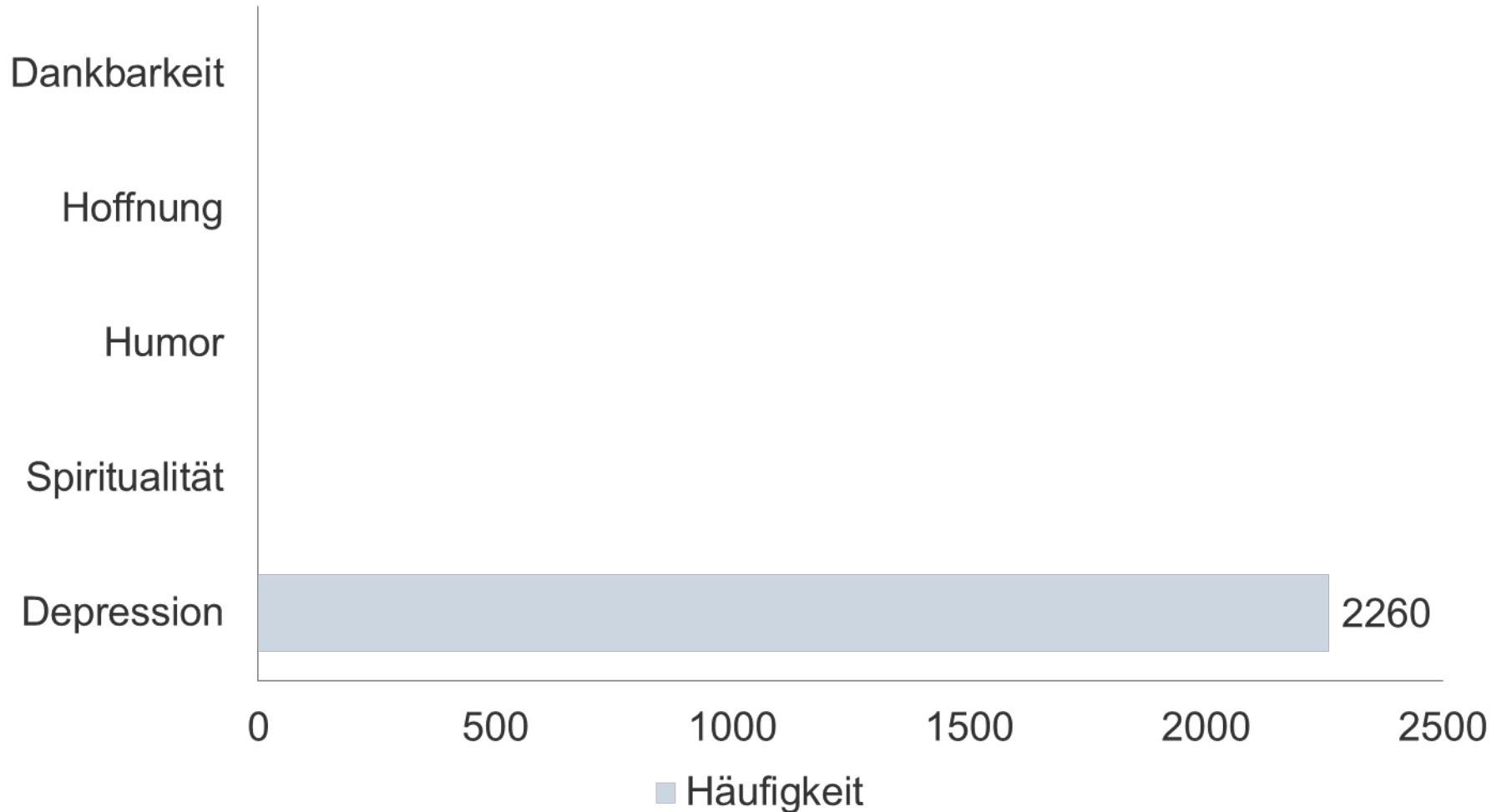
Positive Eigenschaften: 24 Charakterstärken

(Peterson & Seligman, 2004; Ruch & Proyer, 2011)

Weisheit und Wissen	Mut	Menschlichkeit
1. Kreativität 2. Neugier 3. Urteilsvermögen 4. Liebe zum Lernen 5. Weitsicht	6. Tapferkeit 7. Ausdauer 8. Ehrlichkeit 9. Tatendrang	10. Liebesfähigkeit 11. Freundlichkeit 12. Soziale Kompetenz
Gerechtigkeit	Mäßigung	Transzendenz
13. Teamfähigkeit 14. Fairness 15. Führungsvermögen	16. Vergebensbereitschaft 17. Bescheidenheit 18. Besonnenheit 19. Selbstregulation	20. Sinn für das Schöne 21. Dankbarkeit 22. Hoffnung 23. Humor 24. Religiosität / Spiritualität

