

## Unsere Hoffnung, unsere Zukunft

Andreas M. Krafft

12. März 2022



### Inhalte

---

1. Psychologie des Zukunftsdenkens
2. Natur und Bedeutung von Hoffnung
3. Die Hoffnungswerkstatt in Schulen

## 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:



Umfrage  
**Was sind Ihre Hoffnungen für 2019?**

Was erwarten Sie vom kommenden Jahr? Was wünschen Sie sich? Machen Sie mit bei der aktuellen Umfrage zum Hoffnungsbarometer 2019!



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?**



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

**IHRE MEINUNG IST GEFRAGT!**  
**Wie positiv sind IHRE Erwartungen für 2018?**

3

## Wie denken wir Zukunft?



Die Zukunft kommt auf uns zu



Wir gehen in die Zukunft

4

## Wie denken wir Zukunft?



Die Zukunft kommt  
auf uns zu



Wir gehen in  
die Zukunft

5

## Wahrscheinliche und wünschenswerte Zukunft



Wie wird  
die Zukunft sein?



Wie soll  
die Zukunft sein?

6

## Umgang mit der Zukunft

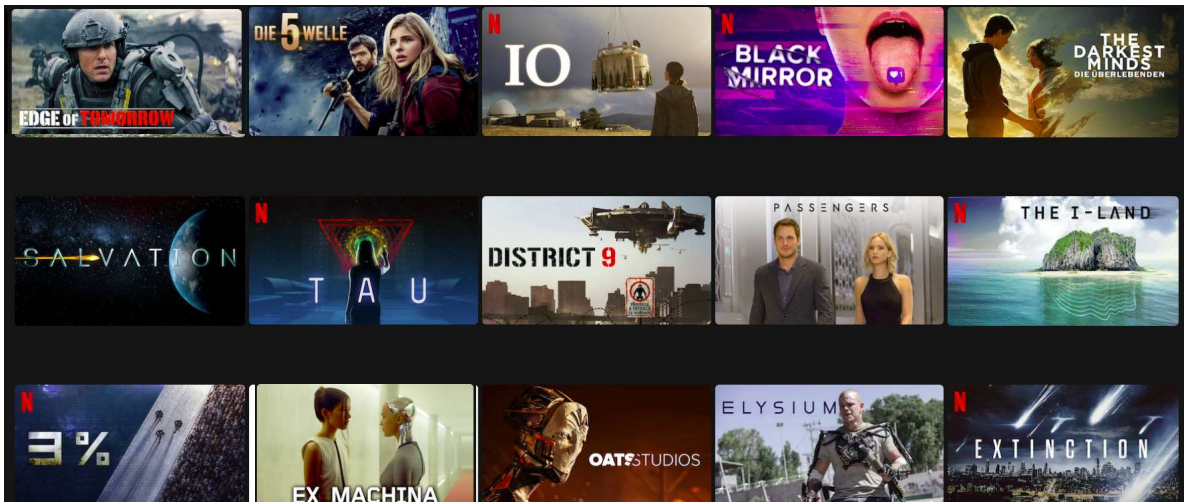


Wir müssen uns auf die Zukunft vorbereiten



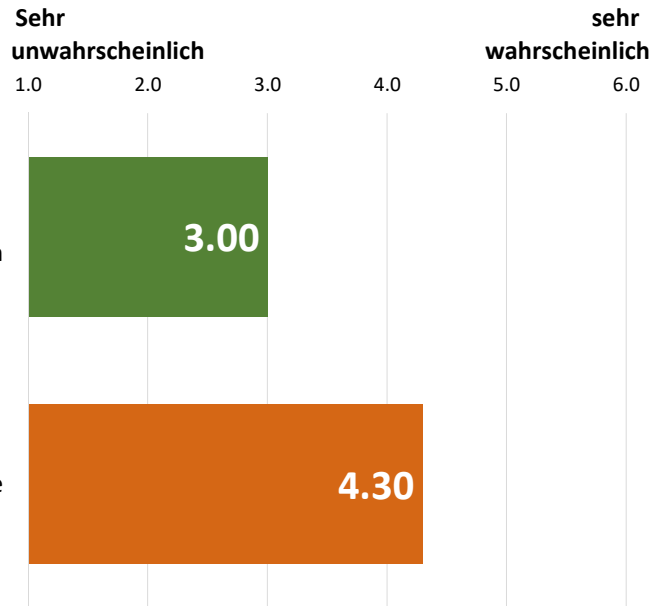
Wir gestalten die Zukunft

## Dystopien in den Medien



## Wie sieht die Bevölkerung die Zukunft in 2040?

Hoffnungsbarometer 2019 - N=3'935



### Flourishing Szenario

Indem die Menschheit ihren derzeitigen 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.

### Krisen Szenario

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.

