WELCOME TO REALLYGOODLIFE!

INTEGRATION DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE IN DIE LERHLINGSWORKSHOPS



Autor: Emanuel Immler Coach: Alfons Bertsch 31.03.2022 Hard



Inhalt

Ste	Steckbrief des Autors			
ALPLA Werke Alwin Lehner GmbH & Co KG				
Alı	pla Lehrlingsausbildung	4		
Ne	eue Wege	6		
Zie	7			
Wa	as ist positive Psychologie	8		
W	ozu die positive Psychologie	9		
P.F	E.R.M.A – Modell	10		
Int	tegration in den Lehrlingsworkshop	11		
1)	Three Blessings	13		
2)	Best Self	14		
3)	Sinn	15		
4)	Appreciative Inquiry	18		
5)	Bergmetapher	20		
Per	ersönliche Erfahrung	21		
pos	sitive Psychologie in der Lehrlingsausbildung?	21		
"Ja	a das geht !"	21		
Sta	atements der Ausbilder/innen	22		
Au	ısblick	25		
Glo	Glossar			
Zürcher Ressourcen Modell ZRM®				
ZR	26			
ZRM BildkarteienStärkenbild		26		
Charakterstärken		26		
VL	A-IS Fragebogen	26		
Inte	terventionen	26		
Thi	aree Blessings	26		
Bes	est Self	26		
Ap	ppreciative Inquiry	26		
Cha	26			
Signaturstärken				
On	uellen	27		

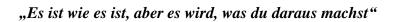
Steckbrief des Autors

Name: Emanuel Immler

Geburtstag: 16.05.1986

Wohnort: Bildstein

Hobbys: Joggen, Mountainbiken





Beruflicher Werdegang

2001 Lehrling bei der Firma ALPLA als Produktionstechniker

Beginn der Ausbildertätigkeit im Future Corner
 Ausbilder im Bereich Lehrwerkstatt mit Spezialisierung auf den Lehrberuf
 Zerspanungstechniker

Über mich:

Ausbilder ist kein Beruf, Ausbilder ist eine Berufung und nur der, der seine Berufung findet, kann diese mit Leidenschaft leben.

Begeisterung bedeutet für mich, Menschen bei ihrer persönlichen Entwicklung begleiten zu dürfen. Zu erleben, wie ihre persönliche Entwicklung stattfindet, mitzugestalten, selbst mitzuwachsen und zu lernen.

ALPLA Werke Alwin Lehner GmbH & Co KG

Damals



Die Waschküche der Lehners

Wir schreiben das Jahr 1955, als Alwin und Helmuth Lehner im österreichischen Hard eine Firma gründen. Erste Produktionsstätte ist die Waschküche des Vaters. Das Startkapital besteht aus Mut, Fleiß, einer günstig erstandenen Spritzgussmaschine, sowie einer technischen Kreativität und Intelligenz, die bis heute ihresgleichen sucht. Und so nimmt die ALPLA Erfolgsgeschichte ihren Lauf...

Heute



Die ALPLA Werke Alwin Lehner GmbH & Co KG (kurz ALPLA) ist ein Unternehmen mit Unternehmenshauptsitz in der österreichischen Marktgemeinde Hard, das Kunststoffverpackungen entwickelt und produziert, unter anderem Verpackungssysteme, Flaschen, Verschlüsse & Spritzgussteile, Preforms sowie Tuben.

Alpla Lehrlingsausbildung



Die Lehrwerkstatt der Firma Alpla (Future Corner)

Die Lehrlingsausbildung ist von Anfang an im Unternehmen verankert, so bildete Alpla bereits im Jahr 1960 den ersten Lehrling aus.

Aktuell befinden sich 66 Lehrlinge in Ausbildung und zwar in folgenden Berufen: Kunststoffformgebung, Kunststofftechnik, Zerspanungstechnik, Elektrotechnik, Betriebslogistik und Informationstechnologie-Technik.

Lehrlingsausbildung global

Um dem stetigen Facharbeiterbedarf gerecht zu werden, implementierte die Firma Alpla in Mexiko, Shanghai, Polen und Indien das Ausbildungsmodell nach österreichischem Vorbild. In Mexiko startete die Vorarlberger Firma bereits 2012 die Lehrlingsausbildung für Metalltechnik und Kunststoffformgebung.









Ausgangssituation

Digitale Transformation ist in aller Munde, allerdings ändern sich auch mit stetiger Geschwindigkeit die Bedürfnisse der Menschen.

Diese sich verändernde Anforderungen benötigen ebenso eine stetige Anpassung und Weiterentwicklung in der Lehrlingsausbildung. Um unserem Qualitätsanspruch gerecht zu werden, begaben wir uns auf die Suche nach neuen Ausbildungsmöglichkeiten in unseren Workshops. Auf diversen Vorträgen sind wir auf die positive Psychologie aufmerksam geworden.

Getreu dem Ausbildungsleitsatz "Anders als andere = ALPLA" verfolgten wir den Ansatz der positiven Psychologie weiter und konnten mit Bertram Strolz und der Akademie für positive Psychologie einen Spezialisten auf diesem Gebiet gewinnen.



