

9. Positive Futures – Die Hoffnungswerkstatt

Andreas Krafft

Ausgangslage

Wie können wir die Zukunft gemeinsam gestalten? Wie kann sich die neue Generation für eine Zukunft engagieren? Studien der letzten Jahre zeigen eindrucksvoll in welcher paradoxen Situation sich junge Menschen in der heutigen Zeit befinden. Auf der einen Seite sind Jugendliche in Deutschland, Österreich und der Schweiz mit ihrem Leben recht zufrieden und blicken eher zuversichtlich in die Zukunft (Krafft, 2023; Liz Mohn Center, 2023). Sobald man sie aber bittet, sich die Entwicklung der Gesellschaft und der Welt vorzustellen, haben die meisten eine sehr pessimistische Vorstellung der Zukunft (Schnetzer et al., 2023; Jugendstudie der TUI Stiftung, 2023). Viele befürchten, dass sich die aktuellen globalen Probleme in den kommenden Jahren verschärfen werden. Gleichzeitig erleben viele Menschen eine gewisse Ausweglosigkeit und Ohnmacht, denn sie haben den Eindruck, nichts gegen die aktuellen Probleme und zukünftigen Herausforderungen unternehmen zu können (Eckersley, 2002; Hafenegger, 2023; Nordensvard, 2014; Rubin, 2002). Je unüberschaubarer, unkontrollierbarer und bedrohlicher sich die Welt darstellt, desto mehr lösen diese Erfahrungen negative Gefühle wie Hilfs- und Perspektivenlosigkeit aus (Lazarus, 1993; für eine Übersicht zum Thema „Eco Anxiety“ siehe Brophy et al., 2023).

Wie die junge Generation die Welt und die Zukunft sieht, ob mit Hoffnung, Angst oder Gleichgültigkeit, wird ihr Denken und Handeln im Hier und Jetzt beeinflussen. Hoffnungen und Ängste bestimmen die Selbstwahrnehmung der eigenen Fähigkeiten, Möglichkeiten, Zukunftsperspektiven und Handlungsoptionen. Negative Zukunftsbilder können jungen Menschen die Begeisterung und Leidenschaft für ihre Aufgaben im Leben und ihren Platz in der Gesellschaft rauben (Eckersley, 1995). Zunehmender Individualismus gepaart mit dem Gefühl, die Welt würde auseinanderbrechen, entfacht die Sehnsucht nach Gemeinschaft, Heimat und Geborgenheit (Brunstad, 2002). Damit Jugendliche ihre gestalterische und schöpferische Energie auf sinnvolle Ziele hin mobilisieren, braucht es neue und kraftvolle Bilder einer wünschenswerten Zukunft, für die es sich einzusetzen lohnt. Aber erst wenn der Glaube und das Vertrauen in die Verwirklichung der gemeinsamen Wünsche gefestigt sind, werden Jugendliche sich trotz Hindernisse und Rückschläge für diese engagieren (Hicks, 2003; Krafft, 2022). Damit wird die Bedeutung von Hoffnung anstelle von Angst und Niedergeschlagenheit als grundlegende Triebkraft für Wachstum und Erneuerung offenkundig.

Zielsetzung

In diesem Beitrag werden das Konzept „Positive Futures“ und das Programm der „Hoffnungswerkstatt“ zur Befähigung von Jugendlichen vorgestellt, mit dem sie positive Zukunftsbilder für sich selbst und die Welt entwerfen, ihren Glauben und ihr Vertrauen in deren Verwirklichung stärken und sich aktiv dafür engagieren können. Der Ansatz besteht aus der Kombination von Erkenntnissen und Methoden aus den beiden Disziplinen *Futures Education* und *Positive Bildung*, und deren Beiträge zur Stärkung einer handlungsorientierten Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Damit findet eine Integration von individualpsychologischen Konzepten und Methoden und gesellschaftlich relevanten Schwerpunkten statt. Wir berichten über die Erfahrungen bei der Umsetzung der Hoffnungswerkstatt in mehreren Gymnasien und Berufsschulen in Österreich und der Schweiz sowie im Bachelorkurs „Positive Futures – Die Hoffnungswerkstatt“ an der Universität St. Gallen und dem gleichnamigen Weiterbildungskurs an der Freien Universität Berlin.