9

## Dystopien und Utopien



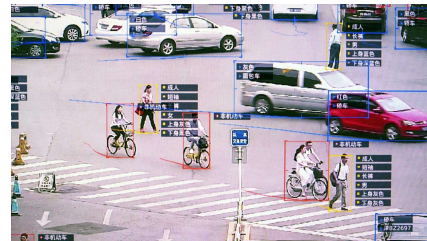
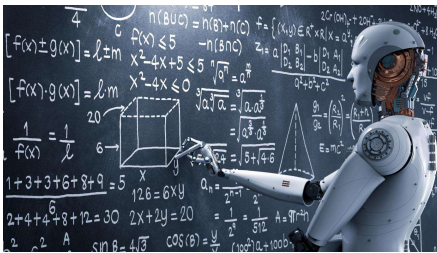
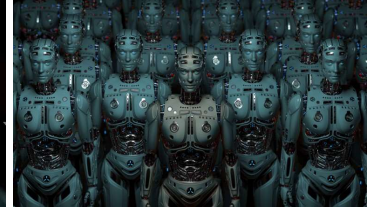
Dystopien sind Projektionen von Ängsten und Sorgen



Utopien zeigen unsere Wünsche und Hoffnungen

10

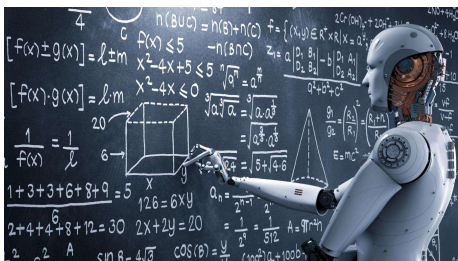
## Dystopien und Utopien



Digitale Utopien

Digitale Dystopien

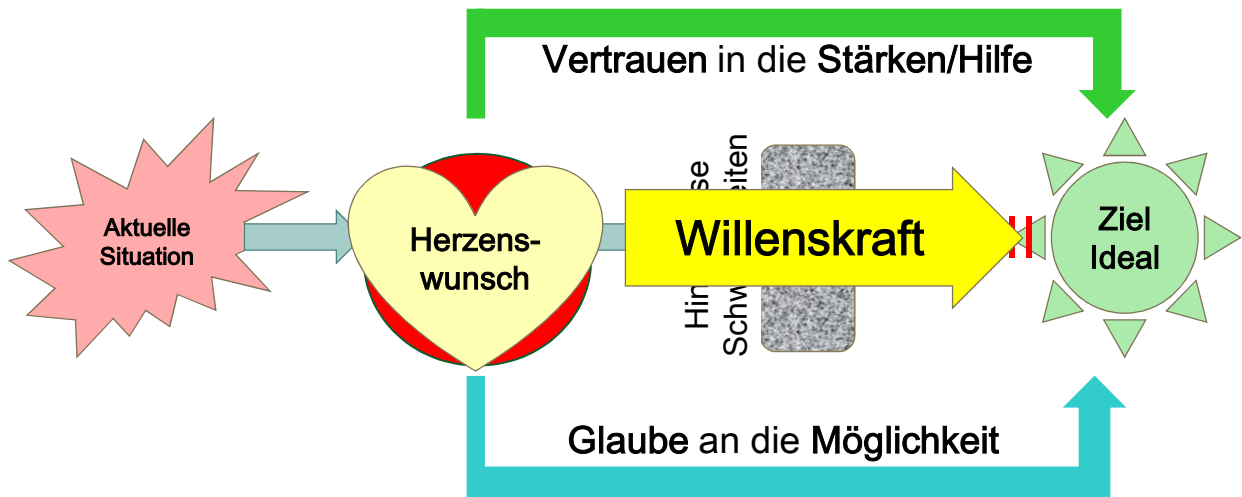
## Utopien sind in die Zukunft gerichtete Werte