Neue Wege

Der Ansatz von Bertram war und ist immer, dass er die Ausbilder trainiert und begleitet und nicht selbst die Lehrlingsseminare abhält. In der Vergangenheit wurden unsere Seminare immer durch einen externen Trainer durchgeführt. Die größten Befürchtungen der Ausbilder waren, dass positive Psychologie ein Weichspülprogramm sei. Diese Bedenken lösten sich allerdings nach dem ersten Kennenlernen der positiven Psychologie in Luft auf. Nach dem ersten gemeinsamen Treffen von Ausbildern und Bertram stand im gesamten Team fest, dass wir uns gemeinsam auf die Reise machen möchten. In der Zwischenzeit erstellte Bertram ein komplettes Ausbildungscurriculum mit den Inhalten der positiven Psychologie, speziell angepasst an die Lehrlingsausbildung. So konnten wir im Juli 2020 mit dem ersten Ausbildungsmodul starten. In insgesamt vier Modulen mit gesamt 160 Einheiten durften wir die positive Psychologie erleben und erlernen. Im August 2021 konnten alle teilnehmenden Ausbilder ihre Abschlussarbeit erfolgreich präsentieren und die Ausbildung erfolgreich beenden.



Teilnehmer und Trainer des Lehrganges "Positive Psychologie in der Lehrlingsausbildung"

Zielsetzung

Das stetige Ziel der Ausbildung in der positiven Psychologie war es, den Ausbildern einen Werkzeugkoffer mit verschiedensten funktionstüchtigen Werkzeugen bereit zu stellen, um die Lehrlinge individuell bei ihrer Entwicklung zu begleiten und zu fördern. Bei uns bedeutet Workshop, dass auch gearbeitet werden muss. So beschäftigt sich jeder einzelne Lehrling während der Lehrlingsworkshops intensiv mit sich selbst. Die Ausbilder begleiten die Lehrlinge in Kleingruppen durch die verschiedensten Passagen.

Passend zu den aktuellen Ausbildungsthemen (Kennenlerntage, Lehrlingswettbewerb, Lehrabschluss usw.) veranstalten wir verschiedenste Workshops. Diese wurden schon während der Ausbildung in positiver Psychologie ergänzt und optimiert, getreu dem Motto "Neues ergänzen und Bewährtes weiterentwickeln". Von Anfang an war für alle beteiligten Ausbilder klar, dass sie mehr Verantwortung übernehmen und somit die Arbeit mit den Lehrlingen noch intensivieren werden.

In meiner Projektarbeit lade ich euch auf eine kleine Reise ein, in der ich euch einige der erfolgreich eingesetzten Inhalte und Methodiken der positiven Psychologie beschreibe.









Die ersten Lehrlingsworkshops mit den neuen Inhalten der Positiven Psychologie

Was ist positive Psychologie

Auf diese Frage hat Frau Dr. Daniela Blickhan eine für mich sehr passende, kurze Antwort, welche die wesentlichen Pfeiler der positiven Psychologie darstellen.

"...die Wissenschaft des gelingenden Lebens und Arbeitens"

(Dr. Daniela Blickhan)

Hierbei richtet sich die positive Psychologie an alle Menschen. Denn jeder trägt das Potential eines erfüllenden, gelingenden Lebens in sich. Das umfasst sowohl klinische, als auch nicht-klinische Zielgruppen, Patienten und Klienten gleichermaßen.

Positive Psychologie ≠ Positives Denken Positive Psychologie Positive Psychologie Ausrichtung auf das Positive Positive Positive Wissenschaftlich fundiert ckademie für positive psychologie wissenstärken inspiriert.

Wozu die Positive Psychologie

Bei der positiven Psychologie möchten wir mehr Ausgewogenheit schaffen, indem der Fokus auf Stärken, positive Eigenschaften und Erfahrungen im Leben gelegt werden. Dazu soll die Potenzialentwicklung eines jeden angeregt werden, um das Beste im Leben erschaffen zu können.

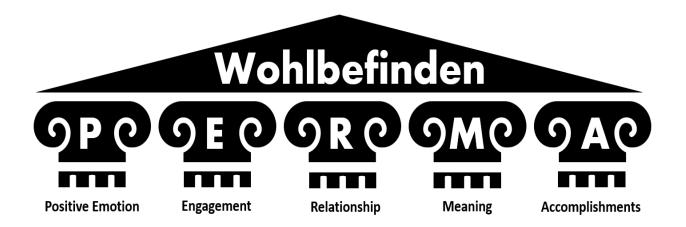
Was will die Positive Psychologie?

- ✓ Sich vermehrt auf Stärken konzentrieren
- ✓ Mit dem Aufbau der schönen Seiten des Lebens befassen, wie mit der Verbesserung der Widrigkeiten
- ✓ Den Auftrag, das Leben herkömmlicher Menschen erfüllend zu gestalten, ebenso ernst nehmen wie die Heilung von Krankheit
- ✓ Interventionen entwickeln, die Wohlbefinden steigern, und nicht nur Leiden lindern (Seligman, 2010)

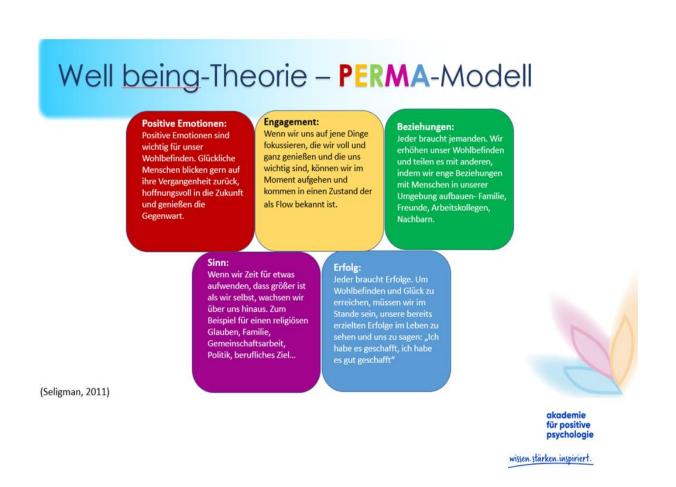


für positive psychologie wissen. stärken. inspiriert.