In der Hoffnungswerkstatt lernen Jugendliche ihre individuellen Ziele mit Blick auf ein gelingendes Leben in einer lebenswerten Welt zu präzisieren und schöpfen damit eine tiefgreifendere Hoffnung auf Glück und Erfüllung. Dafür müssen sie sich zuerst auf das Gute und ihre persönlichen Fähigkeiten fokussieren. Damit eine neue Qualität der Hoffnung entstehen kann, braucht es Klarheit darüber, was dem Einzelnen im Leben und für die Welt wirklich wichtig ist (Hicks, 2003). Die Gestaltung positiver Zukunftsbilder und die Befähigung zu deren Verwirklichung soll jungen Menschen neue Quellen von Sinn, Mut, Inspiration und Orientierung im Leben bieten (siehe auch Slaughter, 2002).

Theoretische Grundlagen

Seit Jahrzehnten und Jahrhunderten wird das Phänomen der Hoffnung in der Philosophie, der Theologie, den Sozialwissenschaften und in den letzten Jahren vermehrt auch in der Positiven Psychologie untersucht (siehe für einen Überblick Elliott, 2005; Krafft & Walker, 2018; van den Heuvel, 2020). Nahezu alle Disziplinen sehen in der Hoffnung eine existenzielle Kraft für ein erfülltes Leben und die Entwicklung einer besseren Welt.

1. *Futures Studies in Education*

Futures Studies

Futures Studies ist die humanistisch-sozialwissenschaftliche Disziplin, die sich mit der Frage beschäftigt, wie Menschen die Zukunft denken und wie diese

Gedanken Entscheidungen in der Gegenwart beeinflussen (Hicks, 2003). Was Menschen tun und wie sie ihr Leben gestalten, hängt zu einem Großteil davon ab, welche Vorstellungen sie von der Zukunft haben, welche Ideale sie beherzigen, welche Ziele sie sich vornehmen und welche Mittel sie zu deren Verwirklichung einsetzen. Im Zentrum steht die Entwicklung humaner und umweltfreundlicher Zukunftsentwürfe, die häufig in sozialen Utopien skizziert werden.

Die Zukunft ist je länger, desto mehr mit Ungewissheit und Unsicherheit verbunden und damit wie ein offener Horizont voller Möglichkeiten, der kreativ „erkundet“ und vor allem in verschiedene Richtungen gestaltet werden kann. Indem man auf partizipativer Weise lebenswerte Zukunftsentwürfe erschafft, hat Futures Studies die Gestaltung einer besseren Gesellschaft zum Zweck. Futures Literacy stellt die Fähigkeit dar, sich kritisch mit der Gegenwart auseinanderzusetzen, um die Zukunft anders denken und gestalten zu können, indem alternative Geschichten über wahrscheinliche, mögliche und wünschenswerte Zukünfte entwickelt und interpretiert werden (Miller, 2007). Damit sollen neue Einsichten in das Potenzial der gegenwärtigen Welt gewonnen werden, damit gemeinsame Werte berücksichtigt und durch gezielte Aktivitäten zur Gestaltung der Zukunft in die Praxis umgesetzt werden können.

Futures Education

Eine wissenschaftliche Teil-Disziplin der sozialwissenschaftlich orientierten Zukunftsforschung ist „Futures Education“ (Bildung für die Zukunft) (siehe bspw. Eckersley, 2002; Gidley et al., 2004; Hicks, 2012; Innayatullah, 2004; Slaughter, 2002). In der Schule soll Kindern und Jugendlichen das Rüstzeug für die Gestaltung ihres Lebens in einer sich schnell verändernden Welt gegeben werden. Schulen vermitteln umfangreiches Wissen über die Gegenwart und die Vergangenheit. Viel weniger beschäftigt man sich in Schulen mit der Zukunft, geschweige denn mit unterschiedlichen und positiven Zukunftsbildern. Sollte Bildung die Befähigung junger Menschen zur Gestaltung der Zukunft zum Ziel haben, dann müsste man sich in den Schulen viel mehr und differenzierter mit der Zukunft auseinandersetzen. Der Zweck von Futures Education formuliert Hicks wie folgt:

