

“Positive Futures - Die Hoffnungswerkstatt”

Dozent:	Dr. Andreas M. Krafft
Format:	Onlinekurs
Kursdauer:	13. September – 09. November 2024
Kurssprache:	Deutsch

Beschreibung

Viele Jugendliche scheinen das Vertrauen in eine sinnvolle **globale Zukunft** verloren zu haben und glauben nicht mehr an einen unbegrenzten Fortschritt, der die Probleme der Welt lösen könnte. Dadurch kommt Ohnmacht zum Ausdruck, weil viele den Eindruck haben, nichts gegen globale Krisen, Umweltprobleme und gesellschaftliche Konflikte ausrichten zu können. In einer komplexen Welt wie der unseren erscheint es nahezu unmöglich, etwas zu verändern. Den Jugendlichen fehlen positive Visionen für die Zukunft einer florierenden Gesellschaft. Diese Erfahrungen lösen negative Gefühle der Angst, der Niedergeschlagenheit und der Hilflosigkeit aus. Auch der zunehmende Druck und Wettbewerb in den Schulen und im Beruf lösen bei jungen Menschen Unzufriedenheit und Unbehagen aus.

Bildungsinstitutionen sollen das Rüstzeug für die Gestaltung des eigenen Lebens in einer sich schnell verändernden Welt vermitteln. Wenn Bildung immer für die Zukunft gedacht ist, dann müsste man sich in den Schulen konsequenterweise viel mehr und differenzierter mit der Zukunft auseinandersetzen als bislang häufig der Fall. Eine fundamentale Aufgabe von Bildung und Erziehung ist nicht nur, junge Leute auf die Zukunft vorzubereiten, sondern sie zu befähigen, die Zukunft, in der sie leben wollen, verantwortungsbewusst und aktiv mitzugestalten. Dieser Kurs unterstützt Pädagog*innen und andere Wegbegleiter*innen junger Menschen mit umfangreichen Methoden dabei, genau dieser Aufgabe noch besser gerecht zu werden.

Für das konkrete Ziel, Jugendliche für die eigene Lebensgestaltung und gesellschaftliche Teilhabe zuversichtlicher zu stimmen und methodisch auszustatten, sind **Zukunftsforschung und Positive Psychologie** zwei Disziplinen, die sich in idealer Weise ergänzen können. Die Zukunftsforschung beschäftigt sich mit den wirtschaftlichen, technologischen und gesellschaftlichen Entwicklungen sowie auch mit der kritischen Reflexion und Gestaltung globaler Bereiche wie soziale Gerechtigkeit und ökologische Nachhaltigkeit. Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit den Faktoren zur Förderung des persönlichen und sozialen Wohlbefindens. Der Zweck der Positiven Psychologie liegt darin, das Leben lebenswerter, d.h. schöner, glücklicher, interessanter, wertvoller zu gestalten, und zwar nicht nur, indem Probleme und Fehlentwicklungen behoben werden, sondern vor allem, indem die Potenziale der Menschen genutzt und zur bestmöglichen Entfaltung gebracht werden. Im Kontext von Schulen, Bildung und Erziehung bedienen wir uns dafür der **Positiven Pädagogik** („**Positive Education**“). Grundlage für die Entstehung der Positive Education ist die Erkenntnis, dass die Positive Psychologie und insbesondere die Förderung von Charakterstärken zu einer optimalen Entwicklung des Individuums sowie zu einem erfüllten Leben beitragen können.

Positive Futures ist der daraus resultierende Ansatz, der von den Möglichkeiten und Fähigkeiten des Individuums ausgeht und gleichzeitig ein globales (gesellschaftliches, ökologisches) Wirkungsfeld in den Blick nimmt. Da große Veränderungen und tiefgreifende Transformationen in der Regel nicht von heute auf morgen geschehen können, erfordert dies eine mittel- bis langfristige Zeitperspektive. Die Integration der sozialwissenschaftlich orientierten Zukunftsforschung und der Positiven Psychologie verbindet ein individuelles und ein gesellschaftliches Flourishing (Aufblühen) mit Blick auf eine wünschenswerte Zukunft. Das Ziel unseres Trainings ist dementsprechend eine nachhaltige Verankerung positiver Handlungsfähigkeit sowohl bei den Teilnehmenden als auch bei den Jugendlichen, mit denen sie arbeiten – visualisiert als gemeinsame „Hoffnungswerkstatt“.

Methodisch gesehen ist dabei die pädagogische und erzieherische Kernfrage, wie man **Geschichten und Zukunftsszenarien der Hoffnung** mit Jugendlichen entwickeln und ihnen die Werte eines erfüllten Lebens vermitteln kann, so dass Wohlbefinden,

Selbstachtung, Hilfsbereitschaft, Enthusiasmus und Motivation in ihnen ausgelöst werden können. Es braucht dafür Methoden und Instrumente, die die Jugendlichen darin unterstützen, ihre eigenen Fähigkeiten und Potenziale zu erkennen und auf dieser Grundlage erwünschte Zukunftsbilder zu gestalten und zu verwirklichen.

