



Positive Psychologie der Hoffnung

Zukunft aktiv gestalten!

Dr. Andreas M. Krafft

03. September 2024



Ausgangslage



Angst und Sorge

**Hoffnung und
Zuversicht**



Wie sehe ich mich?
Wie kann ich mein Leben gestalten?
Was kann ich beeinflussen?

Wie sehe ich die Welt?
Wie kann diese mein
Leben beeinflussen?

Ausgangslage



Angst und Sorge

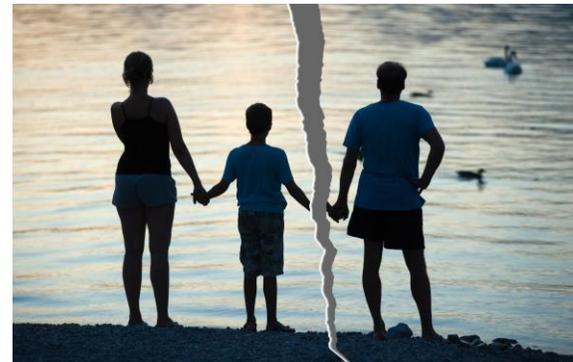
**Hoffnung und
Zuversicht**



Wie sehe ich mich?
Wie kann ich mein Leben gestalten?
Was kann ich beeinflussen?

Wie sehe ich die Welt?
Wie kann diese mein
Leben beeinflussen?

Krisen und Katastrophen



Wie denken wir Zukunft?



Die Zukunft kommt
auf uns zu



Wir gehen in
die Zukunft

Wahrscheinliche und wünschenswerte Zukünfte



Wie wird
die Zukunft sein?



Wie soll
die Zukunft sein?

Das Hoffnungsbarometer

Bei der Beantwortung der Fragen geht es um Ihre persönliche Meinung. Nehmen Sie sich eine Viertelstunde Zeit, um sich hier mit zentralen Fragen Ihres Lebens auseinanderzusetzen:



Foto: lassedesignen - Fotolia, drubig-photo - Fotolia



UMFRAGE

Was sind deine Hoffnungen für 2022?

Was erwartest du vom kommenden Jahr? Was wünschst du dir? Mach mit bei der aktuellen Umfrage zum Hoffnungsbarometer 2022!



UMFRAGE

Was sind Ihre Hoffnungen für 2021?

Was erwarten Sie vom kommenden Jahr? Was wünschen Sie sich? Machen Sie mit bei der aktuellen Umfrage zum Hoffnungsbarometer 2021!



GROSSE UMFRAGE

Was sind Ihre Hoffnungen und Wünsche für 2016?



Liebe, Gesundheit, mehr Geld ... Die Wünsche und Hoffnungen der Menschen sind vielfältig

Foto: Stone/Getty Images

LIFESTYLE & REISE TOP-THEMEN Tages-Horoskop | Rezepte | Literatur | Urlaub

★ HOROSKOP **BILD BESTSELLER** BILD BESTSELLER

IHRE MEINUNG IST GEFRAGT!

Wie positiv sind IHRE Erwartungen für 2018?



Wie sieht die Bevölkerung die Zukunft in 20 Jahren?

Schweiz 2023
(N=6'283; Mittelwerte)

Flourishing-Szenario

Indem die Menschheit ihren bisherigen Weg der wirtschaftlichen und technologischen Entwicklung fortsetzt, wird sie die Hindernisse überwinden und in ein neues Zeitalter der Nachhaltigkeit, des Friedens und des Wohlstands eintreten.

Krisenszenario

Mehr Bevölkerung, Umweltzerstörung, neue Krankheiten sowie ethnische und regionale Konflikte bedeuten, dass die Welt auf dem Weg in eine schwere Zeit von Krisen und Problemen ist.