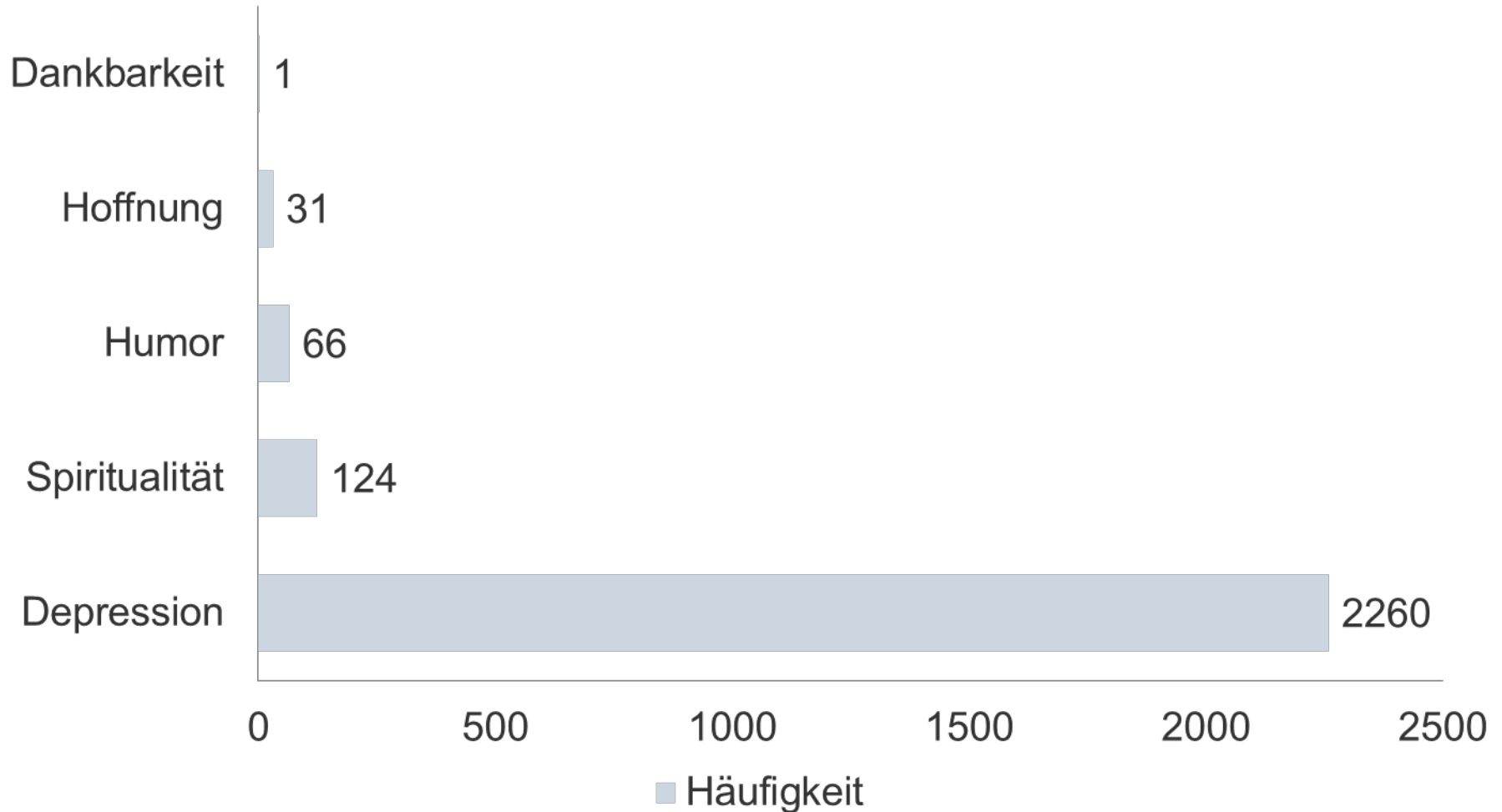
Transzendenz: 2000-2010

Mindestens ein Autor an einer Institution in Deutschland tätig



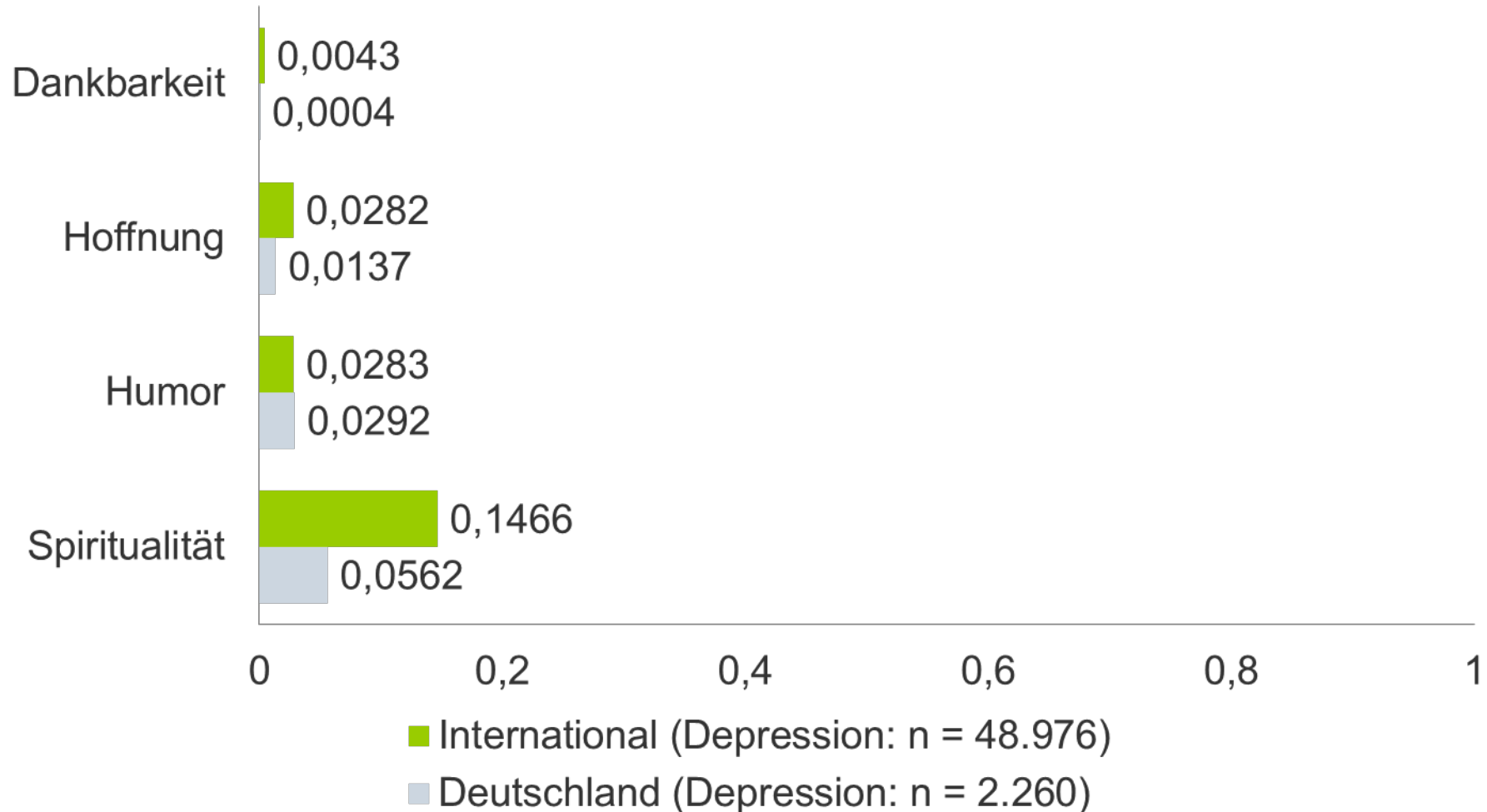
Transzendenz: 2000-2010

Mindestens ein Autor an einer Institution in Deutschland tätig