P.E.R.M.A - Modell



In der "well being-Theorie – P.E.R.M.A- Modell" beschreibt Marin Seligman die fünf Säulen des Wohlbefindens. Diese fünf Säulen stehen im unmittelbaren Zusammenhang mit dem persönlichen Wohlbefinden.

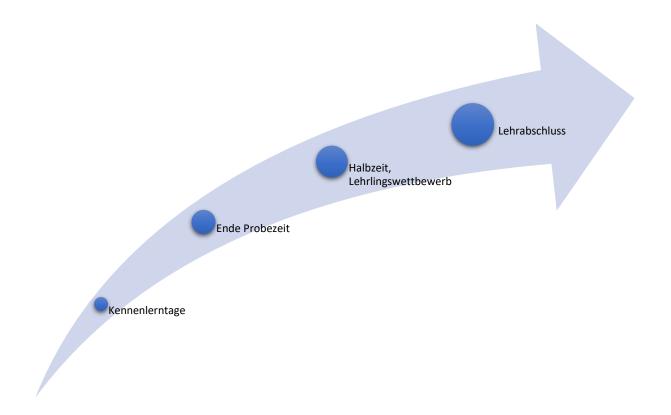


Integration in den Lehrlingsworkshop

Alle im Anschluss beschriebenen Techniken wurden durch die Ausbilder erfolgreich in den Lehrlingsworkshops umgesetzt. So gibt es für jede Berufsgruppe einen Ausbilder, welcher für die Durchführung des Workshops verantwortlich ist und diesen in Kleingruppen durchführt. Durch die Kleingruppenarbeit entsteht eine intensive Arbeit zwischen Ausbilder und Lehrling.

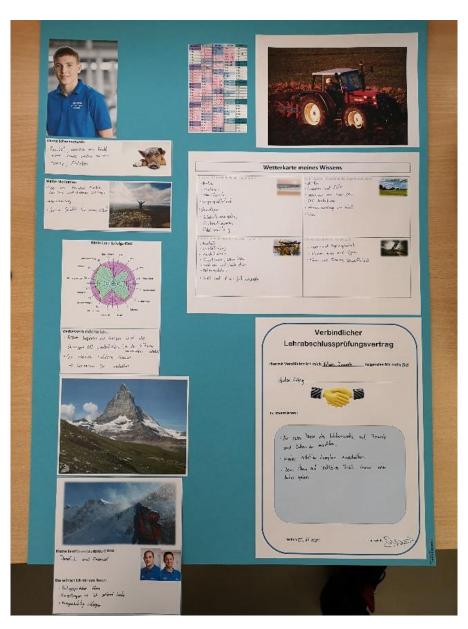
Anhand eines gemeinsam erarbeiteten Storybooks stellen wir sicher, dass jeder Ausbilder dieselben Inhalte vermittelt. Bewärt hat sich ebenso die Feedbackschleife. So besprechen wir im Ausbilderkreis nach jedem Workshop die Inhalte und passen diese laufend an, nach dem Leitsatz, was war erfolgreich und wo können wir uns noch verbessern.

Lehrlingsworkshops im Laufe der Ausbildung



Ziel eines jeden Workshops ist, dass jeder Lehrling für sich persönlich die einzelnen Inhalte anhand eines Flipcharts ausgearbeitet hat. Dieses dient als Werkzeugkoffer für die Ausbilder und den Lehrling. Dieses Flipchart mit den einzelnen Inhalten begleitet den Lehrling in den verschiedenen Phasen der Ausbildung. Der Ausbilder ist in weiterer Folge verantwortlich, immer wieder mit dem Auszubildenden die Inhalte und den aktuellen Stand abzugleichen. Durch diese intensive persönliche Betreuung wird der Ausbilder zum Coach und Begleiter.

Flipchart zum Workshop Lehrabschlussprüfung



Fertiggestelltes Flipchart mit den erarbeiteten Inhalten

1) Three Blessings

<u>Ziel:</u> Fokus auf das Positive lenken, Grundhaltung verbessern, Gehirn in einen Automatismus der Dankbarkeit lenken

Jeder beschreibt möglichst detailreich drei vergangene positive Dinge, für die er dankbar ist. Hier gilt das Wertschätzen von "Kleinigkeiten", z.B. Sonnenaufgang, gutes Essen, Neues entdecken...

Diese Übung wenden wir bei allen unseren Workshops gleich zu Beginn an. Die Erlebnisse sollten - möglichst detailreich beschrieben - wieder erlebt werden. Am besten wirkt diese Übung, wenn sie täglich als Rückschau am Abend verwendet und in einem Tagebuch notiert wird. Das Gehirn beginnt schon nach kurzer Zeit sich auf die positiven Dinge während des Tages zu fokussieren.