1

2

3

4

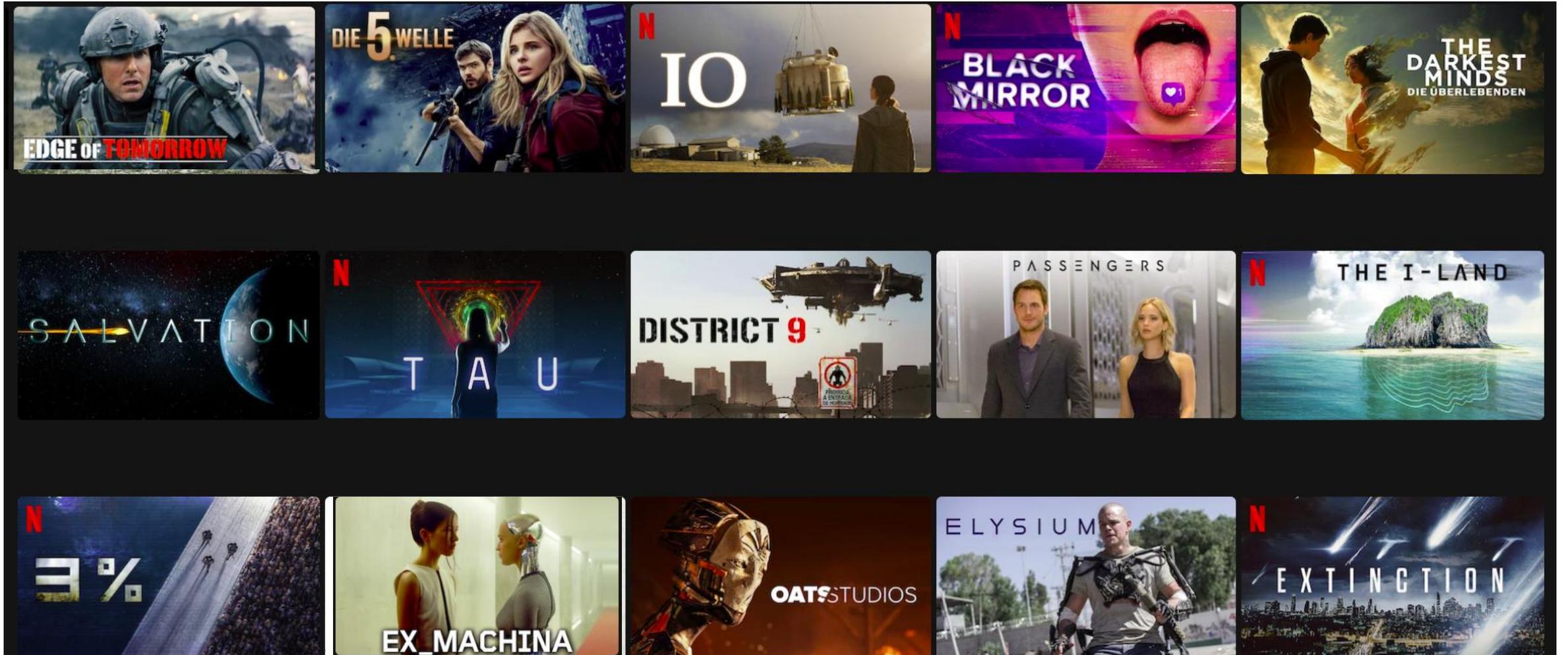
5

6

Sehr
unwahrscheinlich

Sehr
wahrscheinlich