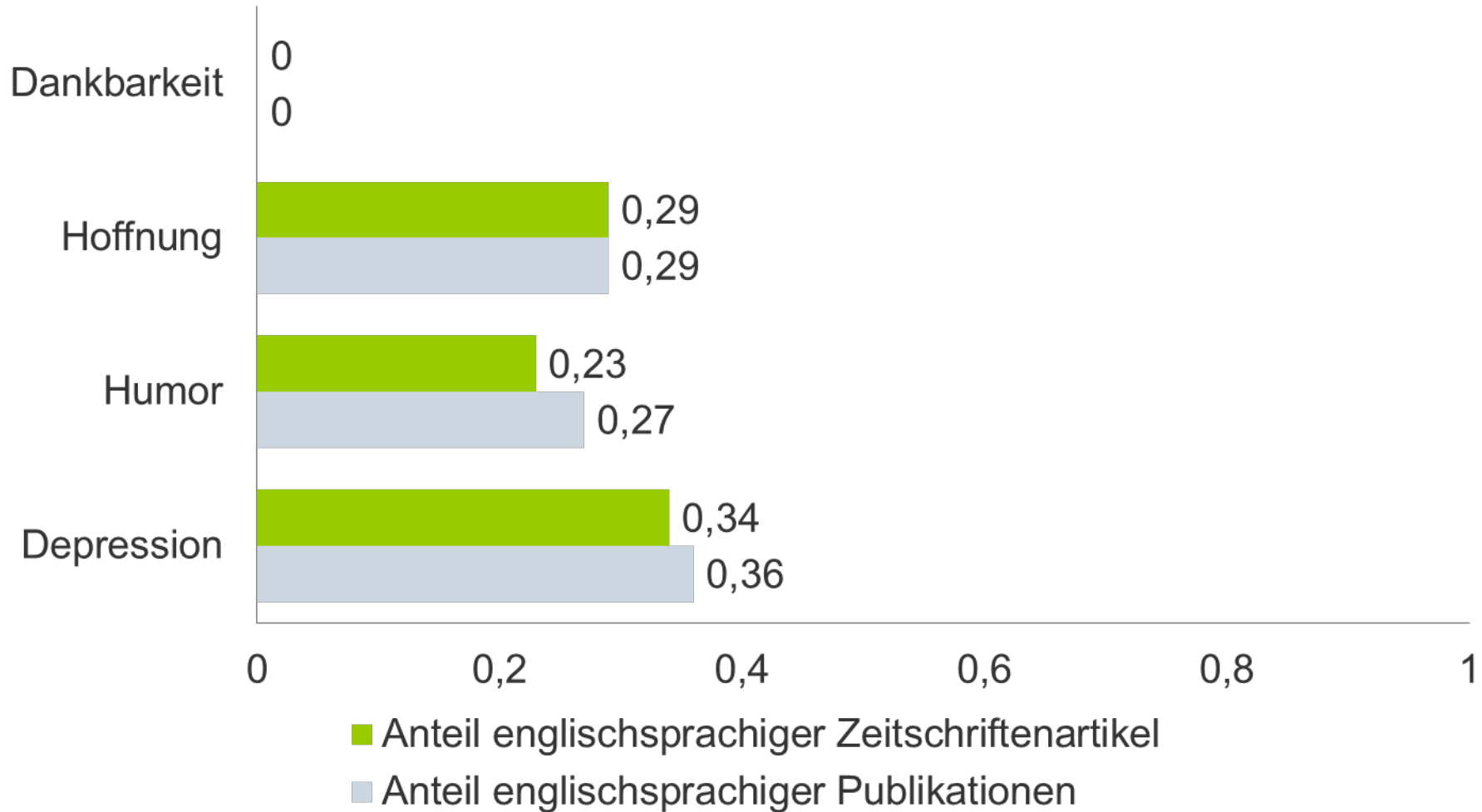
Transzendenz: 2000-2010

Positivitätsindex im internationalen Vergleich



Transzendenz: 2000-2010

Internationalität



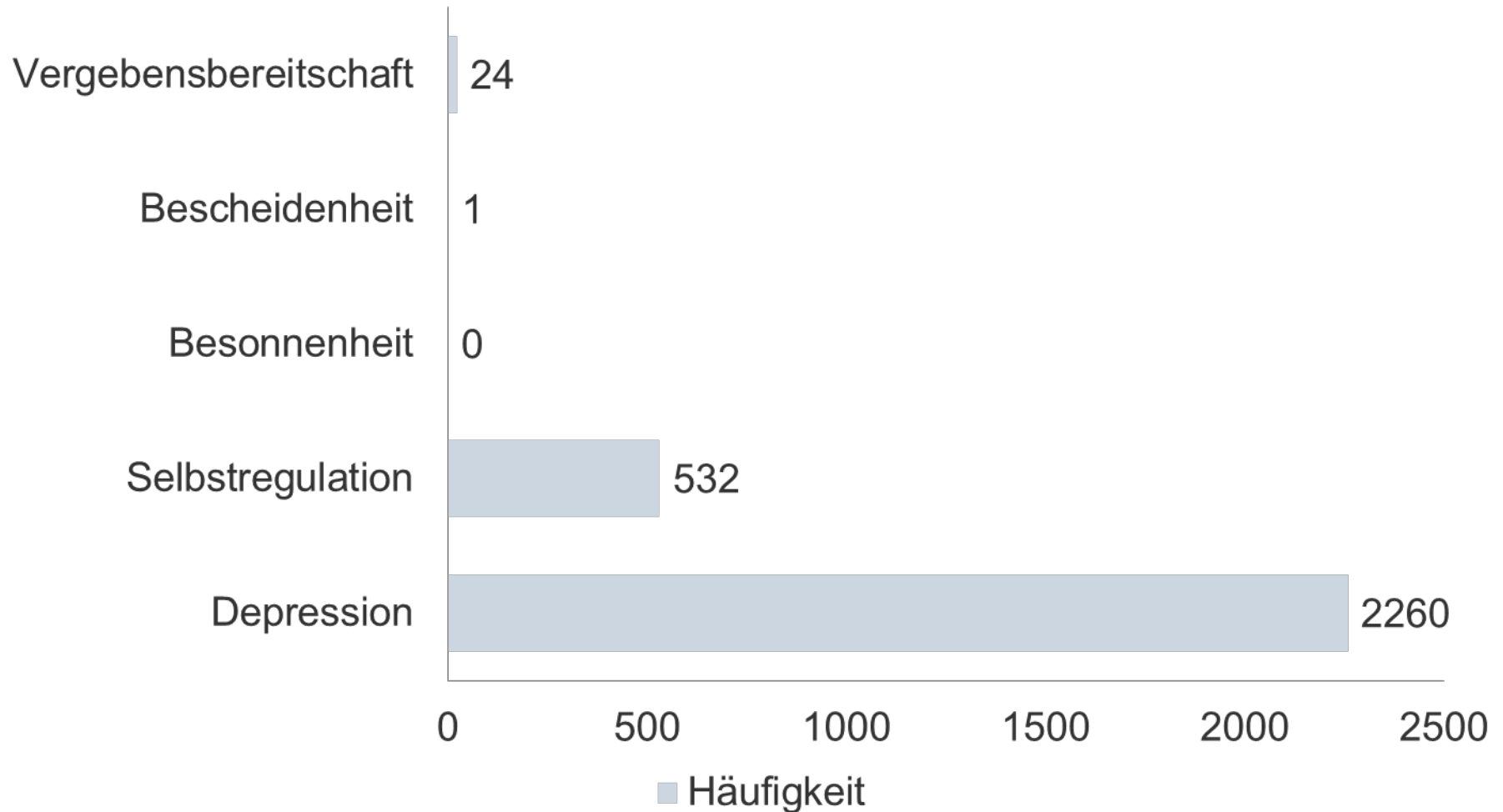
Positive Eigenschaften: 24 Charakterstärken

