

Weiterbildung in der Bildungsberatung

Was hat Positive Psychologie mit der Bildungsberatung zu tun?

Weiterbildung ist wichtig, um am Laufenden zu bleiben, besonders auch für Bildungsberater*innen. Nur so kann professionelle und hochqualitative Beratung angeboten werden. Deshalb hat unsere Bildungsberaterin Barbara Klabischnig-Hörl den Lehrgang für Positive Psychologie absolviert.

Was hat Positive Psychologie mit Bildungsberatung zu tun?

Barbara Klabischnig-Hörl

Wir Menschen fühlen uns am wohlsten, wenn wir unser Leben möglichst selbstbestimmt, unabhängig und freiwillig führen können. Wenn wir das Gefühl haben, kompetent zu sein, zu verstehen, von uns als wichtig erachtete Dinge beeinflussen und gewünschte Ergebnisse erzielen zu können.

Martin Seligmann, der Vater der positiven Psychologie, richtet den psychologischen Fokus grundsätzlich auf das stärkende Positive. Im PERMA-Modell zeigt er, wie wir aufblühen können, welche Faktoren uns dabei unterstützen: Die Verstärkung von positiven Gefühlen, Engagement, Sinnerleben, positiven Beziehungen und Erfolg ermöglichen unser Aufblühen – Seligmann spricht hier von „Flourishing“.

Bildungsberatung zielt darauf ab, bei der Entfaltung des Potentials unserer Beratungskund*innen individuell zu unterstützen, entsprechende Möglichkeiten aufzuzeigen und die erforderlichen Schritte zu planen. Es geht uns dabei auch darum, zu ermutigen und zu inspirieren, über sich hinauszuwachsen und neue Wege zu wagen.

Dazu richten wir in unserer wachstumsorientierten Bildungsberatung den Fokus auf die Stärken und Ressourcen unserer Beratungskund*innen und unterstützen dabei, Stärken und Talente zu identifizieren und als Ressourcen nutzbar zu machen.

Darüber hinaus betont die positive Psychologie die Bedeutung von positiven Emotionen wie Freude, Dankbarkeit und Optimismus. In der Bildungsberatung unterstützen wir dabei, mit dem Blick auf die individuelle Bildungs- und Berufsbiografie unserer Klient*innen Emotionen zu wecken, um Motivation und Wohlbefinden zu steigern und zu neuen Schritten zu ermutigen - Besonders, wenn es darum geht, neue Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen, um sich wieder sinnvoll und selbstwirksam erleben zu können.

Die positive Psychologie beschäftigt sich auch mit dem Konzept des Flow-Erlebens, das beschreibt, wie Menschen in einem Zustand der Konzentration und Vertiefung aufgehen können. In der Bildungsberatung geht es auch darum, jene Aktivitäten unserer Beratungskund*innen zu identifizieren, die ihnen ein Flow-Erleben ermöglichen, um ihre Lern- und Leistungsfähigkeit zu steigern. Diese können dann in anstehenden Entscheidungen berücksichtigt werden und zu höherer Lebenszufriedenheit führen.

Da positive Beziehungen erleichtern uns wohlzufühlen und bessere Leistungen zu erbringen, unterstützen wir unsere Beratungskund*innen dabei, Netzwerke aufzubauen. Wir nutzen dafür unsere langjährigen Erfahrungen und Kontakte unseres nationalen und internationalen Netzwerks und stellen unseren Kund*innen fehlende Informationen zur Verfügung.

Insgesamt kann die positive Psychologie in der Bildungsberatung dazu beitragen, dass unsere Beratungskund*innen ihre Stärken und Ressourcen besser nutzen, das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit erhöhen, Sinn- und Flow-Erleben fördern und Netzwerke aufbauen, um ihre Bildungs- und Karriereziele zu erreichen.

Wer Lust hat, sich näher mit der Positiven Psychologie zu befassen, kann im Herbst am Kongress teilnehmen und sich unter anderen von Seligmann selbst inspirieren lassen.

Kongress im November 2023 in Wien:

<https://www.akjf.at/event/positive-psychologie-kongress-mit-martin-seligman/>

Literatur-Tipps:

- Martin Seligman: Der Glücksfaktor
- Chris und Dan Heath: Switch