

Positive Futures – Die Hoffnungswerkstatt

nach Dr. A. Krafft, Universität St. Gallen

Viele Jugendliche blicken aktuell mit Sorge auf die Zukunft und durchaus auch einige Erwachsene. Sie zweifeln an einem unbegrenzten gesellschaftlichen Fortschritt und sehen uns als Land bzw. die gesamte Welt mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert. Diese einerseits anzuerkennen, Emotionen dazu anzunehmen und andererseits einen Raum zu bieten, vor allem Schüler:innen zu stärken und mit entsprechenden Zukunftskompetenzen auszustatten, das möchte der renommierte Zukunftsforscher und Berater [Dr. Andreas Krafft](#).

Durch die Kooperation mit dem [Präventionszentrum der SiT Suchthilfe in Thüringen gGmbH](#) hatten wir die Chance, selbst das Konzept der „Hoffnungswerkstatt“ kennenzulernen und zu erproben. Mit Methoden aus der Positiven Psychologie und der Zukunftsforschung werden Teilnehmende befähigt, ihre eigenen Stärken und Potenziale zu erkennen, positive Zukunftsbilder zu gestalten und aktiv an der Verwirklichung im Rahmen eines konkreten Projektes zu arbeiten.

Positive Psychologie: Was ist das?

Die Positive Psychologie ist eine junge, wissenschaftliche Disziplin, die sich auf die Stärkung des menschlichen Wohlbefindens und die Förderung von Glück, Lebenszufriedenheit und Sinn im Leben fokussiert. Sie geht davon aus, dass Menschen nicht nur getrieben sind von negativen Motiven wie Angst und Vermeidung, sondern auch über intrinsische Stärken und Ressourcen verfügen, die sie zu einem glücklichen und erfüllten Leben führen können. Zu den wichtigsten Themen der Positiven Psychologie gehören:



Foto: V. M.-O.

Charakterstärken: Positive Eigenschaften wie Mut, Freundlichkeit, Optimismus und Dankbarkeit, die zu einem erfüllten Leben beitragen.

Wohlbefinden: Das subjektive Empfinden von Glück, Zufriedenheit und Lebensqualität.

Sinn im Leben: Die Suche nach einem höheren Ziel und einer tieferen Bedeutung im Leben.

Resilienz: Die Fähigkeit, mit Herausforderungen und Rückschlägen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Positive Beziehungen: Die Bedeutung von sozialen Beziehungen und positivem Miteinander für das Wohlbefinden.

Die Positive Psychologie ist auch für Pädagog:innen ein ideales Konzept. Sie bietet eine Vielzahl von Werkzeugen und Methoden, um Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zu einem zufriedenen und erfüllten Leben zu unterstützen, was gleichzeitig natürlich auch eine klare suchtpreventive Komponente bietet.

Aktiv werden gegen Ohnmacht und Zukunftsangst

Die Hoffnungswerkstatt geht einen weiteren Schritt und fragt konkret, welche gesellschaftlichen Aspekte den Teilnehmenden in ihrer Zukunft wichtig sind und arbeitet an einer proaktiven Idee, diese Zukunftsgesellschaft mitzugestalten. Diese Idee wird dann im Rahmen der Werkstatt mit einem ganz konkret zu erarbeitenden Projekt in kleinen Schritten umgesetzt und im Anschluss natürlich präsentiert und gemeinsam gefeiert.



Die Umsetzung an Schulen

Variante 1: Zuversicht für pädagogische Teams

Manchmal ist es sinnvoll, sich im eigenen pädagogischen Team zu fragen, welche Stärken haben wir eigentlich, was würde unsere Zufriedenheit erhöhen, wie können wir unser Potenzial wirksamer in der Entwicklung unserer Schule einsetzen. Wenn Sie hierfür den Rahmen einer ein- bis zweitägigen pädagogischen Hoffnungs- oder Zuversichtswerkstatt statt eines klassischen pädagogischen Fortbildungstages nutzen möchten, sprechen Sie uns als Referent:innen für Schulpsychologie bzw. Schulentwicklung gern an.

Variante 2: Hoffnung für Schüler:innen

Wenn Sie, vielleicht im Rahmen des Ethik-Unterrichts, der Berufsorientierung oder vorbereitend auf das soziale Praktikum an Schulen eine Hoffnungswerkstatt mit Schüler:innen durchführen möchten, sprechen Sie uns ebenso gern an. Wir bieten Ihnen an, sie sowohl fachlich in der Planung als auch methodisch in der Umsetzung und Reflektion zu begleiten und geben gern unseren nun gewachsenen „Werkzeugkoffer“ an Sie weiter.

Weiterführende Links

Präventionszentrum der Suchthilfe in Thüringen gGmbH:

<https://sit-online.org/suchthilfe-aus-einer-hand/praeventionszentrum>

Dr. Andreas Krafft

<https://www.inntal-institut.de/dr-andreas-krafft/>

Hoffnungskompetenz

<https://hoffnungskompetenz.wordpress.com/>

Text und Fotos: [Dr. Viktoria Munk-Oppenhäuser](#)
Referentin für Schulpsychologie