(Peterson & Seligman, 2004; Ruch & Proyer, 2011)

Weisheit und Wissen	Mut	Menschlichkeit
1. Kreativität 2. Neugier 3. Urteilsvermögen 4. Liebe zum Lernen 5. Weitsicht	6. Tapferkeit 7. Ausdauer 8. Ehrlichkeit 9. Tatendrang	10. Liebesfähigkeit 11. Freundlichkeit 12. Soziale Kompetenz
Gerechtigkeit	Mäßigung	Transzendenz
13. Teamfähigkeit 14. Fairness 15. Führungsvermögen	16. Vergebensbereitschaft 17. Bescheidenheit 18. Besonnenheit 19. Selbstregulation	20. Sinn für das Schöne 21. Dankbarkeit 22. Hoffnung 23. Humor 24. Religiosität / Spiritualität

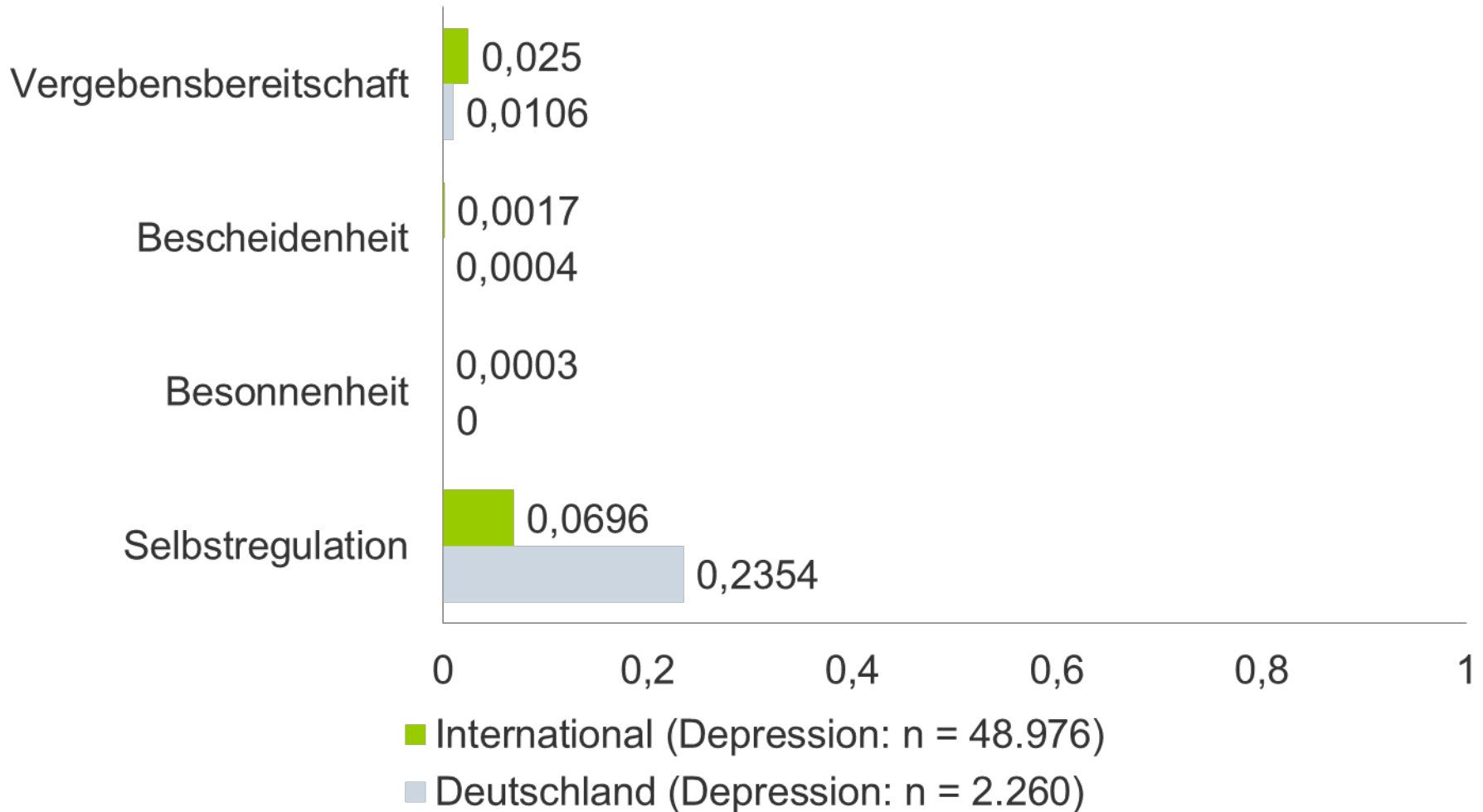
Mäßigung: 2000-2010

Mindestens ein Autor an einer Institution in Deutschland tätig



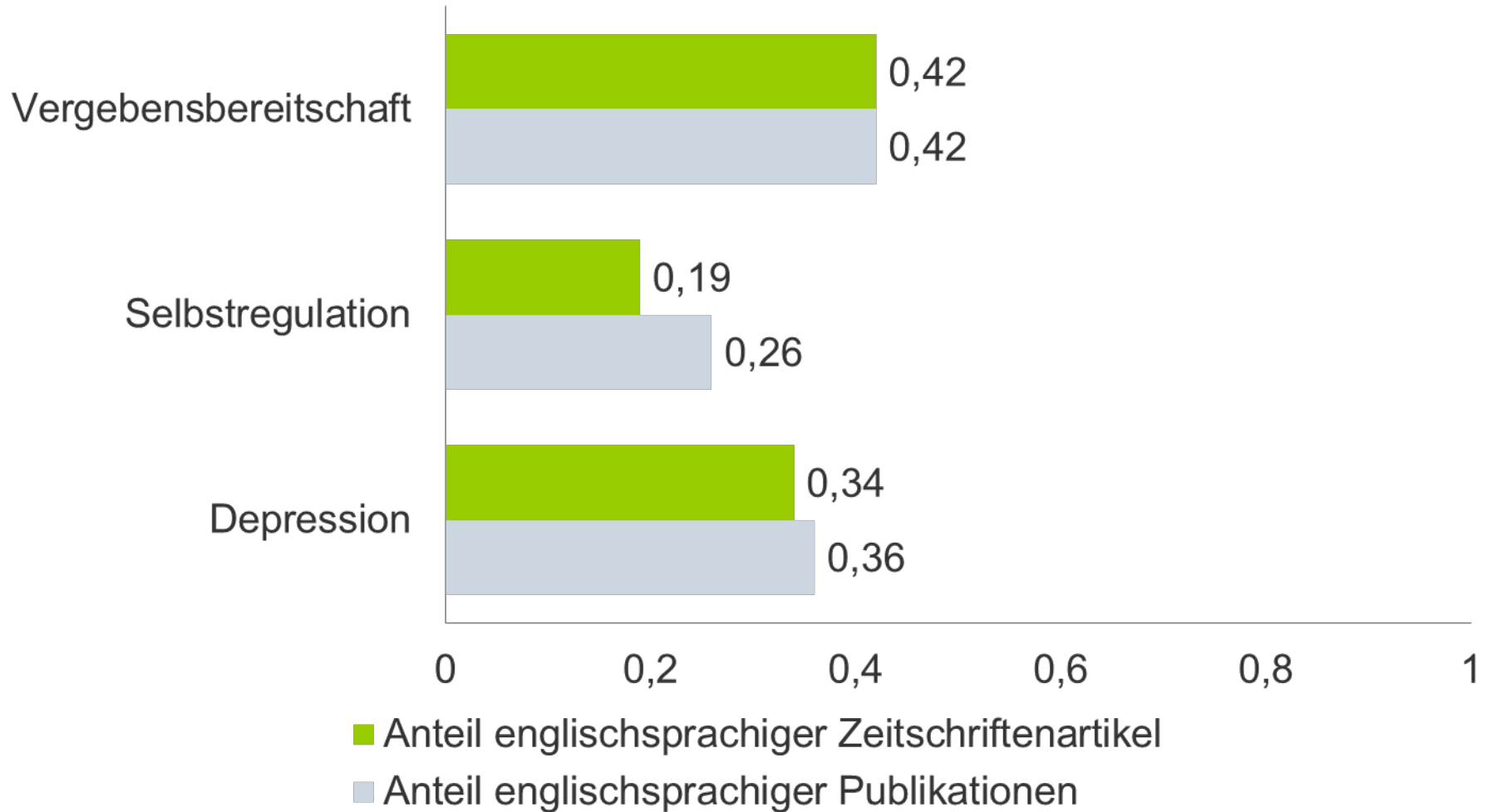
Mäßigung: 2000-2010

Positivitätsindex im internationalen Vergleich



Mäßigung: 2000-2010

Internationalität



Zwischenfazit: Forschung

- Positive Psychologie ist auf einem guten Weg
- **Subjektives Wohlbefinden**
 - umfangreiche, international sichtbare Forschung
- **Charaktereigenschaften**
 - traditionelle Forschungsstärken (z.B. Selbstregulation)
 - weniger Arbeiten
 - z. T. auf vergleichbarem Umfang wie internationale Forschung
 - z.T. sehr unterbeforscht (Dankbarkeit, Vergebensbereitschaft, Bescheidenheit, Besonnenheit, Mut, Freundlichkeit)