Digitale Utopien

Alternative Utopien

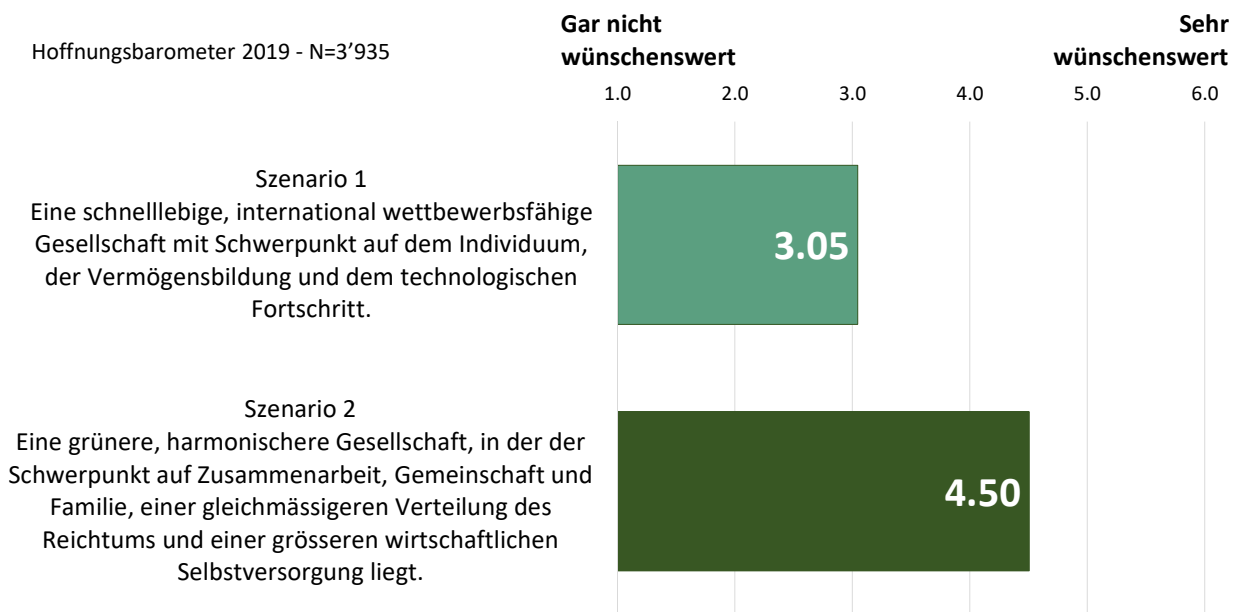
## Was ist Hoffnung?