...futures in education is about helping young people to think more critically and creatively about the future, whether personal, local or global. It therefore asks questions about the nature of the good society rather than presuming we are already in it. (Hicks, 2003, S. 9)

Die fundamentale Aufgabe von Bildung und Erziehung ist nicht nur, junge Leute auf die Zukunft vorzubereiten, sondern sie dahin zu befähigen, die Zukunft, in der sie leben wollen, aufgrund ihrer eigenen Werte und Vorstellungen verantwortungsbewusst und aktiv zu gestalten (Eckersley, 1999). Wenn sie an sich selbst und ihre Fähigkeiten glauben können, werden sie auch der Überzeugung sein,

dass sie die Welt positiv verändern können. So kann den Jugendlichen wieder Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft vermittelt werden.

Dafür braucht es nicht nur die Entwicklung kognitiver Kompetenzen, sondern es müssen auch die Gefühle, Einstellungen, Wünsche, Träume und Hoffnungen der Jugendliche angesprochen werden. Bildung sollte den ganzen Menschen und seine Beziehung zur sozialen und ökologischen Umwelt einbeziehen. Es geht um die persönliche Haltung und Einstellung gegenüber alltäglicher Dinge wie Arbeit, Familie, Beziehung und Gemeinschaft. Die Frage, die Futures Education stellt, ist, wie Jugendliche die Welt und ihren Platz darin sehen und welche Werte sie vertreten.

2. Positive Psychologie und Bildung

Positive Psychologie

Die Positive Psychologie ist die Disziplin, die das gute Leben wissenschaftlich erforscht. Sie baut auf der Tradition der humanistischen Psychologie auf und befasst sich in Theorie, Forschung und Praxis mit der Frage, was das Leben lebenswert macht. Sie negiert die Probleme im Leben nicht und plädiert auch nicht dafür, dass man sich eine rosarote Brille anlegt, um die Probleme der heutigen Zeit zu verdrängen. Die Positive Psychologie richtet die Aufmerksamkeit auf die positiven Seiten des Lebens, auf die schönen Erlebnisse, darauf, wofür wir dankbar sein können und auf das Gute, was uns alltäglich widerfährt. Es ist die Wissenschaft der menschlichen Stärken und Fähigkeiten, der guten Gefühle, der glücklichen Familien, der freundschaftlichen Beziehungen und der funktionsfähigen Institutionen (Seligman & Csíkszentmihályi, 2000). Die Positive Psychologie möchte dazu beitragen, dass Menschen ihre Stärken erkennen und einsetzen, positive Gefühle erleben und zu einer florierenden Gesellschaft beitragen.

Menschen möchten grundsätzlich ein erfülltes Leben führen und ihrem Leben einen Sinn geben. Sie sind daran interessiert, ihre guten Seiten zu entwickeln und somit sich selbst und die Gesellschaft als Ganzes voranzubringen. Der Mensch wird nicht mehr als Opfer negativer Umstände gesehen, sondern als ein autonomes, selbstbestimmendes und selbstwirksames Individuum. Die Mehrheit der Menschen kann selbständige Entscheidungen treffen, Optionen ausloten, Möglichkeiten wahrnehmen und ihr Leben positiv gestalten. In den allermeisten Fällen sind wir die Autor*innen unserer eigenen Lebensgeschichte. Wir sind freie, selbstverantwortliche und schöpferische Akteur*innen. Durch unsere Einstellung und Haltung zum Leben, zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen, gestalten wir unsere persönliche und gemeinsame Zukunft aktiv mit.

Die Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Disziplin, die das Phänomen der Hoffnung nicht nur studieren, sondern auch vermitteln möchte (Lopez & Gallagher, 2009). Ihre Hauptaufgabe besteht darin, den Menschen zu zeigen,

dass jede*r in der Lage ist, ein besseres Leben zu führen, unabhängig vom Alter, vom finanziellen Einkommen, von der Nationalität oder der körperlichen Verfassung. Dabei geht es vor allem um das Erkennen und Freisetzen von persönlichen Potenzialen. Der Zweck der Positiven Psychologie liegt darin, das Leben lebenswerter zu gestalten, und zwar nicht nur, indem Probleme und Fehlentwicklungen behoben werden, sondern vor allem, indem die Potenziale der Menschen genutzt und zur bestmöglichen Entfaltung gebracht werden.