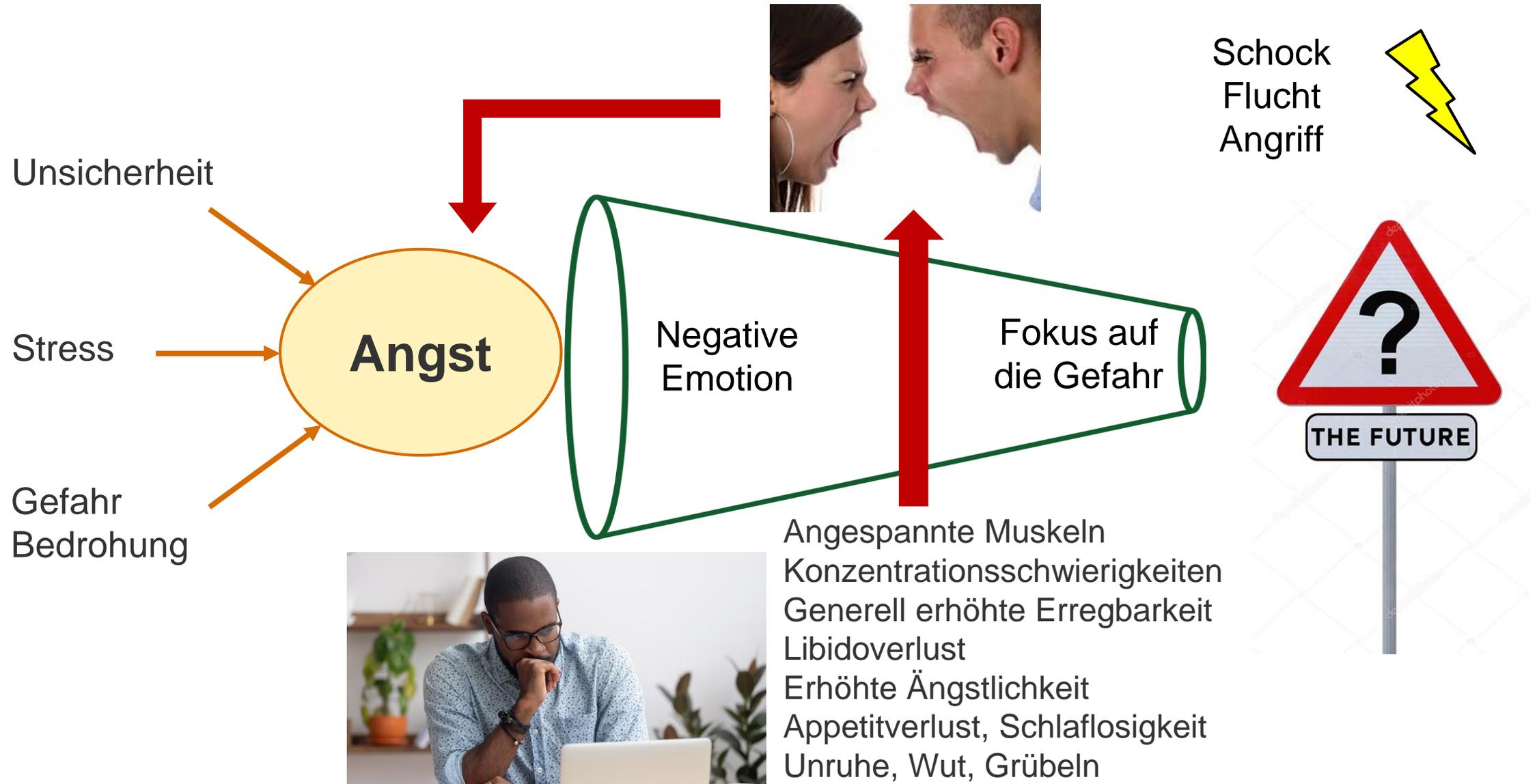
Dystopien in den Medien



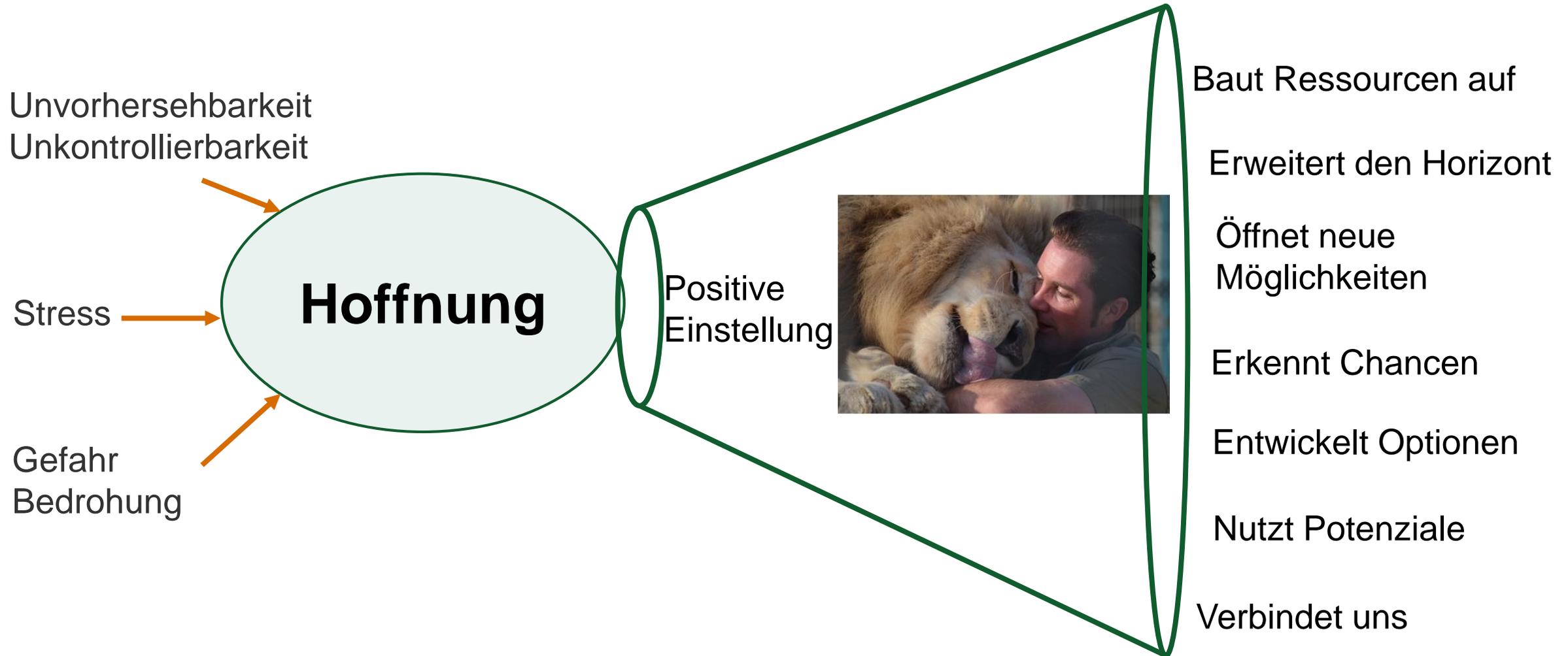
Umgang mit Unsicherheit