13

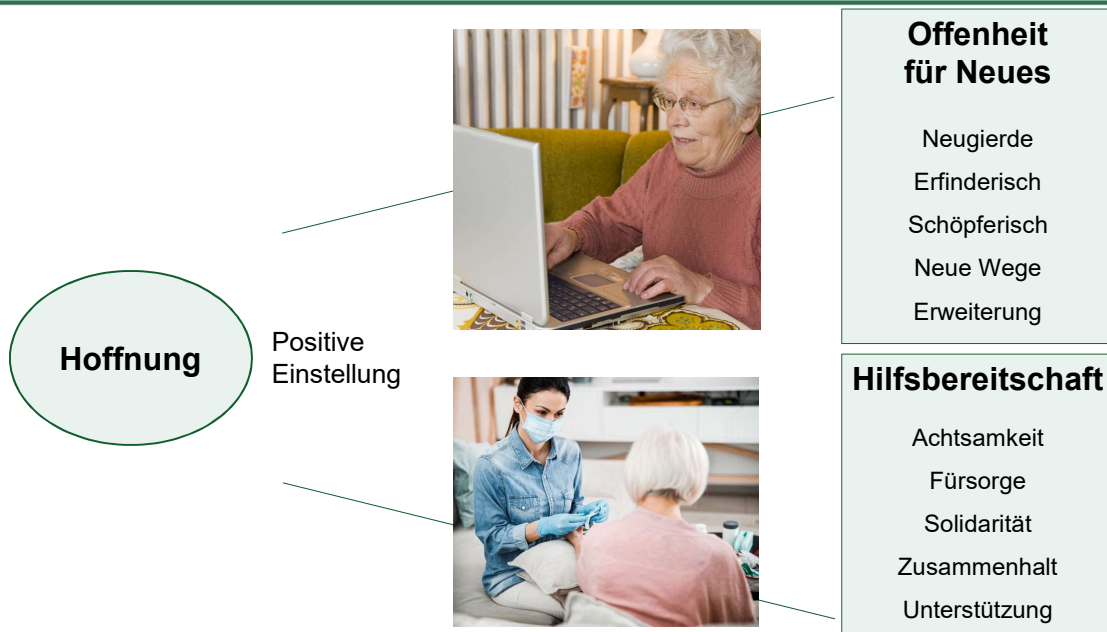
## Kollektive Hoffnungen

Hoffnungsbarometer 2019 - N=3'935



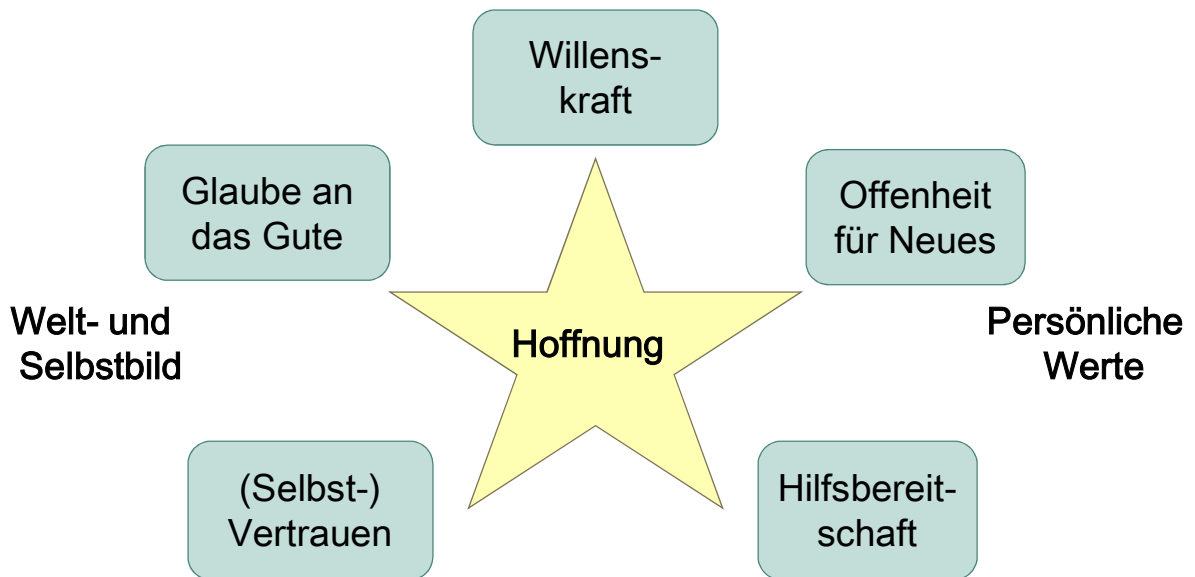
14

## Werte der Hoffnung



15

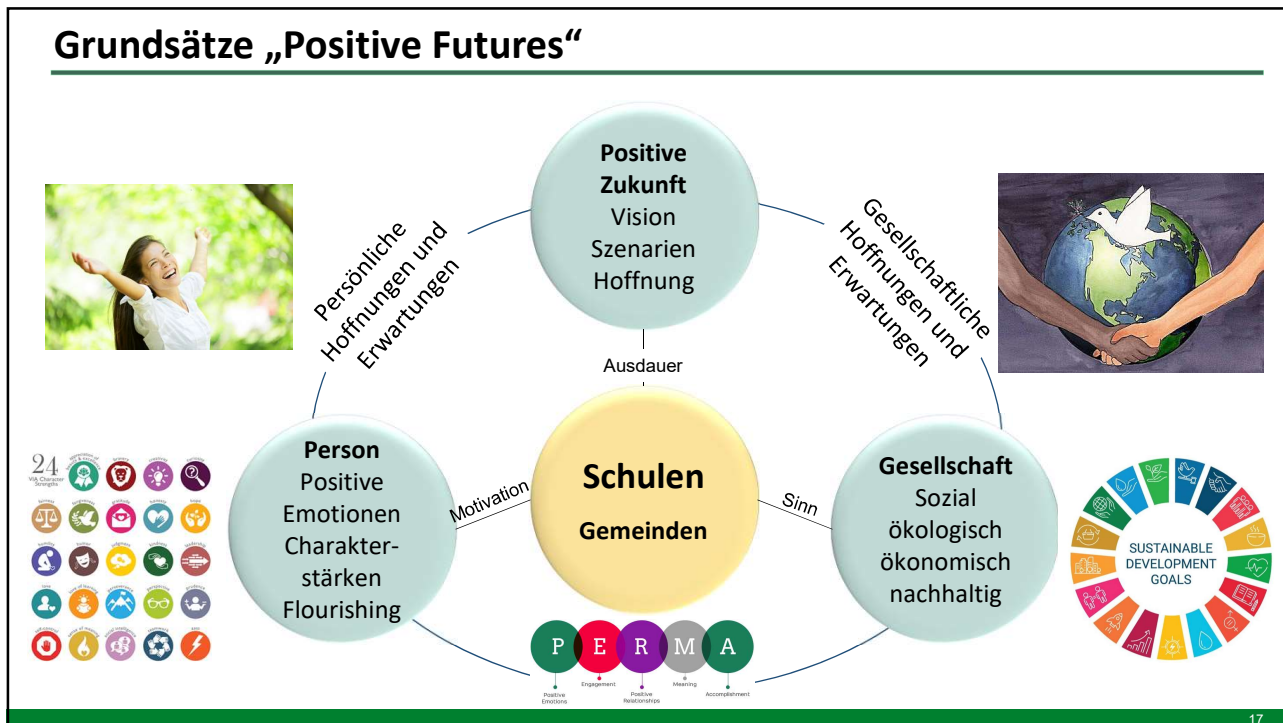
## Grundsätze der Hoffnung



16



## Grundsätze „Positive Futures“



## Ziele der Hoffnungswerkstatt

Es soll ...

