

Willkommen – Welcome!

Montag, 7. September 2015
9 – 17 Uhr

Universität Bern
Hochschulzentrum von Roll, Fabrikstrasse 8, 3012 Bern
Foyer im Erdgeschoss (Empfang und Pausen)
Raum B101 (Referate)

SCHWEIZERISCHE HOFFNUNGSKONFERENZ

Wozu wir Hoffnung brauchen.
Aktuelle Erkenntnisse und
Forschungsergebnisse aus einer positiven
Zukunfts- und Hoffnungsforschung



Hoffnung – in der Psychologie ein Konzept mit kurzer Geschichte

Cure: Für fast 100 Jahren verfolgte die Psychologie einen therapeutischen Ansatz mit den Schwerpunkten Pathologie, Beseitigung oder Reduktion von Defiziten und Dysfunktionen im Bereich des Denkens, Fühlens und Handelns.

Care: Seit rund 2 Jahrzehnten Aufkommen neuer, einflussreicher Paradigmen:

- 1. Wohlbefindens-Forschung:** Multidisziplinäre Erforschung von hedonischem („good feelings“) und eudämonistischem Wohlbefinden (Lebenssinn, Spiritualität, persönliches Wachstum).
- 2. Positive Psychologie:** untersucht die Voraussetzungen eines gelungenen Lebens. Dabei spielen Charakterstärken und Tugenden eine zentrale Rolle.

Positive Psychologie

Hoffnung – eine wichtige Charakterstärke für die Lebensbewältigung

Tugenden:

Weisheit und Wissen

Mässigung

Mut und Gerechtigkeit

Liebe und Menschlichkeit

Gerechtigkeit

Transzendenz

Charakterstärken:

Neugier, Urteilsvermögen, Aufgeschlossenheit, Weitsicht Kreativität

Selbstregulation(-kontrolle), Wille

Tapferkeit, Selbstverantwortlichkeit, Ausdauer, Ehrlichkeit, Tatendrang, Fairness

Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden: Freundlichkeit, Mitgefühl, soziale Intelligenz

Fairness, Teamwork

Spiritualität, **Hoffnung, Optimismus**, Dankbarkeit, Religiosität, Humor, Sinn für das Schöne.

SWIPPA (gegr. 2014)

Die SWIPPA hat das Ziel, den Austausch von Forschung, Wissen und Weiterbildung im Bereich der Positiven Psychologie in der Schweiz sowie die Anwendung in der Praxis zu fördern.



**Universität
Zürich** UZH

Weiterbildung

**Positive
Psychologie**

Certificate of Advanced Studies
Psychologisches Institut
der Universität Zürich

FNSNF

SWISS NATIONAL SCIENCE FOUNDATION

The National Centres of Competence in Research (NCCR) are a research instrument of the Swiss National Science Foundation.

LIVES



Swiss National Centre of Competence in Research

u^b

UNIVERSITÄT
BERN



LIVES
Nationale Forschungsinfrastruktur

IP212 NEWSLETTER 2 | SEPTEMBER 2015 | INFORMATIONEN ZUM PROJEKT 212 DES NATIONALEN FORSCHUNGSPUNKTES LIVES



**PARTNERSCHAFT IN DER ZWEITEN
LEBENSHÄLFTE**

Projekt „*Vulnerability and Growth – marital loss and breakup in the second life half*“

- Langjährige Partnerschaften
- Verlauf psychischer Adaptation nach Scheidung und Verwitwung
- Rolle der Resilienz und persönlichem Wachstum für die Bewältigung

Have a wonderful, inspiring day!