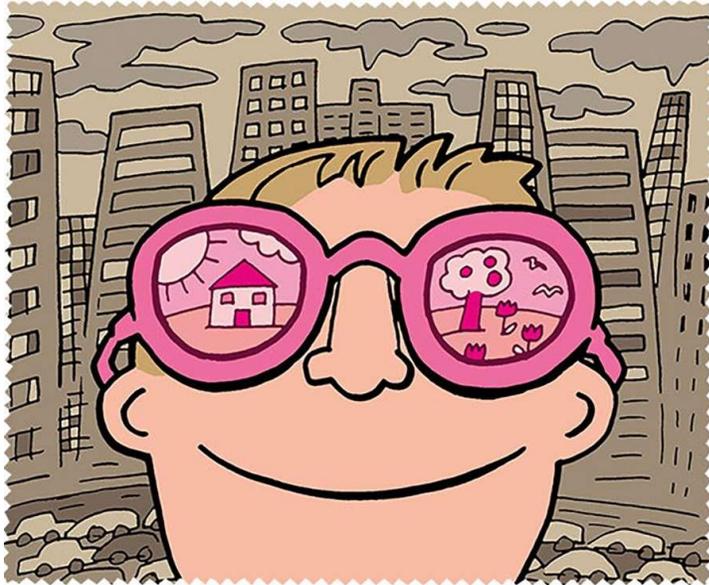
Angst- und Stressreaktionen



Hoffnung



Optimismus



Alles wird gut!