2) Best Self

Ziel: Erkennen der eigenen Charakterstärken

Anhand des Fragebogen VIA-IS ("Inventory of Strengths") zur Messung von psychologischen Stärken und Tugenden, arbeiten wir die 24 psychologische Stärken aus. Dieser Fragebogen wird von jedem einzeln am PC ausgefüllt. Anhand des Fragebogens erhält man dann seine Selbsteinschätzung der Charakterstärken, welche in Prozenten aufgelistet sind. Wichtig ist zu betonen, dass es sich bei dem Ranking nicht um ein "besser oder schlechter" handelt, sondern um die Stärke in der jeweiligen Ausprägung.

Beispiel einer Auswertung des VIA Inventar der Stärken Fragebogens

Rar	ng Wert	Stärke
1	100%	Soziale Intelligenz: Sozial kompetente Menschen sind sich ihrer Motive und Gefühle hinsichtlich anderen Menschen bewusst und wissen, wie sie sich in unterschiedlichen sozialen Situationen verhalten müssen.
2	98%	Enthusiasmus: Begeisterungsfähige Menschen streben mit viel Energie und Enthusiasmus nach ihren Zielen. Sie machen keine halben Sachen. Das Leben ist für solche Menschen ein Abenteuer.
3	84%	Teamwork: Teamfähige Menschen können am besten arbeiten, wenn sie Teil einer Gruppe sind. Sie sind loyal und betrachten die Gruppenzugehörigkeit als zentralen Faktor.
4	74%	Dankbarkeit: Dankbare Menschen sind sich der guten Dinge bewusst, die sie in ihrem Leben haben. Sie werden als dankbare Personen eingeschätzt, weil sie sich immer Zeit nehmen, um ihre Dankbarkeit auszudrücken.
5	70%	Ausdauer: Ausdauernde Menschen streben danach, begonnene Arbeiten zu Ende zu führen, auch wenn Schwierigkeiten auftauchen. Sie lassen sich nicht durch innere und äußere Faktoren ablenken und erleben eine Zufriedenheit in der Aufgabenerfüllung.
6	68%	Liebe zum Lernen: Wissbegierige und lernwillige Menschen lernen gerne neue Dinge und lassen sich vom Lernen begeistern. Dabei eignen sie sich gerne neue Fertigkeiten und Fähigkeiten an oder bauen ihr vorhandenes Wissen aus.

Im Workshop komprimieren wir dann die Charakterstärken, so entstehen aus den ersten zwölf Charakteren die sechs, welche laut Selbsteinschätzung am meisten zutreffen. In weiterer Folge arbeiten wir aus den sechs dann drei und anschließend zwei Charakterstärken heraus mit denen die Herausforderung "Lehre" gemeistert wird. So entstehen die zwei Signaturstärken jedes Einzelnen. Diese Signaturstärken werden aufgeschrieben.

Im Anschluss werden den Teilnehmern die Zürcher Ressourcen Modell Bildkarteien erklärt. Das folgende Bild, welches jeder für sich auswählt, soll seine zwei Signaturstärken vereinen und darstellen. Die Lehrlinge sollen anschließend den Raum verlassen. In der Zwischenzeit werden die ZRM-Bilder aufgelegt. Vor dem Betreten werden die Teilnehmer darauf hingewiesen, die Bilder schweigend auf sich wirken zu lassen, mit dem Tenor "das Bild findet dich". "Dieses Bild wollen wir in die Zukunft mitnehmen, dies soll euch in der Ausbildung unterstützen und über die ganze Lehrzeit begleiten."

Mit seinem persönlichen Stärkenbild darf jeder Lehrling einen Brief an sein "zukünftiges Ich" verfassen. "Wie werde ich meine Charakterstärken in der Lehre einsetzen? Was habe ich erreicht und umgesetzt?"

Die Briefe werden verschlossen, gesammelt und nach drei Monaten an die Lehrlinge versendet.

3) Sinn

<u>Ziel:</u> Sinn stiften, weshalb es genau jetzt zum Schluss der Lehre nochmal wichtig ist, alles zu geben. Erkennen des höheren Ganzen.

Lebensbildung ist Ausbildung bei Alpla. Wir fragen nach dem Sinn.

Frage ins Plenum "Was bedeutet für euch Sinn und wo finden wir ihn?" Die Auszubildenden bekommen nun ausreichend Zeit, einzeln ein Flipchart mit Schlagworten zu gestalten. Anschließend dürfen sie dies in der Kleingruppe präsentieren.



Persönliche Bedeutung zum Thema SINN, erarbeitet durch die Lehrlinge

Zusammengefasst die Schlagworte, die hier verwendet werden: Geld / Haus / Familie / Auto aber auch Freunde / Freiheit / Abenteuer / Gesundheit

In der Gruppe diskutieren wir im Anschluss die Begriffe und deren Bedeutung für jeden einzeln.

Gerne stelle ich hierzu die Frage "Was bleibt, wenn du alle deine Rollen ablegst und all die materialen Dinge erreicht hast? Was kommt dann?"