Befragung von Mitgliedern der Deutschen Gesellschaft für Psychologie

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

für einen Vortrag zur Lage der Positiven Psychologie in Deutschland bin ich gerade dabei, dieses Thema systematisch aufzuarbeiten. Falls Sie im Bereich der Positiven Psychologie (zum Begriff der Positiven Psychologie s. z. B.

<http://www.ppc.sas.upenn.edu/>)

- forschen,
- publizieren
- Lehrveranstaltungen anbieten
- Weiterbildungsveranstaltungen durchführen
- Masterprogramme planen/realisieren
- Interventionen anbieten

und bereit sind, ein paar kurze Fragen zu beantworten, würde ich mich freuen, wenn Sie einfach das Wort „ja“ an positive-psychologie@ewi-psy.fu-berlin.de

schicken.

Befragung von Mitgliedern der Deutschen Gesellschaft für Psychologie

- **2812** Empfänger
- **100** Ja-Antworten (3,6 %)
- **89** Antworten (89 %)
- **81** Antworten von Kolleginnen und Kollegen, die an Hochschulen in Deutschland tätig sind.
- Ein großes Dankeschön an stud. psych. Ailine Lange für die Organisation der Befragung!

Ausbildung an deutschen Hochschulen

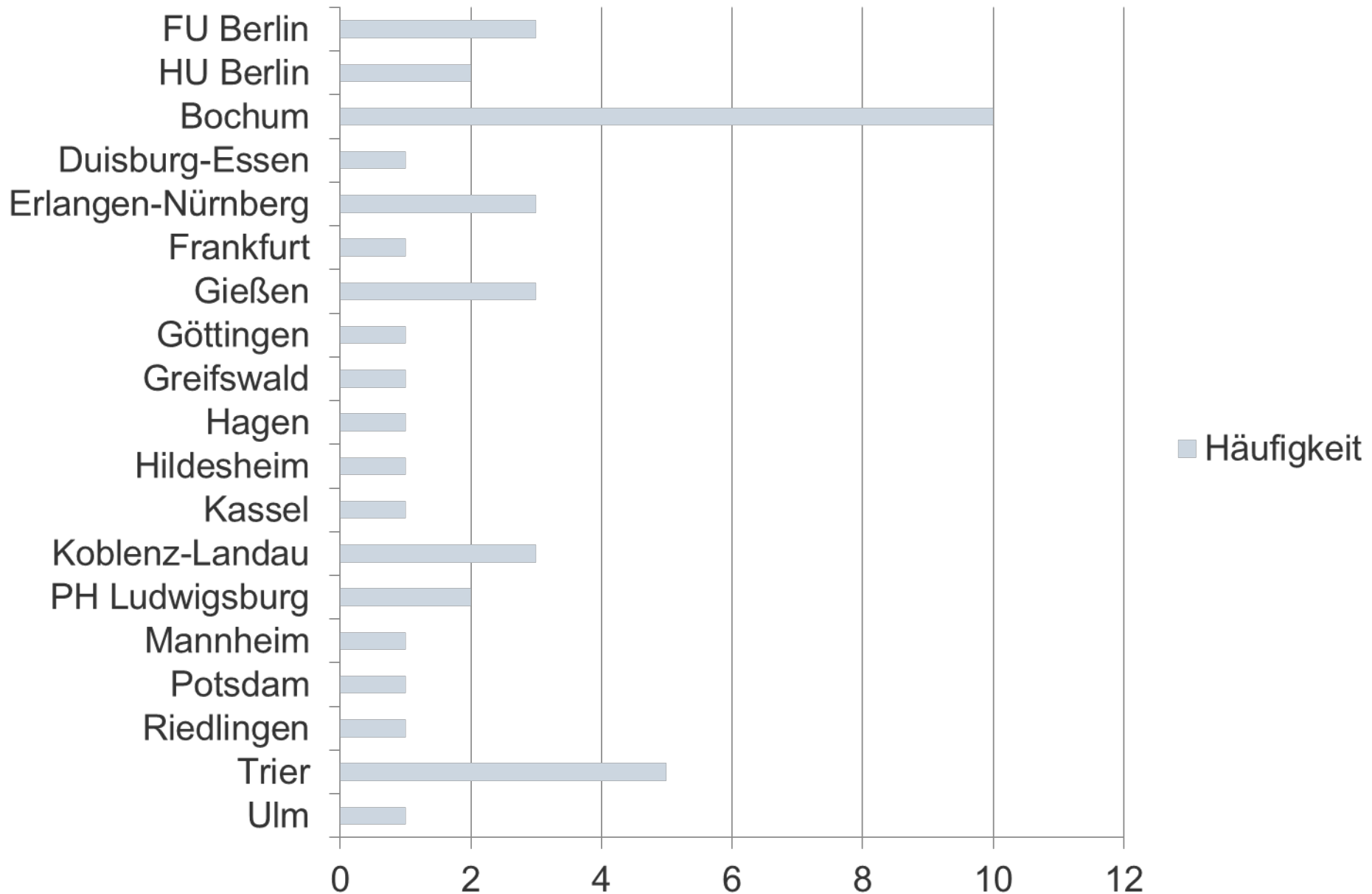
Psychologiestudium in Deutschland: 69 Hochschulen