Hoffnung



Wir können etwas verbessern

Die beiden Seite der Hoffnung

Hoffnung ist die Voraussetzung
für Handeln ...

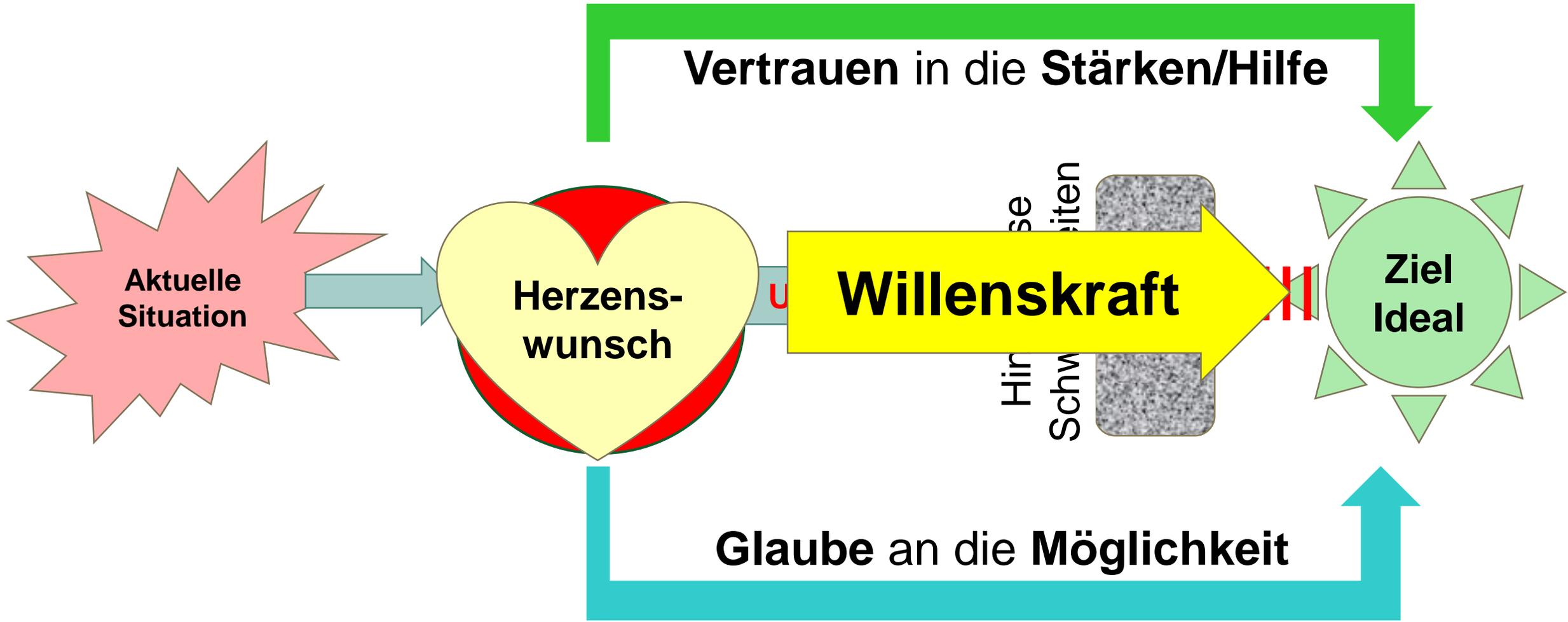
... und gleichzeitig ...

... die Anerkennung der
eigenen Grenzen ...



... was uns für Hilfsbereitschaft und Zusammenarbeit öffnet.

Was ist Hoffnung?