... dich persönlich **stärken**

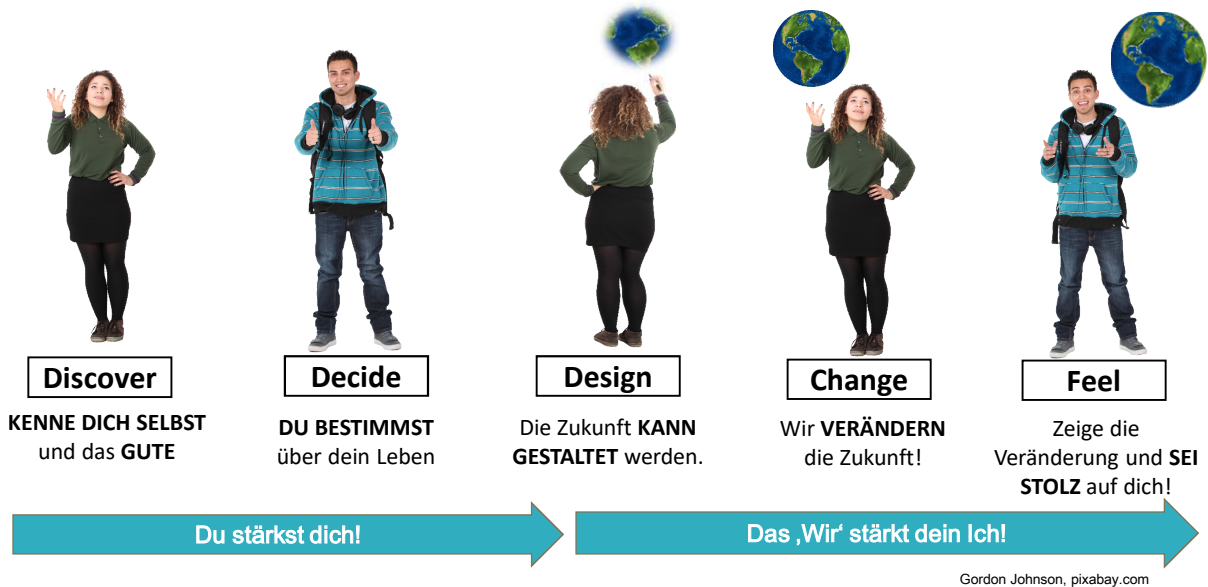
... dich unterstützen, dass du **dein Leben positiv gestalten** kannst

Du sollst erfahren/erleben, ...

... wie du deine und unsere **Zukunft aktiv gestalten und verändern** kannst (reales Projekt)

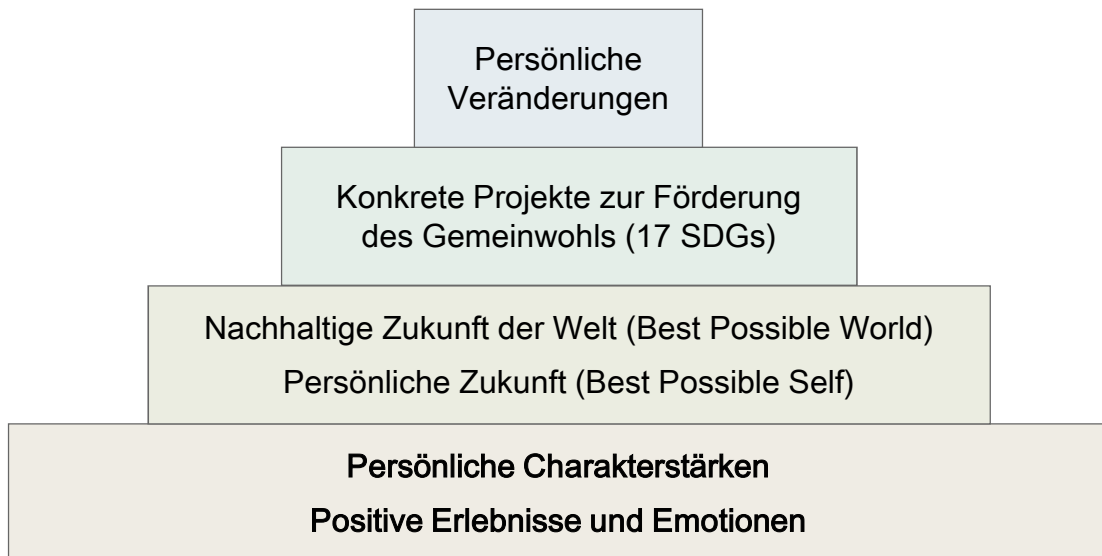
... dass etwas für die **Gemeinschaft** zu tun, dein **eigenes Leben positiv verändern** kann