In der „Hoffnungswerkstatt“ werden Lehrende, Betreuende, Erziehende und andere Pädagog*innen befähigt, das Konzept „Positive Futures“ in die Praxis von Sekundarschulen, Gymnasien, Realschulen, Gesamtschulen, Berufsschulen, Heimen und anderen Bildungseinrichtungen umzusetzen.

In Anlehnung an die 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen und auf der Grundlage der eigenen Fähigkeiten und Interessen definieren die Teilnehmenden konkrete Aktivitäten und Projekte, die einen Beitrag zum Gemeinwohl leisten können und setzen diese aktiv um. Durch das persönliche Engagement für einen sinnstiftenden gesellschaftlichen Zweck sollen das individuelle wie auch das soziale Wohlbefinden der Jugendlichen gesteigert werden. Alle Inhalte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden den Teilnehmenden praxisbezogen und zielgruppengerecht vermittelt.

Mit der Hoffnungswerkstatt können die Teilnehmenden...

- ... Jugendliche psychologisch stärken,
- ... sie darin unterstützen, wie sie ihr Leben positiv entwickeln können,
- ... sie erfahren lassen, dass sie ihre eigene und auch die allgemeine Zukunft aktiv und sinnerfüllend gestalten können,
- ... sie erleben lassen, dass, indem sie etwas für die Gesellschaft tun, sie auch das eigene Leben positiv entfalten können.

Zielgruppe

Zur Zielgruppe dieser Weiterbildung gehören alle Menschen, die mit Jugendlichen ab ca. 14 Jahren tätig sind, vor allem Lehrer*innen in verschiedenen Schuleinrichtungen, Erziehende, Betreuende, Sozialpädagog*innen sowie Verantwortliche in Jugend- und Freizeitorganisationen.

Nutzen und Lernziele

Die Teilnehmenden profitieren bei dieser Weiterbildung in dreifacher Form:

1. Sie lernen die konzeptionellen und wissenschaftlichen Grundlagen unterschiedlicher Theorien, Methoden und Interventionen der Positiven Psychologie und der humanistischen Zukunftsforschung kennen.
2. Sie erleben die Inhalte des Kurses auf einer ganz persönlichen Weise, indem sie ihre eigenen Emotionen, Charakterstärken und Zukunftsentwürfe reflektieren und weiterentwickeln.
3. Sie erhalten didaktisches Material, um die Inhalte und Methoden mit Jugendlichen umzusetzen. Die Unterlagen wie Drehbücher, Folien/Präsentationen, Interventionen und Übungen werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung...

- ... verfügen die Teilnehmenden über Methoden zur Erlangung und Vermittlung eines positiven Mindsets.
- ... kennen sie die Bedeutung positiver Gefühle im Alltag aus eigenem Erleben und können diese den Jugendlichen erfahrbar machen.
- ... kennen sie die Natur, Merkmale und Bedeutung von Charakterstärken und können Jugendliche ihre eigenen Signaturstärken entdecken und weiterentwickeln lassen.
- ... kennen sie die wesentlichen Elemente eines erfüllten Lebens und können diese mit Jugendlichen reflektieren.
- ... sind sie mit positiven und negativen Auswirkungen gesellschaftlicher Megatrends vertraut.
- ... wissen sie, wie positive Bilder der Zukunft entwickelt werden.
- ... können sie gesellschaftliche Zukunftsszenarien einer lebenswerten Welt entwerfen.
- ... kennen sie die Wirkungsmechanismen von Ängsten und Hoffnungen auf die Gestaltung der Zukunft.
- ... wissen sie aufgrund eines Praxisprojektes, wie Jugendliche einen konkreten Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung in ihrem Umfeld leisten können.

... kennen sie die Schwerpunkte für die persönliche Entwicklung von Jugendlichen im Rahmen gesellschaftlicher Werte wie beispielsweise Solidarität, Fürsorge und Fairness.

Generelle Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme an der Weiterbildung sind eine pädagogische und erzieherische Ausrichtung der Teilnehmenden sowie deutsche Sprachkenntnisse in Wort und Schrift auf dem Niveau der oberen Mittelstufe (mindestens B2). Die Anwesenheit bei den Onlineveranstaltungen ist essentiell für Ihren Lernerfolg und den erfolgreichen Abschluss der Weiterbildung. Um ein Zertifikat zu erhalten, müssen Sie an mindestens vier von fünf Modulen teilnehmen. Um eine angenehme Lernumgebung für alle zu gewährleisten, halten Sie sich bitte an unsere [Programmrichtlinien und Verhaltenskodex](#).