Positive Bildung

Grundlage für die Entstehung der Positiven Bildung ist die Erkenntnis, dass die Positive Psychologie und insbesondere die Förderung von Charakterstärken zu einer optimalen Entwicklung sowie zu einem besseren Leben bei Kindern und Jugendlichen beitragen können (Park, 2004). Im Rahmen einer positiven Pädagogik spricht Burow die Bedeutung von Träumen, Glücksgefühlen und positiven Beziehungen in der Schule folgendermaßen an:

Lehrer*innen müssten in diesem Sinne Schüler/innen stärker darin unterstützen, ihre „Glücksträume“, ihre Visionen zu entdecken, und das Entstehen kreativer synergetischer Beziehungen fördern. Dazu bedarf es allerdings Lehrer/innen und Schulleiter/innen, die den Kontakt zu ihren eigenen Träumen nicht verloren haben und die begeisterungsfähig sind. (Burow, 2011, S. 132)

Bei der Positiven Bildung geht es wie bei der Positiven Psychologie im Allgemeinen nicht nur um die Bekämpfung negativer Phänomene wie bspw. Depression und Drogenkonsum, sondern vor allem um die Gestaltung eines erfüllten und glücklichen Lebens und um das, was die Wissenschaft Flourishing (Aufblühen) nennt. Kinder und Jugendliche entwickeln ihre Charakterstärken und erleben Flourishing vor allem auf der Grundlage positiver Erlebnisse und Emotionen, die ihren Erkundungsdrang, ihre Motivation sowie ihre sozialen Beziehungen beflügeln (Seligman, 2004). Schulen können die optimalen Bedingungen für die persönliche Entwicklung und das innere Wachstum von Kindern und Jugendlichen schaffen. Ziel ist das erfüllte Leben sowohl im akademischen und beruflichen als auch im menschlichen und sozialen Sinne.

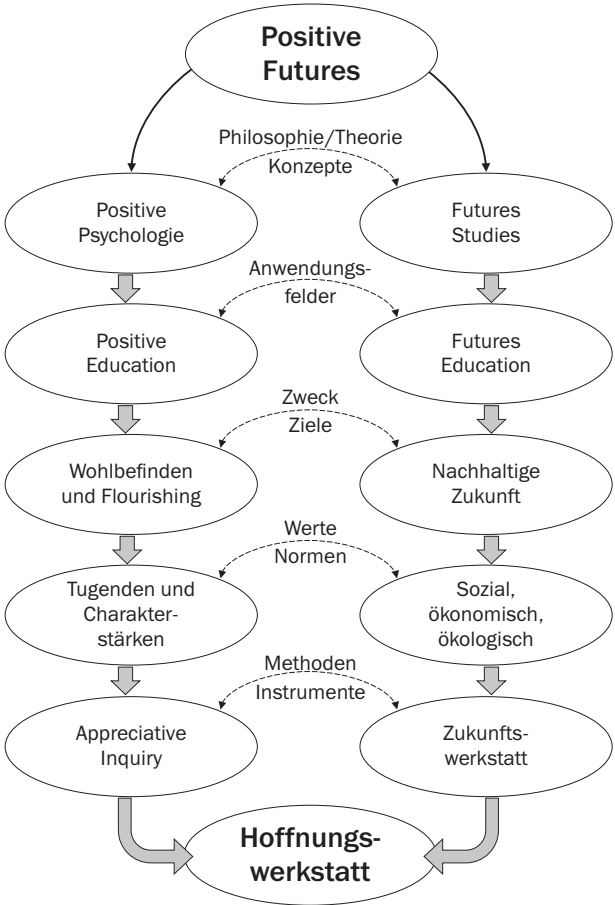
Positive Futures

Zukunftsforschung und Positive Psychologie sind zwei Disziplinen, die sich in idealer Weise ergänzen können. Globale Themen entziehen sich in der Regel dem direkten und persönlichen Einfluss des Einzelnen. Dabei kann der Eindruck entstehen, man könne sich zwar eine bessere Zukunft vorstellen, es gäbe aber kaum

