

Zusammenfassung Ideenschmiede Persönlichkeitsbildung, Mittwoch, 14. Mai 2025, online

Beginn: 19:00 Uhr

Josef Redl begrüßt die via ZOOM Teilnehmenden und lädt zu einer kurzen Vorstellungsrunde ein. Er stellt die heutige Referentin vor: Sabine Tippow, Leiterin des Bildungszentrums Floridsdorf.

Tippow gibt einen kurzen Überblick über den Ablauf der heutigen Ideenschmiede, die der Positiven Psychologie gewidmet ist.

Da es die Gruppengröße zulässt, werden die Teilnehmenden mit folgenden, im Plenum gestellten Fragen in Break out-Räume zu zweit oder dritt entlassen:

- Stell dir vor, was mir heute schon passiert ist!
- Worüber habe ich mich zuletzt gefreut?
- Was bedeutet Glück für mich?

Im Plenum berichten die Teilnehmer über das, was sie gefreut hat bzw. was für sie Glück bedeutet.

Tippow hat zur Vorstellung des Themas „Positive Psychologie“ ein PPT (siehe Anhang) vorbereitet. Auf einer Folie geht es um die Unterscheidung von Wohlfühlglück und Werteglück. Im Anschluss stellt sie das PERMA-Modell nach Seligman vor:

P	→	Positive Gefühle
E	→	Engagement, Aktivität
R	→	Beziehungen
M	→	Sinn + Werte
A	→	Ziele, Erfolg

In weiteren Break out-Räumen tauschen sich die Teilnehmer in wechselnder Zusammensetzung zu den Säulen „P“ und „A“ aus und erzählen im Plenum, was ihnen hilft, aufzublühen.

Im Glückstagebuch geht es darum, den Fokus darauf zu legen, wofür ich dankbar sein kann, was mir gelungen ist oder was ich mir wünsche. Auch diese Fragen werden in Kleingruppen in Break out-Räumen erarbeitet. Es wird die Frage gestellt, was man im Alltag tun kann, um den Fokus bewusst auf die positiven Dinge zu lenken. Als Anregung kann eine ABC-Liste erstellt werden, die Fertigkeiten, Eigenschaften enthält, die man gut kann.

Eine weitere Methode für den Alltag besteht darin, 100 Dinge aufzuschreiben, die einem glücklich machen. Tippow erzählt von ihrer Erfahrung, dass ihr weit über 80 glücklich machende Dinge spontan eingefallen sind.

Den Abschluss der Ideenschmiede Persönlichkeitsbildung bildet die Geschichte von den 2 Wölfen (siehe Anhang).