Kursanforderungen

Methodische und didaktische Kompetenzen
Konzeptionelles Denken
Bereitschaft zur Selbstreflexion
Regelmäßige Hausaufgaben zur Vor- und Nachbereitung der Module
Arbeit in Gruppen

Durchführung eines Hoffnungsprojektes in der Praxis

Während des Kurses führen die Teilnehmenden individuell oder in Kleingruppen ein praktisches Hoffnungsprojekt mit einer Partnerorganisation durch. Die Hoffnungsprojekte sollen einen Beitrag für eine positive Zukunftsorientierung in Schulen, Altersheimen, Pflegeeinrichtungen, Umweltorganisationen, etc. leisten. Ein kurzes Video von rund 5 Minuten fasst die Interventionen und Ergebnisse zusammen, die am letzten Kurstag im Plenum vorgestellt werden.

Kursmaterial

Kursmaterial wird online zur Verfügung gestellt.

Kursleitung

Dr. Andreas M. Krafft ist Dozent am Masterstudiengang Zukunftsforschung an der Freien Universität Berlin, zudem langjähriger Dozent an den Universitäten in St. Gallen, Zürich und Lissabon zu Themen wie Psychologie des Zukunftsdenkens, Hoffnung, Optimismus und Positive Psychologie. Er ist Co-Präsident von swissfuture, der Schweizerischen Vereinigung für Zukunftsforschung und Vorstandsmitglied der Swiss Positive Psychology Association (SWIPPA) sowie des Deutschsprachigen Dachverbandes für Positive Psychologie (DACH-PP e.V.). Seit mehreren Jahren ist er Leiter des Internationalen Forschungsnetzwerks des Hoffnungsbarometers und Autor mehrerer wissenschaftlicher Publikationen zum Thema Hoffnung und Zukunft.

Das Programm „Positive Futures - Die Hoffnungswerkstatt“ hat Dr. Krafft bereits in mehreren Gymnasien und Berufsschulen in Österreich, Liechtenstein und der Schweiz erfolgreich umgesetzt. In 2021 wurde die HAK Lustenau (AT) für dieses Programm vom Ethik-Beirat des Senats der Wirtschaft als Gewinner des Austrian SDG-Award in der Kategorie Initiativen von und für Jugend ausgezeichnet.

Modulübersicht

Modul	Themen	Datum & Uhrzeit
1	<p>Vom Negativen zum Positiven</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in den Kurs • Ziele, Inhalte, Methoden • Grundlagen Positive Futures / Die Hoffnungswerkstatt • Das psychologische Negativitätsbias • Perspektivwechsel vom Negativen zum Positiven • Einführung in die Positive Psychologie • Positive Education • Einführung in die humanistische Zukunftsforschung 	<p>Freitag, 13.09.2024</p> <p>9:00 – 17:30 Uhr</p> <p>Samstag, 14.09.2024</p> <p>8:30 – 16:00 Uhr</p>
2	<p>Positive Emotionen und Charakterstärken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Broad-and-Build-Theorie positiver Emotionen • Positivitätsratio • Übungen und Interventionen zur Erfahrung positiver Emotionen • Tugenden und Charakterstärken • “Values in Action”-Test • Ermittlung und Entwicklung eigener Signaturstärken 	<p>Freitag, 27.09.2024</p> <p>9:00 – 17:30 Uhr</p> <p>Samstag, 28.09.2024</p> <p>8:30 – 16:00 Uhr</p>
3	<p>Persönliches Flourishing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Wünsche und Hoffnungen • Flourishing: PERMA-Modell • Stress, Resilienz und Flow • Das schöne und das gute Leben • Elemente eines erfüllten Lebens • Sinn im Leben • Me at my best 1.0 	<p>Freitag, 11.10.2024</p> <p>9:00 – 17:30 Uhr</p> <p>Samstag, 12.10.2024</p> <p>8:30 – 16:00 Uhr</p>
4	<p>Psychologie des Zukunftsdenkens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pragmatische Vorschau und mentale Kontrastierung • Wahrscheinliche, mögliche und wünschenswerte Zukünfte • Das Phänomen von Angst und Hoffnung • Wesentliche Elemente von Hoffnung • Optimismus vs. Hoffnung • Dystopisches und utopisches Denken • Bedeutung kollektiver Hoffnung • Gestaltung von Zukunftsbildern 	<p>Freitag, 25.10.2024</p> <p>9:00 – 17:30 Uhr</p> <p>Samstag, 26.10.2024</p> <p>8:30 – 16:00 Uhr</p>

5	Gesellschaftliches Flourishing <ul style="list-style-type: none">• Futures Literacy und Transformation Literacy• Megatrends: Positive und negative Folgen• Die Methode “Appreciative Inquiry”• Erarbeitung positiver Zukunftsszenarien• Best possible World• Integration der 17 SDG Sustainable Development Goals	Freitag, 08.11.2024 9:00 – 17:30 Uhr Samstag, 09.11.2024 8:30 – 16:00 Uhr
---	---	--