etwas, was man tun könne, um diese aktiv zu gestalten bzw. die unerwünschten Folgen zu vermeiden. Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit den Faktoren zur Förderung des persönlichen und sozialen Wohlbefindens. Auch wenn Tugenden, Charakterstärken und Wohlbefinden immer auch die soziale Dimension mit einbeziehen, besteht trotzdem die Gefahr einer allzu individualistischen Perspektive. Ebenso beziehen sich Hoffnung und Optimismus in der Regel auf die positiven Zukunftserwartungen im Leben einer Person. Die großen gesellschaftlichen Hoffnungen, d.h. die kollektiven Hoffnungen, die das Umfeld des einzelnen Menschen übersteigen, werden dabei größtenteils vernachlässigt.

Aus diesem Grund braucht es die Integration individualpsychologischer Ansätze und gesellschaftlich relevanter Perspektiven auf theoretischer, konzeptioneller und methodischer Ebene. Abb. 1 zeigt die komplette logische Integration der beiden Disziplinen bis zur Gestaltung der Hoffnungswerkstatt.

Abbildung 1: Positive Futures



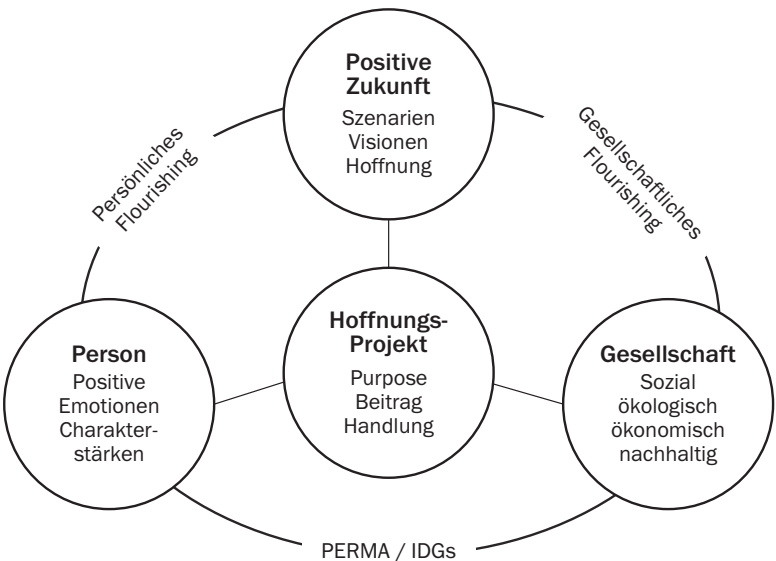
1. Ausgangspunkt ist die Entwicklung eines neuen Ansatzes mit der Bezeichnung „Positive Futures“. Zukunftsforschung als die Disziplin, die sich für eine gute Zukunft für die ganze Gesellschaft (inkl. zukünftiger Generationen) einsetzt, und Positive Psychologie, als die Disziplin der Hoffnung auf ein gutes Leben, ergänzen und bereichern sich gegenseitig.
2. Futures Education sensibilisiert Kinder und Jugendliche für globale Megatrends und unterstützt diese bei der Entwicklung und Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Zukunftsszenarien. Positive Education setzt sich für eine optimale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sowie für gute Schulen ein. In beiden Fällen geht es um die Hoffnung auf eine bessere Zukunft bzw. auf ein besseres Leben.
3. Im Fokus von Futures Education steht die globale gesellschaftliche Nachhaltigkeit. Positive Bildung hat wiederum das Wohlbefinden und das erfüllte Leben von Kindern und Jugendlichen (und allen Menschen) zum Ziel. Beide Bereiche bedingen und bekräftigen sich gegenseitig.
4. Die Werte der Nachhaltigkeit beziehen sich auf soziale, ökologische und ökonomische Domänen. Wohlbefinden und Flourishing werden durch den Einsatz von Tugenden und den damit verbundenen Charakterstärken erreicht. Tugenden und Charakterstärken (individuelle Ebene) dienen der Förderung von sozialer, ökologischer und ökonomischer Nachhaltigkeit (gesellschaftliche Ebene).
5. Mit der Methode der Zukunftswerkstatt bzw. der Zukunftswerkshops werden aufgrund von Megatrends wahrscheinliche, mögliche und erwünschte Zukunftsbilder erarbeitet. Appreciative Inquiry ist eine Methodik mittels derer persönliche und soziale Ressourcen identifiziert und für die Gestaltung positiver Veränderungen genutzt werden.
6. Die Integration beider Stränge mündet in der operativen Gestaltung der „Hoffnungswerkstatt“. Aufgrund positiver Erlebnisse und Erfahrungen sowie von individuellen Fähigkeiten und Charakterstärken werden Bilder einer besseren (sozial, ökologisch und ökonomisch) nachhaltigen Welt und Zukunft erarbeitet sowie persönliche Maßnahmen zu deren Verwirklichung abgeleitet.