Spannenderweise hat sich gezeigt, dass die Lehrlinge durchaus bereit sind sich auf diese Reise zu begeben. Hieraus folgt meist eine teils philosophische Diskussion. Nach der Diskussion in der Gruppe bekommt jeder nochmals Zeit für sich, um seinen SINN zu erleben. Dieses Schlagwort notiert sich jeder auf eine Merkkarte.

Gleich wie bei den Charakterstärken suchen die Teilnehmer eines der ZRM-Bilder mit der Bedeutung des persönlichen SINNS. Dies lassen die Lehrlinge dann auf sich wirken, gerne dürfen sie ihr persönliches Sinnbild im Anschluss beschreiben.





Auswahl der ZRM Bilder "Was symbolisiert deinen SINN"

Es hat sich gezeigt, auch wenn zwei Auszubildende dasselbe Bild auswählen, hat dies jedoch eine komplett andere Bedeutung für die jeweilige Person.

An dieser Stelle machen wir wieder den Sprung zum Sinn der Lehrabschlussprüfung. Wie passt mein Sinn des Lebens zur Lehrabschlussprüfung? Welchen Sinn gebe ich der LAP? Dies diskutieren wir in der Gruppe.

Die Bilder werden anschließend auf das persönliche Flipchart geklebt. Eine Kopie darf sich jeder Lehrling mit nach Hause nehmen.

Weshalb die Suche nach dem Sinn

- Sinn fördert das Wohlbefinden
- > Sinn geht man um seiner selbst willen nach
- > Sinn ist unabhängig von positiven Gefühlen, Engagement und Zielerreichung

"Können wir unsere Stärken dann noch zu einem höheren Zweck einsetzen, in dem wir Sinnhaftigkeit erkennen und erleben, ist das ein weiterer großer Schritt in Richtung erfülltem Leben."

(Martin Seligman)

Weshalb es Sinn macht, den Sinn zu finden

Da jeder Lehrling für sich persönlich den Sinn des Lebens / Sinn des Lehrlingsleistungswettbewerbs / Sinn der Lehrabschlussprüfung findet, aktiviert jeder seine eigene, sehr individuelle Motivationskraft. Gerade wenn Prämien (Geld) keinen Ansporn mehr darstellen. Denn nur wer seinen Sinn findet, geht diesem seiner selbst willen nach.

Die Bilder des Zürcher Ressourcen Models unterstützen dies, da diese visuell im Unterbewusstsein wirken.

Statements der Lehrlinge

"Es ist toll, dass wir Zeit bekommen haben, uns über ein so großes Thema Gedanken zu machen"

"Sinn war vorher nur materiell"

"Über das Thema Sinn habe ich mir zuvor keine Gedanken gemacht, gut dass wir das machen"

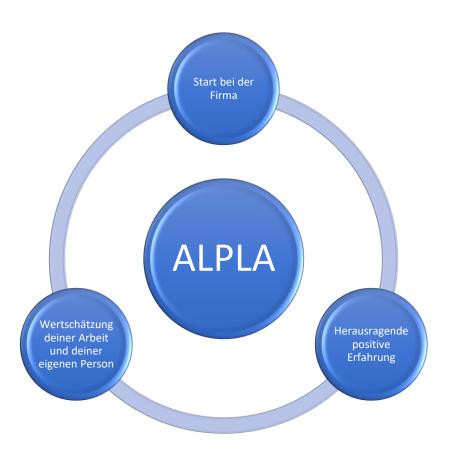
"Sinn des Lebens war cool"

4) Appreciative Inquiry

Ziel: Wertschätzender Rückblick auf die vergangenen Jahre, was alles erlebt wurde

Appreciative Inquiry ist ein werteorientierter Ansatz aus der Team- und Organisationsentwicklung, der eine wertschätzende und zustimmende Grundhaltung in Teams, Organisationen oder Gemeinwesen fördert.

In weitere Folge haben wir die Grundstruktur verwendet und nutzen nun mit gezielten Fragen diese Technik, um eine Rückschau auf die Lehre zu gestalten. Dazu werden die Lehrlinge unter Anleitung durch die einzelnen Sequenzen geführt und begleitet. Jeder Auszubildende beantwortet die Fragen für sich persönlich, welche im Anschluss in der Gruppe besprochen werden.



Anfangszeit bei ALPLA

Was hat dich zu unserem Unternehmen ALPLA hingezogen?

Was waren die ersten Eindrücke und was hat dich bereits am Anfang begeistert, als du zu ALPLA kamst?

Herausragende positive ALPLA Erfahrungen

Was ist genau geschehen?

Wer war dabei wichtig und warum?

Was hat es zu so einer speziell positiven Erfahrung gemacht?

Welche Faktoren bei Alpla machen dieses Gipfelerlebnis bzw. die besondere Phase möglich?

Was ist daraus für deine Zukunft zu lernen?

Wertschätzung deiner Arbeit und deiner eigenen Person

Ganz ohne Bescheidenheit, was schätzt du an DIR selbst am meisten - als Mensch, als Freund, als Kollege?

Was schätzt DU am meisten an deiner Arbeit?

Was schätzt DU am meisten am Unternehmen Alpla?

Was ist der wichtigste Beitrag, den die Firma ALPLA bisher für dein Leben geleistet hat?

Wie konntest du deine persönlichen Stärken einsetzen?