- **48** Universitäten
- **21** sonstige Hochschulen

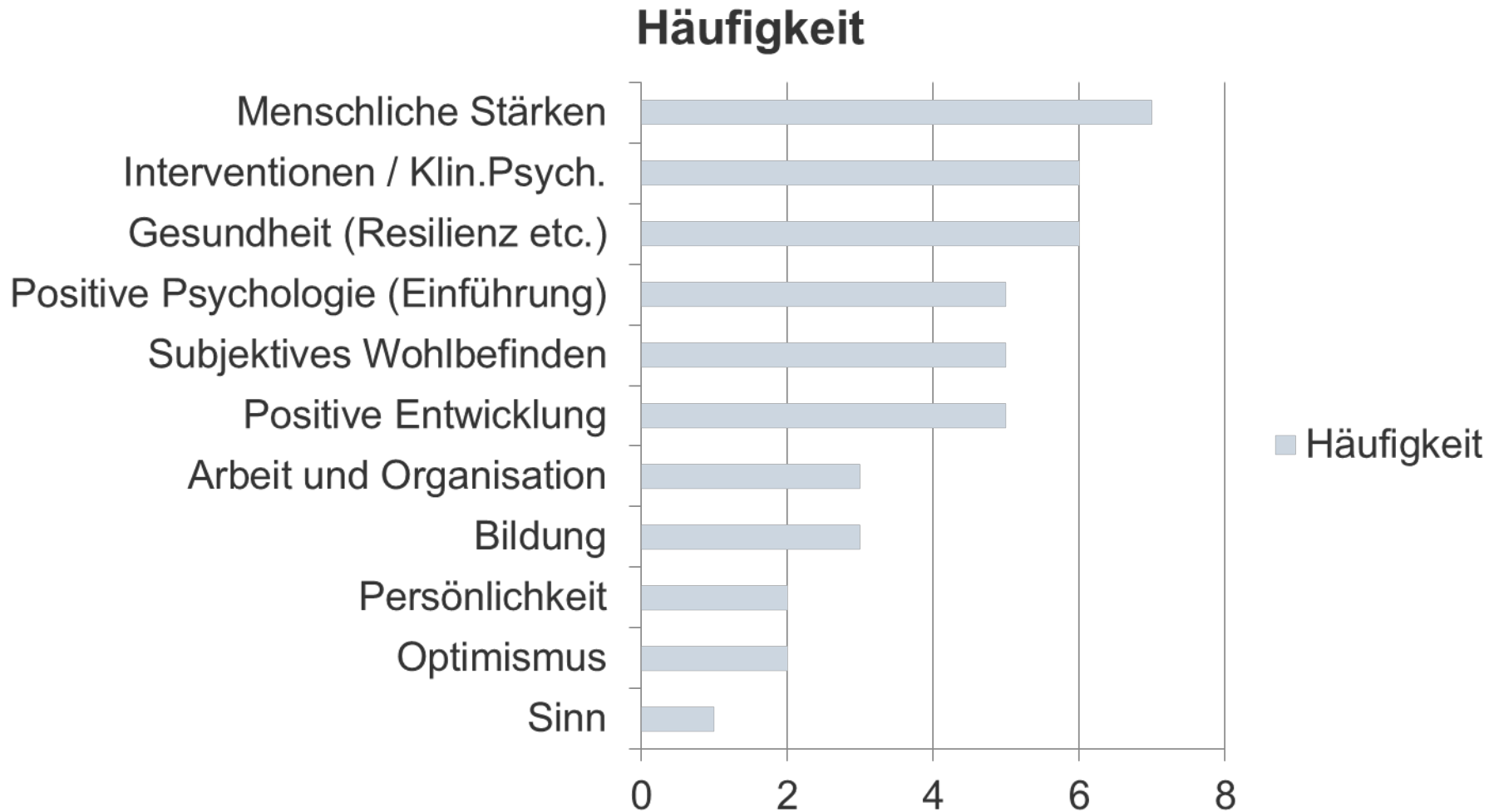
Befragungsergebnisse

- Kolleginnen und Kollegen von **23 Hochschulen** berichten von Lehrveranstaltungen im Bereich Positive Psychologie, die derzeit oder früher angeboten wurden.
- **33%** aller Hochschulen, Anteil bei Universitäten: **44 %**
- **21** Hochschulen bieten Lehrveranstaltungen an, die originär der Positiven Psychologie gewidmet sind.
- **55** genannte Lehrveranstaltungen, davon **43** originär Positive Psychologie

Hochschulen



Ausbildung an deutschen Hochschulen: Veranstaltungsthemen zur Positiven Psychologie



Ausbildung an deutschen Hochschulen

„Spitzenreiter“: Universität Bochum

- Bisher angebotene (und genannte) Lehrveranstaltungen:

1. Einführung in die Positive Psychologie
2. Subjektives Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Freude, Glück
3. Psychologie menschlicher Stärken
4. Optimismus / Pessimismus
5. Gelernter Optimismus
6. Risiko und Resilienz
7. Migration und Resilienz
8. Positive Perspektiven in der Klinischen Psychologie
9. Ressourcenorientierung in der Psychotherapie
10. Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie

Ausbildung an deutschen Hochschulen

Masterstudiengänge Positive Psychologie



Ausbildung an deutschen Hochschulen

Geplante Masterstudiengänge Positive Psychologie



Masterstudiengänge Positive Psychologie in Europa

Master of Applied Positive Psychology

- **School of Psychology (University of East London)**
- **2 Jahre, Teilzeit**
 - Foundations of Positive Psychology
 - Advanced Positive Psychology: Theory and Practice
 - Research Methods

Jährliche Kosten: 7.140 – 11.400 Brit. Pfund (7.900 – 12.600 Eur)

Weiterbildungsangebote

- Kolleginnen und Kollegen von **11 Hochschulen** berichten von Weiterbildungsangeboten im Bereich der Positiven Psychologie
- Anteil: Hochschulen: **16 %**, Universitäten: **19%**
- **25 Angebote**
 - Ausbildung-Psychotherapie: **10**
 - Schule/Lehrer: **5**
 - Eltern: **2**
 - Firmen-Organisationen: **5**
 - Menschliche Stärken: **1**
 - Stressreduktion: **1**
 - Kompetenzorientierte Beratung: **1**

Interventionsangebote

- Kolleginnen und Kollegen von **17 Hochschulen** berichten von Interventionsangeboten im Bereich der Positiven Psychologie
- Anteil: Hochschulen: **25 %**, Universitäten: **31%**
- **38 Angebote**
 - Therapie
 - Training
 - Coaching
 - Stärkenorientierte Interventionen im Sinne Martin Seligmans
 - Glückstagebuch, Dankbarkeitsbriefe etc.
 - Aufbau positiven Erlebens (Fredrickson, Lyubomirsky, King, etc.)

Zwischenfazit: Lehre, Ausbildung, Intervention

- Positive Psychologie ist auf einem guten Weg
- Positive Psychologie beginnt sich, im universitären Kontext zu etablieren
- Weiterbildungsangebote weitgehend unvernetzt
- Keine eigenständige Masterausbildung
- Positive Psychologie z.T. in Masterstudien gelehrt
 - Klinische Psychologie
 - Gesundheitspsychologie
 - Arbeits- und Organisationspsychologie

3. Brauchen wir eine Positive Psychologie in Deutschland?

(E-Mail, Antwort auf die Einladung, an der Befragung der Mitglieder der DGPs zum Thema *Positive Psychologie* teilzunehmen, März 2011)

„Hallo Michael,

ach du jeee! Du Armer....

Ich muss gestehen, ich habe mir redlich Mühe gegeben, dieses PP-Ding zu verstehen und auch brav das eine oder andere gelesen, Artikel wie auch Buchkapitel. Irgendwie komme ich nicht klar mit dem Ansatz. Vielleicht liegt's auch an Seligmans (zumindest von mir so empfundener) penetranter Art der Beglückung unseres Faches. Sowas stört mich schon aus Prinzip, haben wir nicht nötig.

Und ist mir alles ein touch too much für das um was es geht, zu bombastisch für etwas recht Banales. Zum anderen finde ich den Begriff selbst ... naja: etwas peinlich..., gerade auch im Gespräch mit Kollegen anderer Fachgebiete (was wäre analog zu PP Positive Medizin oder Positive Biologie oder Positive Soziologie?). Und ich finde, die ganze Geschichte driftet überdies auch ziemlich ins Quasireligiöse und Fernöstliche ab, ist nicht so ganz mein Ding.

Jetzt hast du den Vortrag an der Backe in Heidelberg, habe ich gesehen in einem Tagungsprogramm, was hier kursiert ist Hmmmm ...:-/...

Aber mich würde natürlich trotzdem interessieren, was du draus gemacht hast. Schicke mir doch dann gerne danach mal das paper. Vielleicht kannst du mich ja noch überzeugen...

Oder wirst - auch - du die PP in die Pfanne hauen ;-)?

Ganz herzlich nach Berlin!“

- **normative Disziplin** („Zwangsbeglückung“)
 - „**Wohlfühlterror**“ (Utsch, 2011, „Negative Presse für die Positive Psychologie“, Materialdienst 5/2011, http://www.ekd.de/ezw/Publikationen_2472.php, 5.7.2011)
- **banale** Disziplin
- **peinliche** Disziplin (Begriff „**positiv**“)
- **quasireligiöse** Bewegung
 - „**Ein Popstar der Psychologenzunft ist Martin Seligman**“ (Utsch, 2011, Dr. Michael Utsch: *Referat Christliche Sondergemeinschaften (z.B. Neuapostolische Kirche, Jehovas Zeugen, Mormonen), Psychoszene, Scientology, Evangelische Kirche in Deutschland*)
- **Nicht-akzeptierte** Strömung („...auch – Du – in die Pfanne hauen...“)
 - „Während die akademische Psychologie bisher eher zurückhaltend auf diesen Trend reagierte, wird die Positive Psychologie im Coaching und in der Personalentwicklung euphorisch aufgegriffen.“ (Utsch, 2011)

3. Brauchen wir eine Positive Psychologie in Deutschland?

- Die individuelle Perspektive: Das Streben nach einem glücklichen Leben
- Die gesellschaftliche Perspektive: Der Nutzen einer glücklichen Gesellschaft
- Die fachpolitische Perspektive: Die Bedeutung der Psychologie für Individuum und Gesellschaft

Die individuelle Perspektive: Das Streben nach einem glücklichen Leben

- Streben nach einem glücklichen Leben
- Die Heilsversprechungen der pseudowissenschaftlichen Glücksratgeber

*"Wenn wir es uns auf die richtige Weise wünschen,
erfüllt sich alles in unserem Leben.
Auch das Unmögliche. Auch das Unerreichbare."
(Pierre Franckh)*

- Grundlagenforschung (personale, biologische, soziale, kulturelle Determinanten)
- Evidenzbasierte Interventionen (z. B. Frank, *Therapieziel Wohlbefinden*, 2011)
- Information / Bildung der Öffentlichkeit

3. Brauchen wir eine Positive Psychologie in Deutschland?

- Die individuelle Perspektive: Das Streben nach einem glücklichen Leben
- **Die gesellschaftliche Perspektive: Der Nutzen einer glücklichen Gesellschaft**
- Die fachpolitische Perspektive: Die Bedeutung der Psychologie für Individuum und Gesellschaft

Die gesellschaftliche Perspektive: Der Nutzen einer glücklichen Gesellschaft

Metaanalyse von Lyubomirsky, King & Diener (2005): Experimentelle Studien



Kategorie	Mittlere Effektgröße (Korrelation)
Positive Wahrnehmung von anderen / sich selbst	0,36
Geselligkeit / Aktivität	0,51
Verhandlungen / Konfliktlösung	0,33
Prosoziales Verhalten	0,43
Physisches Wohlbefinden / Gesundheit / Bewältigung	0,38
Kreativität / Problemlösung	0,25

Die gesellschaftliche Perspektive: Der Nutzen einer glücklichen Gesellschaft

Metaanalyse von Lyubomirsky, King & Diener (2005): Longitudinalstudien

- Langlebigkeit
- Gesundheit
- Berufserfolg
- ...