Die Hoffnungswerkstatt

Die Hoffnungswerkstatt ist ein Programm, das von den Möglichkeiten und Fähigkeiten des einzelnen Individuums ausgeht und gleichzeitig eine globale Perspektive als Wirkungsfeld annimmt. Da große Veränderungen und tiefgreifende Transformationen in der Regel nicht von heute auf morgen geschehen können, benötigt dies die dritte Dimension einer mittel- bis langfristigen Zeitperspektive. Die Integration der sozialwissenschaftlich orientierten Zukunftsforschung und

der Positiven Psychologie verbindet ein individuelles und ein gesellschaftliches Flourishing mit Blick auf Hoffnungen einer wünschenswerten Zukunft im Rahmen positiver gesellschaftlicher Trends und Szenarien. Abb. 2 präsentiert den Zusammenhang der drei Dimensionen mit dem Ziel eines ganzheitlichen, individuellen und zugleich gesellschaftlichen (inkl. ökologischen) Flourishing. Auf der einen Seite stehen die persönlichen Hoffnungen und Erwartungen auf ein erfülltes Leben. Auf der anderen Seite die gesellschaftliche Hoffnung und Erwartungen auf eine Welt in Harmonie und Frieden.

Abbildung 2: Konzept der Hoffnungswerkstatt



Wenn Menschen eine langfristige und globale Perspektive einnehmen und ihre persönlichen Charakterstärken (Tugenden) und Fähigkeiten zur Gestaltung einer sozial und ökologisch nachhaltigen Gesellschaft einsetzen, werden sowohl das eigene als auch das kollektive Wohlbefinden innerhalb positiver Institutionen gefördert. Dies muss nicht immer heißen, dass jeder eine große gesellschaftliche Revolution auslösen muss. Meistens reicht es schon, wenn Menschen durch ihr empathisches, fürsorgliches und tugendhaftes Verhalten etwas in ihrem unmittelbaren Umfeld (Familie, Arbeit, Freizeit- und ehrenamtliche Aktivitäten, Umweltengagement, etc.) bewirkt. Mit Konzepten wie PERMA und den Inner Development Goals (IDGs) wird die Verbindung zwischen dem individuellen und dem gesellschaftlichen Flourishing hergestellt. Die Durchführung eines praktischen Hoffnungsprojektes ermöglicht den Jugendlichen ins Handeln zu kommen und einen sinnvollen Beitrag zu leisten. Mehr dazu in den kommenden Abschnitten.

Die allgemeinen Ziele der Hoffnungswerkstatt werden im Unterricht folgendermaßen formuliert:

Die Hoffnungswerkstatt soll ...

- ... Dich persönlich stärken.
- ... Dich unterstützen, dass Du *Dein Leben positiv gestalten* kannst.
- ... und Du einen Beitrag für eine *bessere Gesellschaft* leisten kannst.

Du sollst erfahren und erleben, ...

- ... wie Du Deine und unsere *gemeinsame Zukunft aktiv gestalten und verändern* kannst.
- ... dass etwas für die Gemeinschaft zu tun, Dein eigenes Leben positiv verändern kann.