Wichtig bei der Durchführung ist eine gezielte Führung durch die einzelnen Sequenzen, welche mit allen Sinnen erlebt werden. Dies geschieht am besten durch Storytelling, hier ein kleiner Auszug:

"Während deiner bisherigen Ausbildungszeit hat es höchstwahrscheinlich Höhen und Tiefen gegeben. Ich möchte dich nun bitten, dich an einen Zeitraum zu erinnern, der für dich ein echter Höhepunkt war, eine Zeit, in der du besonders begeistert warst, dich außerordentlich lebendig und wohl gefühlt hast und in der du dich einbringen und etwas bewirken konntest. Sozusagen der bisherige positive Höhepunkt deiner Lehrzeit, egal zu welchem Zeitpunkt dies geschehen ist. Erzähle mir diese Geschichte."

5) Bergmetapher

Ziel: Gipfelerlebnis, Bereitschaft sein Ziel zu erreichen, Bergführer-Zielbetreuer

In der Bergmetapher beschreiben wir, dass es verschiedenste Berge zu erreichen gibt. Im Transfer zur Lehrabschlussprüfung stehen die Berge für die verschiedenen Möglichkeiten des Lehrabschlusses.



Mount Everest (8848m) – Ausgezeichneter Lehrabschluss

Der Höchste Berg der Erde und somit das höchstmögliche Ziel der Lehrabschlussprüfung



Das Matterhorn (4478m) – Guter Erfolg bei der Lehrabschlussprüfung

Der tödlichste Berg der Welt, guter Erfolg ist in der Lehrabschlussprüfung nicht zu unterschätzen



Der Großglockner (3798m) – Bestandene Lehrabschlussprüfung

Der höchste Berg Österreichs, bestandene Lehrabschlussprüfung und kein Spaziergang

Story: Ganz klar, selbst der kleinste Gipfel ist kein Spaziergang und kann ohne Vorbereitung nicht erreicht werden. Je höher du hinauswillst, umso mehr musst du bereit sein, Zeit für die Vorbereitung zu investieren. Bist du bereit, dieses Investment zu tätigen?

Der Lehrling sucht sich im Anschluss seine persönlichen Bergführer aus. Dies sind Ausbilder, die ihn zu seinem persönlichen Ziel begleiten. An die Bergführer kann der Auszubildene Wünsche formulieren - wo soll mich mein Bergführer speziell unterstützen!

Persönliche Erfahrung

Positive Psychologie in der Lehrlingsausbildung?

"Ja das geht!"

Genau hier möchten wir in unserer Ausbildung ansetzen. Mit wissenschaftlich belegten Methoden die Auszubildenden in ihrer Potenzialentfaltung fordern und fördern. Dass die Methoden der positiven Psychologie wirken, durften wir ja selbst erfahren. Was aber genauso wichtig ist, ist zu verstehen wie funktionieren diese Werkzeuge bzw. was macht unser Gehirn aus den neuen Informationen. Standen wir doch alle am Anfang dem neuen Konzept skeptisch gegenüber, können wir heute stolz auf eine positive und erfolgreiche Umsetzung in unserer Ausbildung sein.

Mich persönlich hat die Arbeit mit dem Thema "Sinn des Lebens" sehr begeistert. Am Anfang jedes Workshops schauen wir bei der Frage "Was ist der Sinn des Lebens" in fragende Gesichter. Diese lösen sich nach kurzer Erläuterung allerdings sehr schnell auf. Als ein wahrer "Ice-Breaker" hat sich bewährt, von seinen eigenen Erfahrungen zu sprechen. Persönlich finde ich es wichtig, dass jeder, der diese Übung anleitet, dieses auch selbst erlebt hat.

Niemals hätte ich mir so eine ernste und angenehme Diskussion während des Workshops mit den Lehrlingen erwartet. Bei der Durchführung der Workshops hat sich für mich klar gezeigt, dass die Jugendlichen bereit sind, über solch ein persönliches und sogar spirituelles Thema ehrlich zu diskutieren. Überrascht hat mich ebenso die tiefe Bedeutung der Bildbeschreibung jedes Einzelnen. Diese reicht oft in die Kindheit zurück. Gerne verwende ich das Werkzeug auch bei einem "Tief" in der Ausbildung an. Dann reicht es oft mit dem Lehrling das Bild anzusehen und ihn nochmals den SINN erleben zu lassen.

Ein besonderer Danke geht an Bertram Strolz für die gekonnte Integrierung der Inhalte der positiven Psychologie in die Lehrlingsausbildung.

"Happiness is not out there for us to find. The reason that it's not out there is that it's inside us".

(Sonja Lyubomirsky)

Statements der Ausbilder/innen

Veronika Humpeler

Mich hat an der Ausbildung begeistert, dass das, was wir gelernt haben auch tatsächlich funktioniert und im täglichen Leben einfach anzuwenden ist – sowohl bei der Arbeit als auch privat. Es gab bei allen Themen Praxisbeispiele, die für alle verständlich waren und das Ganze auch anschaulich gemacht haben. Die Erklärung des menschlichen Gehirns und was Jugendliche hirntechnisch von Erwachsenen unterscheidet, hat mir geholfen manches besser zu verstehen. Bei mir selbst habe ich gemerkt, dass ich vieles (automatisch) negativ formuliere und versuche nun immer, wenn es mir auffällt, meine Sätze umzuformulieren, da es einfach einen Unterschied macht. Interessanterweise habe ich manches vor der Ausbildung unbewusst schon praktiziert, z.B. Dankbarkeitsübungen mit meinen Kindern. Nun kenne ich auch den wissenschaftlichen Hintergrund dazu.