Verschiedene Dimensionen von Hoffnung



Das Individuum



Soziale Beziehungen
Gesellschaft



Natur, Gott
Spiritualität

Sichere Bindungen und Gehirnentwicklung

- Kommunikationsmuster beeinflussen die Struktur des sich entwickelnden Gehirns
- Diese interaktionellen Erlebnisse werden im Gedächtnis gespeichert
- Sicher Bindung: Sich gefühlt fühlen
- Positive Erwartungen für Interaktionen
- Resilienz, Fähigkeit zur Selbstregulierung
- Emotionales Wohlbefinden
- Soziale Kompetenz
- Kognitive Funktionsfähigkeit

Bauer, J. (2007). Warum ich fühle, was du fühlst. München: Heyne.

Damasio, A. (2005). *Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen.* Verlag List.

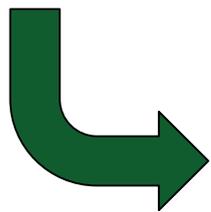
Siegel, D. J. (2010). Die Alchemie der Gefühle. Wie die moderne Hirnforschung unser Seelenleben entschlüsselt-das Navigationssystem zu emotionaler Klarheit. Kailash Verlag.



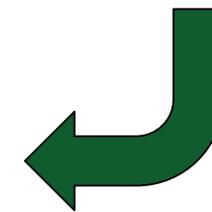
Hoffnung in der Entwicklungspsychologie (Erik Erikson)



Ur-Angst



Ur-Vertrauen



Hoffnung

Hoffnung in der Entwicklungspsychologie



PHASE 1
Säuglingsalter



Urvertrauen vs. Urangst *Hoffnung (Antrieb)*

- Grundbedürfnisse durch Mutter gestillt
- Erstes Gefühl von Hoffnung in die Zukunft
- Urvertrauen

→ *Beziehung zur Mutter (i.d.R.)*

Grundgefühl
von Hoffnung
&
Urvertrauen



Hoffnung auf
sich selbst
gerichtet



PHASE 2
Kleinkindsalter



Autonomie vs. Scham & Zweifel *Willenskraft (Selbstkontrolle)*

- Selbständigkeit durch körperliches Wachstum
- Erwachsene ermutigen, unterstützen
- Hoffnung auf die eigenen Möglichkeiten

→ *Beziehung zu Erwachsenen*

Hoffnung in der Entwicklungspsychologie



PHASE 3
Spielalter



Initiative vs. Schuldgefühl *Sinn und Zweck (Richtung)*

- Eigenen Handlungen Sinn/Richtung geben
 - Misserfolge führen zu Schuldgefühlen
- *Hilfe anderer Personen*



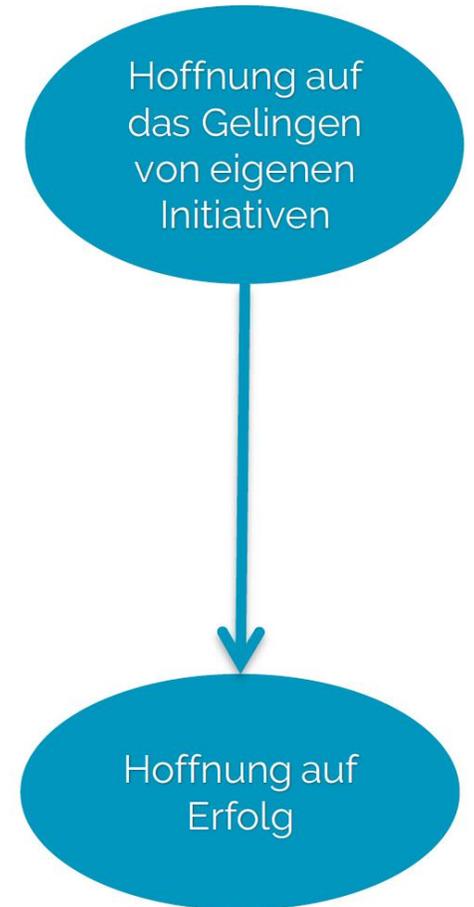
PHASE 4
Schulalter



Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl *Kompetenz (Methode)*

- Erwartung von Leistungen
- Gefühl der Minderwertigkeit durch erste 3 Grundtugenden Hoffnung, Willenskraft, Sinnhaftigkeit überwinden

→ *Beziehung zu Lehrkräften*, wichtig für Glaube an sich selbst!