Als wirksames Instrument zur Gestaltung von Veränderungsprozessen wurde im Rahmen der Positiven Psychologie die Appreciative Inquiry-Methodologie entwickelt (Cooperrider & Whitney, 2005). Mit ihren einzelnen Schritten werden die Stärken, Erfolge und positiven Erlebnisse sowie die Erfahrungen, Ressourcen und Fähigkeiten der Menschen mobilisiert. In Anlehnung an die Appreciative Inquiry-Methodologie besteht der Ablauf der Hoffnungswerkstatt aus fünf Modulen (Abb. 3): Der erste Schritt „Discover“ geht grundsätzlich der Frage nach „Was ist gut im Leben?“ und führt die bisherigen positiven Erfahrungen und Stärken zu Bewusstsein. Der zweite Schritt „Dream“ stellt die Frage „Wie könnte das eigene Leben aussehen?“ und erzeugt positive Bilder der Zukunft. In der „Design“-Phase stellt sich die Aufgabe, wie gemeinsame Zukunftsträume konkretisiert und verwirklicht werden können. Im Modul „Desire“ wird die Hoffnung auf die Realisierbarkeit der Wünsche geweckt. Unter „Destiny“ werden mit dem Hoffnungsprojekt Motivation, Verantwortung und Engagement für das Erleben positiver Veränderungen erzeugt.

Abbildung 3: Ablauf der Hoffnungswerkstatt



a) *Discover: Kenne Dich selbst und das Gute*

Das erste Modul „Discover“ dient dazu, das Gute in sich selbst und um sich herum zu erkennen. Baumeister et al. (2013) fanden heraus, dass die Bewertung der Sinnhaftigkeit des Lebens damit zusammenhängt, wie sehr die Menschen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft mental miteinander verknüpfen können. Das Leben und die Welt werden in einer sinnvollen narrativen Form erlebt, in der Erfahrungen und Handlungen Teil einer Geschichte sind, die sich in die Zukunft erstreckt.

Negativitätsbias erkennen und überwinden

Vor dem Hintergrund aktueller Krisen und Konflikte werden die Teilnehmenden in einem ersten Schritt auf den allgegenwärtigen Negativitätsbias sowie auf die Notwendigkeit dessen Überwindung aufmerksam gemacht. Mit kleinen Übungen wird den Jugendlichen verdeutlicht, dass wir Menschen den negativen Ereignissen, sei es in den Medien oder auch im Alltag, häufig mehr Beachtung schenken als positiven (Baumeister et al., 2001). Die Folge davon ist, dass die Aufmerksamkeit mehr auf Probleme und Schwierigkeiten gerichtet wird, als auf Lösungen und neue Möglichkeiten.

Solange man sich auf die negativen Aspekte des Lebens und der Menschen fokussiert und man mit der Zeit sogar ein negatives Welt- und Menschenbild aufnimmt, wird man keine große Hoffnung in die Zukunft haben können (Krafft, 2019). Angst und Sorge können aufrütteln, sie können aber auch begrenzen und gefangen halten. Die Gefahr der Angst und der Sorge besteht darin, dass sie junge Menschen lähmen können, anstatt sie zum Handeln zu ermutigen. Man darf von den echten Problemen nicht davonlaufen, aber man darf auch nicht davon gefangen sein, sondern kann sich für das Gute und die Hoffnung öffnen.

Bei den meisten Menschen überwiegt glücklicherweise das Gute über das Schlechte im Leben. Das Gute gehört zum Alltäglichen und das Schlechte ist eher die Ausnahme. Es geschehen im Laufe des Lebens in der Regel viel mehr positive als negative Dinge, nur werden diese nicht immer gleichermaßen wahrgenommen. Zudem glauben die meisten Menschen, zumindest implizit, an das Gute im Leben. Daher braucht es die bewusste Fokussierung auf diese positiven Erfahrungen

Positive Erfahrungen und Emotionen

Als nächstes geht es in der Hoffnungswerkstatt darum, die Aufmerksamkeit auf positive Erfahrungen zu richten und das bewusste Erleben positiver Emotionen zu fördern. Mit interaktiven Übungen werden bei den Teilnehmenden sowohl negative als auch positive Gefühle ausgelöst. Danach werden der tiefere Sinn

und der Wert beider Gefühlsarten reflektiert und diskutiert. Während negative Emotionen wie Angst und Ärger dem Schutz und der Sicherheit dienen, sind positive Emotionen die Grundlage für Entwicklung und Wachstum (Fredrickson, 2009).