Lukas Reiter

Was hat euch am meisten begeistert? (persönliche Highlights)

- Viele neue Informationen, das zusammenkommen im Team und ich habe mich ein Stück weit selber besser kennengelernt

Welchen Mehrwert ergibt sich durch die Ausbildung für euch?

- Besseres/selbstbewussteres Auftreten, bewusst positive Inputs im Arbeitsalltag einbringen

Wie habt ihr die Inhalte umgesetzt? bzw. in die Ausbildung integrieren können?

- die Inhalte von Bertram in unsere Workshops miteingebaut (Micromoments, 3 Blessings, Fokus mehr auf das Positive legen, etc.)

Was hat sich seit der Ausbildung verändert (beruflich wie privat)

- Die oben genannten Punkte im Arbeitsalltag integriert, ich kann mich selber besser reflektieren

David Felder

Was hat euch am meisten begeistert?

- Dass Bertram immer ein praktisches Beispiel zu seinen Schulungsunterlagen hatte sowie die praktischen Übungen die er uns zeigte (Three Blessings, etc..), PERMA-Modell

Welchen Mehrwert ergibt sich durch die Ausbildung für euch?

 Das man Menschen und deren Probleme anders anschauen kann sowie den Menschen in negativen als auch positiven Zeiten besser helfen kann/verstehen kann, Privat auch für Familie und Freunde Wie habt ihr die Inhalte umgesetzt? Bzw. in die Ausbildung integrieren können?

- Am besten habe ich die Inhalte in Form von Workshops ausüben können. Kleine Dinge wie Three Blessings oder Neubeurteilungen der Situation kann man über den Tag, aber auch ganz einfach dazwischen machen.

Was hat sich seit der Ausbildung geändert?

- Mein Blick auf Menschen die ein Problem haben als auch mein eigenes Stresslevel. Man weiß sich in manchen Situationen gleich zu helfen in denen man davor keine Lösung hatte und hat andere Perspektiven gegenüber Themen, die einen davor nicht interessiert haben.

Daniel Künz

Was hat euch am meisten begeistert? (persönliche Highlights)

- Die angenehme Atmosphäre während des Kurses und der Kursleiter.

Welchen Mehrwert ergibt sich durch die Ausbildung für euch?

- Ich bilde mir ein "aktuelle Themen bzw. Situationen" anders für mich bewerten zu können.

Wie habt ihr die Inhalte umgesetzt? bzw. in die Ausbildung integrieren können?

- Ich denke jeder Einzelne hat seine speziellen Inhalte, die er oder sie mal mehr und mal weniger umsetzt. Ich meine damit, vieles bewusster zu sehen.

Was hat sich seit der Ausbildung verändert (beruflich wie privat)

- Beruflich denke ich, dass ich gelassener geworden bin.

Karl-Heinz Schneider

Was hat euch am meisten begeistert? (persönliche Highlights)

- Mit deinen Gedanken steuerst du unbewusst dein körperliches Wohlbefinden.
- Mach kurze gezielte Pausen!

Welchen Mehrwert ergibt sich durch die Ausbildung für euch?

- Mich interessiert viel mehr das Positive im Menschen und was jeder Einzelne in Zukunft erreichen kann.
- Die Vergangenheit kannst du nicht mehr ändern.
- Das Gehirn ist 80% in die Zukunft orientiert.
- Sinn ist für jeden was anderes.

Wie habt ihr die Inhalte umgesetzt? bzw. in die Ausbildung integrieren können?

- Bei den Work Shops: Kennenlerntagen, 2 Lehrjahr, Abschluss Work Shop
- Rücksprache mit den Lehrlingen am Morgen, was war besonders gut/erfolgreich gestern bzw. am Wochenende?

Was hat sich seit der Ausbildung verändert (beruflich wie privat)

Anwenden am Abend der "3 Blessings"

Rücksprache mit den Lehrlingen am Morgen, was war besonders gut/erfolgreich gestern bzw. am Wochenende?

Auf was freust du dich heute noch?

Für was bist du dankbar?

Gerald Spieler

Was hat euch am meisten begeistert? (persönliche Highlights)

Kennenlernen der Verbindungen zum Thema Wohlbefinden und Flourishing. Die eigenen Signaturstärken und Charakterstärken ausgearbeitet zu haben. Lebenssinn erfahren und wodurch Menschen Sinn erfahren und den Sinn im Leben finden.

Welchen Mehrwert ergibt sich durch die Ausbildung für euch?

Dass wir keinen externen Trainer mehr benötigen. Wir übernehmen die Verantwortung für den Workshop und die Teilnehmer.

Wir haben uns die Fachkenntnisse angeeignet und Leben das Thema positive Psychologie im Lehrlings-Alltag und bei den Lehrlings-Workshops.

Wie habt ihr die Inhalte umgesetzt? bzw. in die Ausbildung integrieren können?

Wir haben die Inhalte bereits am 1. Tag in die Alpla Lehrlingsausbildung integriert. Wir vertiefen sie noch bei den Kennenlerntagen und dann leben wir die positive Psychologie mit den Lehrlingen die ganze Woche bzw. beim Wochenrückblick bekommen wir nochmals Feedback von den Lehrlingen.