## Ablauf Hoffnungswerkstatt

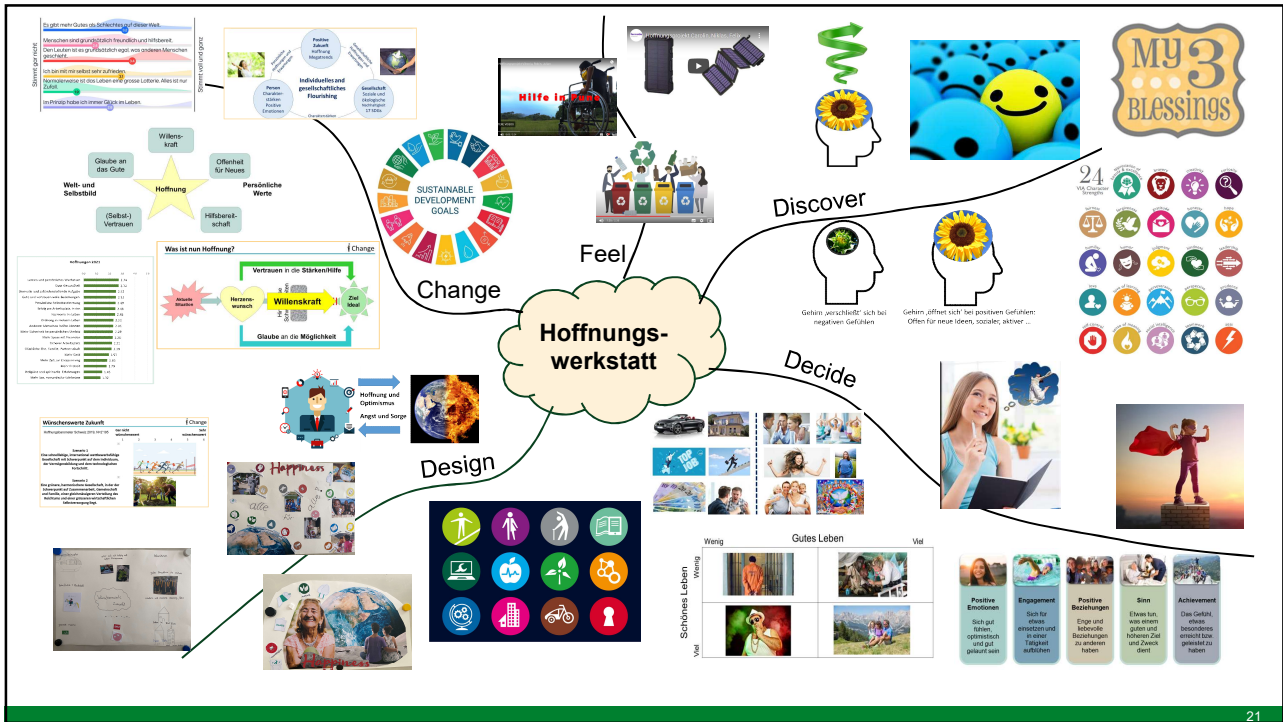


19

## Grundsätze Hoffnungswerkstatt



20



## Schwerpunkte und Module in Übersicht



Modul 1 - Discover	Modul 3 - Decide	Modul 5 - Change	Modul 7 - Feel
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Negative und das Positive</li> <li>• Positive Emotionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERMA – Flourishing</li> <li>• Best Possible Self</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoffnung</li> <li>• Positive Futures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektarbeit in Gruppen gestalten</li> <li>• Planung Umsetzung</li> </ul>
Modul 2 - Discover	Modul 4 - Design	Modul 6 - Change	Modul 8 - Feel
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charakterstärken</li> <li>• Persönliche Signaturstärken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Megatrends/ Szenarios</li> <li>• Best Possible World</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 17 SDGs Sustainable Development Goals</li> <li>• Persönliche Interessen / Beiträge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transfer persönliche Entwicklung</li> <li>• Zusammenfassung</li> </ul>

## Themen und Inhalte

Thema		Inhalte
Discover	<b>Positive Perspektive und Denkweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Negative und positive Erfahrungen (Spirale) im Alltag</li> <li>Das Negative ist psychologisch Stärker als das Positive</li> </ul>
	<b>Positive Emotionen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Negative und positive Emotionen (Facial Expressions Eckman)</li> <li>Broad and Build Theory</li> <li>Positivity Ratio / Wohlfühltipps</li> <li>Three blessings (Drei gute Dinge)</li> <li>Random acts of kindness</li> </ul>
	<b>Charakterstärken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurze Selbsteinschätzung</li> <li>VIA-Test vor Ort (Option)</li> <li>Selbstreflexion Kernstärken (Verbindung zu 3 Blessings)</li> <li>Selbst- und Fremdbild (Kollegen/Eltern) / Me at my best</li> <li>Stärken zur Rettung der Welt</li> </ul>
Decide	<b>Ich bestimme über mein Leben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schönes und gutes Leben / Haben und Sein / Flourishing</li> <li>PERMA-Modell - Selbstreflexion / Gespräch Grosseltern</li> <li>Best Possible Self</li> </ul>