Hoffnung in der kindlichen Entwicklung

Immer:

Sei grösser,
stärker, klüger &
liebenswürdig

Wenn möglich:

Folge meinen
kindlichen
Bedürfnissen

Wenn nötig:

Übernimm die Leitung
und gib mir Sicherheit



Umgang mit der Zukunft



Wir müssen uns auf die Zukunft vorbereiten

Wir gestalten die Zukunft

Die Aufgaben von Schulen

Wissen



**Gestaltung
der Zukunft**

durch

**Positive
Erlebnisse**

Medien-Kompetenz



**Entwicklung von
Charakterstärken**

und

Liebe zur Natur

Gemeinschaft, Kreativität und Engagement



Positive Erlebnisse und Liebe zur Natur



Persönliche Hoffnungen im Generationenwandel



Freiheit

Abenteuer



Familie

Geborgenheit



Persönliche Hoffnungen 2023

Schweiz 2023
(N=6284; Mittelwerte)

0,00

Nicht
wichtig

1,00

Mittel

2,00

3,00
Sehr
wichtig

Wünschenswerte Zukunftsszenarien 2043

Schweiz 2023
N=6283; Mittelwerte

Fortschrittsszenario

Eine schnelllebige, international wettbewerbsfähige Gesellschaft, in der das Individuum, die Schaffung von Wohlstand und der technologische Fortschritt im Vordergrund stehen.

Nachhaltigkeitsszenario

Eine grünere, harmonischere Gesellschaft, in der der Schwerpunkt auf Zusammenarbeit, Gemeinschaft und Familie, einer gleichmässigeren Verteilung des Wohlstands und einer grösseren wirtschaftlichen Selbständigkeit liegen.

1 2 3 4 5 6
Gar nicht wünschenswert Sehr wünschenswert

Wahrscheinliche Zukunft

Krisenszenario

Mehr Bevölkerung, Umweltzerstörung, neue Krankheiten sowie ethnische und regionale Konflikte bedeuten, dass die Welt auf dem Weg in eine schwere Zeit von Krisen ist.

Was ist stärker?



Sehr unwahrscheinlich

Sehr wahrscheinlich

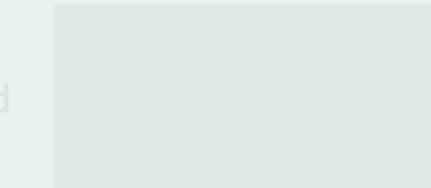


Unsere Sorgen oder unsere Hoffnungen?

Wünschenswerte Zukunft

Nachhaltigkeitsszenario

Eine grünere, harmonischere Gesellschaft, in der der Schwerpunkt auf Zusammenarbeit, Gemeinschaft und Familie, einer gleichmässigeren Verteilung des Wohlstands und einer grösseren wirtschaftlichen Selbständigkeit liegen.



Gar nicht wünschenswert



Quellen der Hoffnung

Schweiz 2023
(Mittelwerte, N=6283)

0

Gering

1

Mittel

2

Hoch

3

Hoffnung

Positive
Einstellung



Offenheit für Neues

Neugierde
Erfinderisch
Schöpferisch
Neue Wege
Erweiterung

Hilfsbereitschaft

Achtsamkeit
Fürsorge
Solidarität
Zusammenhalt
Unterstützung

Die Schweiz 1920er Jahre



Die Schweiz 1920er Jahre



Wie denken wir Zukunft?



Die Zukunft kommt
auf uns zu



Wir gehen in
die Zukunft

Wie denken wir Zukunft?



Die geschenkte Zukunft

Grundsätze der Hoffnung

Willens-
kraft

Glaube an
das Gute

Offenheit
für Neues

**Welt- und
Selbstbild**

Hoffnung

**Persönliche
Werte**

(Selbst-)
Vertrauen

Hilfsbereit-
schaft



Vielen Dank!

Fragen?