Was hat sich seit der Ausbildung verändert (beruflich wie privat)

Positive Psychologie bedeutet nicht, es geht mir immer gut!

Die Ausbilder übernehmen die Verantwortung für ihren Workshop. Bereiten ihre Workshops inhaltlich selbständig vor und organisieren alles drum herum.

Wir haben Wissen, Werkzeuge und Tools bekommen, die wir selbständig bei uns im Ausbilderteam oder bei den Lehrlingen anwenden können.

Wir haben unsere eigenen Charakterstärken ausgearbeitet und das machen die neuen Lehrlinge ebenfalls. (durch den Charakterstärken Test)

Hirnorganisch haben wir auch viel Neues gelernt und mitbekommen.

Was interessanterweise auch bei den Lehrlingen sehr gut angekommen ist. Wir erklären ihnen wie das Gehirn funktioniert :-) vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benützer.

Durch wiederholtes Ausüben von kleinen, unangenehmen Tätigkeiten lässt sich die eigene Willenskraft trainieren.

Die Lehrlinge begeben sich zum Beginn ihrer Lehrzeit auf die Suche nach ihrem Lebensmotto. Das Lebensmotto ergibt dann ein Lebensgefühl.

Die Lehrlingsworkshops werden jetzt in berufsbezogenen Kleingruppen gemacht.

Die AusbilderInnen sind noch selbständiger geworden.

Ausblick

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die Inhalte der positiven Psychologie sich sehr gut in die Lehrlingsausbildung integrieren lassen. Die auf uns zukommenden Herausforderungen sehen wir klar in einer stetigen Anpassung der Inhalte und Abläufe der Workshops. Zukünftig werden wir die Workshops, wieder mit dem ganzen Lehrjahr gestalten. Stattfinden werden diese Workshops extern in einem Seminarhotel. Geplant sind zwei Tage mit Übernachtung. Hierzu werden wir die Inhalte neu aufgliedern und erweitern.

Geplant ist ein Tagesablauf mit wechselnden Aktivitäten mit dem gesamten Lehrjahr als Gruppenarbeit, sowie Kleingruppenarbeiten, die intensiv durch die einzelnen Fachausbilder betreut werden. Durch die Durchführung mit dem gesamten Lehrjahr möchten wir den Zusammenhalt stärken. Speziell im Abschlusslehrjahr soll sich so auch nochmals die wertvolle Möglichkeit ergeben, dass sich die Lehrlinge der verschiedenen Berufsgruppen untereinander austauschen können.



Glossar

	Das Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®»
Zürcher Ressourcen Modell ZRM®	ist ein Selbstmanagement-Training und
	wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja
	Storch für die Universität Zürich entwickelt.
	Sammlung ausgewählter Bilder.
ZRM Bildkarteien	In unseren Workshops verwenden wir die
	ZRM-Bildkarteien um unbewusst die
	Ressourcen zu aktivieren. Hierbei hat jedes
	Bild für den Besitzer eine individuelle
	Bedeutung sowie Aussagekraft.
	ZMR Bildkartei die zum Thema Stärken
Stärkenbild	gewählt wurde
	Charakter wird als Überbegriff für positiv
Charakterstärken	bewertete Eigenschaften von Personen
	verwendet. Im Gegensatz zum
	vorherrschenden Verständnis von
	Persönlichkeit oder Temperament schließt
	Charakter auch Eigenschaften mit ein, die
	Ausdruck von Exzellenz sind.
VIA IC Formalismo	Der Fragebogen VIA-IS besteht insgesamt
VIA-IS Fragebogen	aus 240 Fragen bzw. Aussagen, die danach
	eingeschätzt werden, wie zutreffend oder
	unzutreffend sie sind. Der Fragebogen VIA-
	IS ("Inventory of Strengths") dient zur
	Messung von psychologischen Stärken und Tugenden.
	Die Intervention greift im Gegensatz
Interventionen	zur Beratung im engen Sinne direkt in das
	Geschehen ein, um ein unerwünschtes
	Phänomen zu beseitigen oder gar nicht erst
	entstehen zu lassen.
	Dankbarkeits-Übung
Three Blessings	
Best Self	Methode, um die eigenen Charakterstärken
Dest Sell	auszuarbeiten und zu erkennen.
Appreciative Inquiry	Methode, die den Fokus ausschließlich auf
Appreciative inquity	positive Elemente in einem Team oder einer Gruppe richtet. Appreciative wird mit
	Gruppe richtet. Appreciative wird mit "anerkennend" oder "wertschätzend"
	übersetzt. Inquiry als Erkunden
	doctoczi. Inquiry dis Erkunden
	Charakter wird als Überbegriff für positiv
Charakterstärken	bewertete Eigenschaften von Personen
	verwendet
	Als Signaturstärken werden jene Stärken
Signaturstärken	bezeichnet, die besonders typisch für eine
	Person sind und gerne und häufig eingesetzt
	werden.

Quellen

https://www.akademie-pp.at/

https://www.dgpp-online.de/

landsiedel-seminare.de/

inntal-institut.de/

positive-psychologie.ch

https://www.pexels.com/

https://pixabay.com/

https://www.charakterstaerken.org