Die gesellschaftliche Perspektive: Der Nutzen einer glücklichen Gesellschaft

Deutsche Statistische Gesellschaft

Jahrestagung 2011

in Leipzig vom 20. bis 23. September 2011

Einladung und Call for Papers

Schwerpunktthemen:

Räumliche Statistik

Jenseits des BIP - die Vermessung der Wohlfahrt

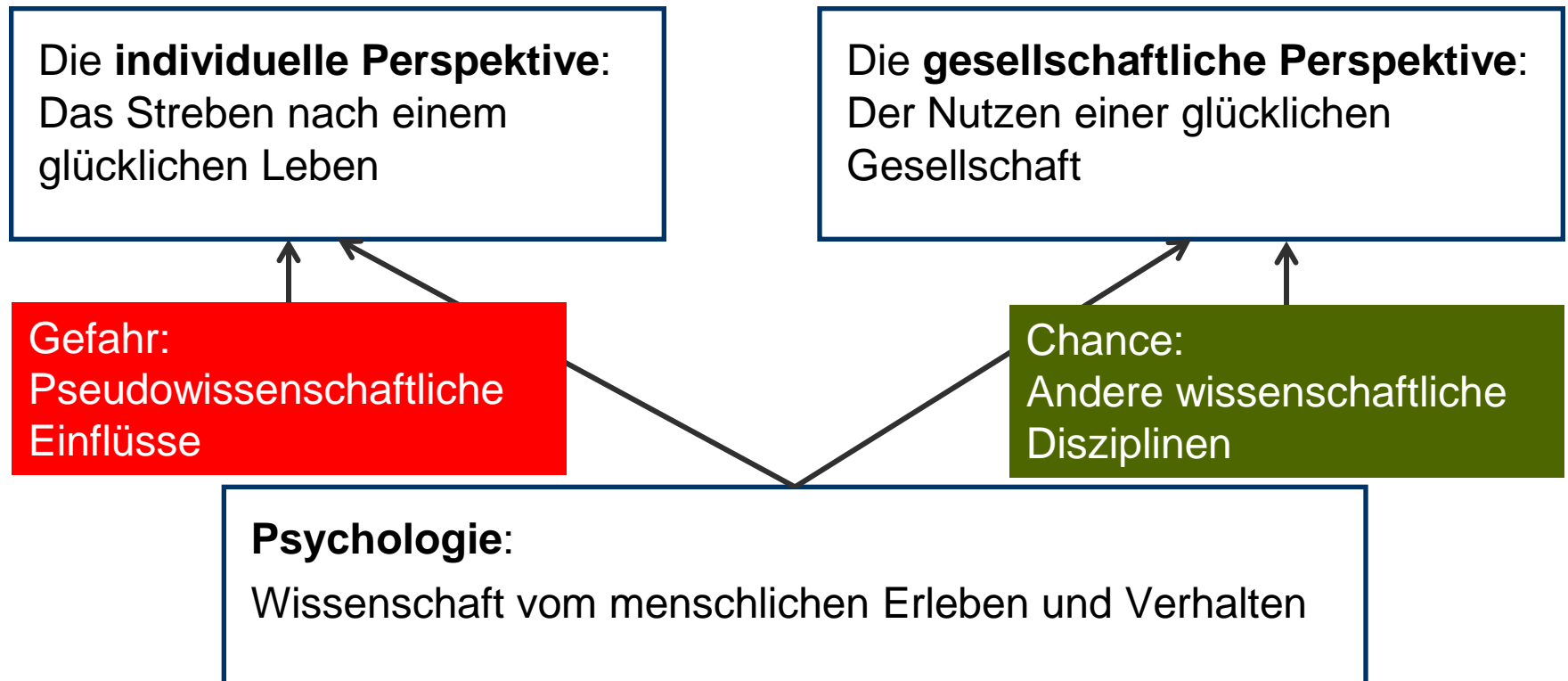
12:50 - 13:50	Di2: Eröffnung
13:50 - 15:10	Di3: Jenseits des BIP - die Vermessung der Wohlfahrt Plenarvortrag Ed Diener

Ed Diener: Past President of the International Positive Psychology Association

3. Brauchen wir eine Positive Psychologie in Deutschland?

- Die individuelle Perspektive: Das Streben nach einem glücklichen Leben
- Die gesellschaftliche Perspektive: Der Nutzen einer glücklichen Gesellschaft
- **Die fachpolitische Perspektive: Die Bedeutung der Psychologie für Individuum und Gesellschaft**

Die fachpolitische Perspektive: Die Bedeutung der Psychologie für Individuum und Gesellschaft

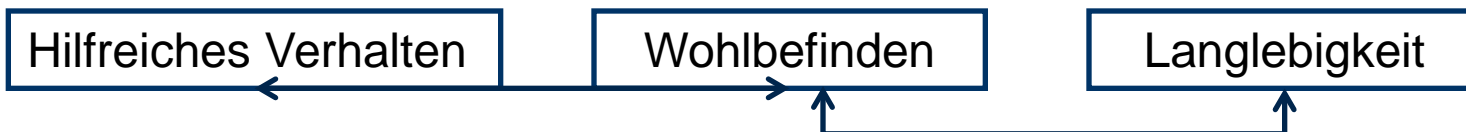


3. Brauchen wir eine Positive Psychologie in Deutschland?

- Positive Psychologie – eine normative Wissenschaft?
- Name – Positive Psychologie ?

4. Was braucht die Positive Psychologie in Deutschland?

- **Plattform für die wissenschaftliche und öffentliche Darstellung**
 - Wissenschaftlicher Informationsaustausch
 - Wissenschaftliche Ausbildungs- und Weiterbildungsangebote
 - Evidenzbasierte Interventionsangebote
 - Angebot von Expertise
- **Sponsoren**



4. Was braucht die Positive Psychologie in Deutschland?

- **Plattform für die wissenschaftliche und öffentliche Darstellung**
 - Wissenschaftlicher Informationsaustausch
 - Wissenschaftliche Ausbildungs- und Weiterbildungsangebote
 - Evidenzbasierte Interventionsangebote
 - Angebot von Expertise
- **Sponsoren**