23

## Themen und Inhalte

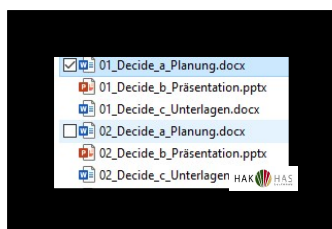
Thema		Inhalte
Design	<b>Design the future</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Megatrends – Positive und negative Auswirkungen</li> <li>Zukunfts-Szenarien (wahrscheinliche, mögliche und ideale Zukünfte)</li> <li>Wünschenswerte Welt / lebenswerte Zukunft (Plakate / Marktplatz)</li> <li>Szenarien Hoffnungsbarometer</li> </ul>
Change	<b>Hope for the future</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situationen von Hoffnungslosigkeit / Mutlosigkeit</li> <li>Grundsätze der Hoffnung (Verbindung zu PERMA)</li> <li>Herzenswünsche, Hoffnungen und Ziele für die Zukunft (Hoffnungsbarometer)</li> <li>Persönlichkeiten mit grossen Hoffnungen</li> <li>Glaube und Vertrauen – Quellen von Hoffnung (Hoffnungsbarometer)</li> <li>Mindset – Weltbilder und Werte der Hoffnung (Hoffnungsbarometer)</li> </ul>
	<b>Wir verändern die Zukunft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positive Futures</li> <li>17 SDGs – Ziele für nachhaltige Entwicklung</li> <li>Verbindung von SDGs, persönlichen Charakterstärken und PERMA</li> <li>Persönliche Interessen</li> </ul>

24

# Themen und Inhalte

Thema		Inhalte
Feel	Wir verändern unsere Welt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konkrete Praxisprojekte für nachhaltige Entwicklung und persönliches Wachstum</li> <li>Arbeit und Umsetzung in Gruppen</li> <li>Zusammenarbeit mit Schule/Gemeinde/Firmen/NGOs</li> <li>Dokumentation mit Fotos und Videos</li> <li>Präsentation der Ergebnisse</li> <li>Persönliche Reflexion</li> </ul>
	Persönliche Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Persönliche Schwerpunkte zur Umsetzung von Veränderungen/Entwicklung</li> <li>Konkrete Massnahmen</li> </ul>
Evaluation		<ul style="list-style-type: none"> <li>Umfrage zu Beginn und am Schluss des Programms mit Kontrollgruppe</li> </ul>

# Stundenmodell und Unterlagen



Arbeitsanleitungen

**Decide (Charakter)Stärken**  
Charakter = Du hast bestimmte Eigenschaften. Diese Eigenschaften machen dich einzigartig.

- Nimm ein Stärkenkärtchen in die Hand – Lese die Karte in Ruhe durch!
- Versuche DICH einzuschätzen
- Versuche deinen Besten/Besten/Führer einzuschätzen (siehe Spalte)
- Wieder mit 1. Beginnen – nächstes Stärkenkärtchen

Die 24 Charakterstärken	DEINE Stärken			Du → deinen Kollegen
	Du dich selbst	Kollege → dich	Familie → dich	
1. Ich bin kreativ				
2. Ich bin neugierig				
3. Ich habe Urteilsvermögen (eigene Meinung)				
4. Ich lerne gerne				
5. Ich bin versie				
6. Ich bin mutig				
7. Ich bin authentisch – ich sein				

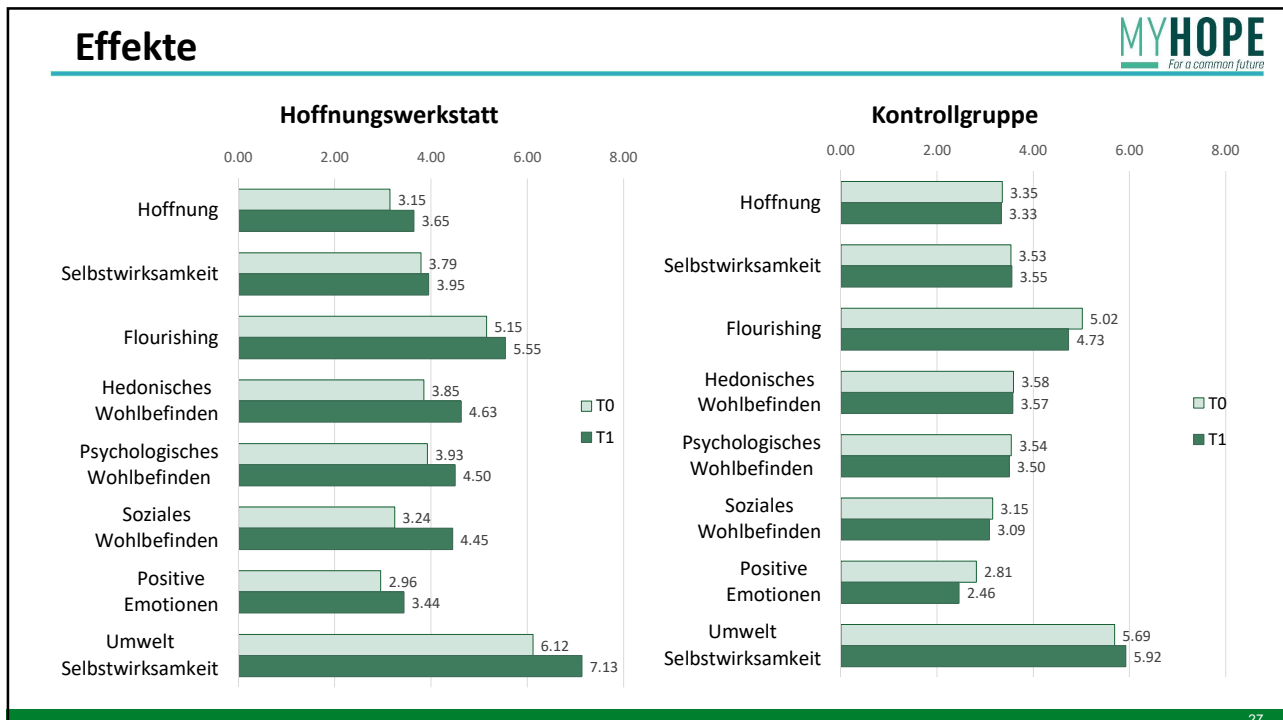
Planung

Folien/Präsentation

25  
Einführung – Stundenübersicht

3	<b>Unterthemen:</b> PowerPoint „02_Decide“ für die gesamte Stunde! • Wo stehen wir (Phase)? • Um was geht es heute?
5-8	<b>Rückblick 3 Blockings</b> - In Ruhe nochmals das Übungsblatt vom letzten Mal. Den Blick auf das Positive trainieren! anschauen - Tandem-Austausch: o Was es leicht 3 positive Dinge zu finden? o Was es schwerer, es regelmäßig zu machen? o Schaut du bewusster auf das Positive?
10	<b>Input: Broaden &amp; Built-Theorie</b> • Komme von Barbara Fredrickson – amerikanische Emotionsforschung (Einfluss Gefühle auf uns) • <b>Broaden:</b> Unser Gehirn verschließt sich bei negativen Gefühlen/Nachrichten und öffnet sich bei positiven. • <b>Built:</b> Durch die „Öffnung des Gehirns“ werden wir offener für neue Ideen, sozialer, aktiver -> wir kommen in eine Aufstiegsphase – positives verstärkt sich (Build). <b>Wie kann man in die Aufstiegsphase kommen?</b> Letzte Stunde bereits 7 Maßnahmen konsequent – Tandem: An wie viel der 7 Maßnahmen hältst du auch noch festhalten (Stunde eine Blatt).

**BROADEN & Built-Theorie** 2. Stunde



## Zusammenfassung

1. Die Zukunft ist nicht etwas, was uns widerfährt und worauf wir reagieren müssen.
2. Wir können und sollen die Zukunft aktiv und positiv gestalten.
3. Dafür müssen wir uns eine wünschenswerte Zukunft vorstellen.
4. Die Zukunft ist das Ergebnis von Entscheidungen und Handlungen im Hier und Jetzt.
5. Angst und Hoffnung bewirken unterschiedliche Entscheidungen und Handlungen.
6. Wir haben immer die Wahl, uns für Angst oder Hoffnung zu entscheiden.
7. Es kommt auf die eigene Haltung und Willenskraft an.

## Brief eines Schulleiters an die Eltern der Schüler

Liebe Eltern,

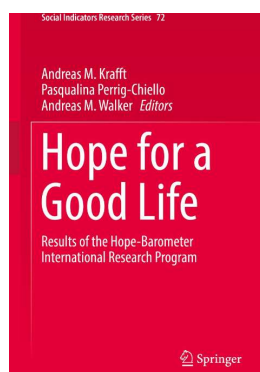
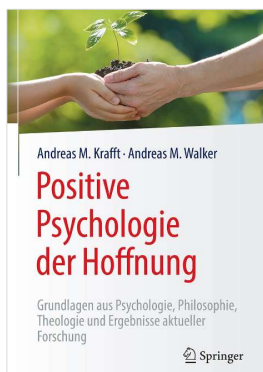
die Prüfungen Ihrer Kinder stehen bevor. Ich weiß, dass Sie alle hoffen, dass Ihr Kind gut abschneiden wird. Aber bitte denken Sie daran, dass unter den Schülern bei der Prüfung ein Künstler sein wird, der Mathe nicht verstehen muss. Unter ihnen ist auch ein Unternehmer, dem die Geschichte der englischen Literatur egal ist. Unter ihnen ist ein Musiker, dessen Chemie-Note nicht wichtig ist. Wenn ihr Kind gute Noten bekommt, dann ist das super. Und wenn das nicht der Fall ist, dann rauben Sie ihm bitte nicht sein Selbstbewusstsein und seine Würde. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es okay ist. Es ist nur eine Prüfung. Ihr Kind ist für viel größere Dinge bestimmt. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es lieben und es nicht verurteilen werden, egal, welche Noten es bekommt. Sie werden sehen, wie Ihr Kind die Welt erobern wird. Eine Prüfung oder eine schlechte Note wird es nicht seines Talents berauben. Und bitte glaube Sie nicht, dass Ärzte und Ingenieure die einzigen glücklichen Menschen auf der Welt sind.

Ihr Schulleiter.

(Quelle: Unbekannt)

29

## Publikationen



30