Positive Gefühle, so Fredrickson, erweitern den Horizont für neue Möglichkeiten, bauen Ressourcen auf und erweitern die Wahrnehmung und das Handlungsrepertoire. Der Mensch wird dank positiver Emotionen kreativer. Es entstehen neue Ideen und es ändert sich die Einstellung zum Leben selbst. Bis anhin belastende Probleme verwandeln sich in überwindbare Herausforderungen, die Zukunft hält neue Optionen offen und es entstehen neue Lösungswege. Damit fördern positive Emotionen persönliches Wachstum. Das Selbstvertrauen wird gestärkt und man entwickelt eine offeneren Haltung neuen Ereignissen und anderen Menschen gegenüber.

Zu den positiven Emotionen gehört das Gefühl der Hoffnung. Durch die Hoffnung können schwierige Zeiten im Leben bewältigt werden. Man kann sich von Problemen distanzieren, sieht das größere Ganze und entdeckt in einer schwierigen Lage auch das Gute. Durch Hoffnung wird die Betrachtungsweise in Bezug auf die Zukunft erweitert und es werden neue Ressourcen zur Bewältigung von Krisen mobilisiert. Wenn Jugendliche sich stärker bewusstwerden, wieviel Gutes es im Leben und auf dieser Welt gibt, wird dies ihre positive Einstellung der Zukunft gegenüber beeinflussen.

Tugenden und Charakterstärken

Eine wichtige Voraussetzung für eine positive Einstellung sich selbst, der Welt und der Zukunft gegenüber sind Selbstvertrauen und ein gesundes Selbstwertgefühl. Positiv-psychologische Forschungsergebnisse zeigen, dass Charakterstärken eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Jugendlichen spielen, und zwar nicht nur als Schutzfaktoren, die Erkrankungen verhindern oder abmildern, sondern auch als förderliche Bedingungen, die das persönliche Aufblühen fördern (Ruch & Wagner, 2013). Charakterstärken können durch verschiedene Interventionen erkannt, kultiviert und gestärkt werden (Niemiec, 2019).

Die Jugendlichen lernen ihre Signaturstärken kennen, also jene Charakterstärken, die bei Ihnen am stärksten ausgeprägt sind und machen sich Gedanken, wie sie diese häufiger und am wirksamsten einsetzen können. Die mutmachende Botschaft an die Jugendlichen lautet: Egal was passiert und in welcher Situation sie sich befinden, ihre Signaturstärken sind eine Gabe, die sie immer haben werden und die ihnen niemand nehmen kann. Und was noch besser ist: Sie müssen dafür nichts Neues lernen, nichts Außergewöhnliches leisten und sich auch nicht besonders anstrengen. Ihre Signaturstärken wurden ihnen kostenlos in die Wiege gelegt und sie sind das Natürlichste, was sie haben und worauf sie ihr Leben aufbauen können.

Neuere Publikationen zur Bildung von Zukunftskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen beschreiben wertvolle praktische Übungen, mit denen Charakterstärken wie Mut, Kreativität, Neugierde, Lernbereitschaft, Empathie, Teamfähigkeit und Durchhaltevermögen entwickelt und genutzt werden können (Halecker et al., 2023). Die Charakterstärke der Hoffnung wurde der Tugend der Transzendenz zugeordnet (Peterson & Seligman, 2009). Mit Transzendenz wird die Möglichkeit bezeichnet, sich als Teil eines größeren Ganzen zu verstehen, über sich hinauszuwachsen und einen höheren Sinn im Leben zu finden. Die Charakterstärke der Hoffnung bedeutet, besonders in schwierigen Situationen den Glauben und das Vertrauen nicht zu verlieren und sich für das Gute einzusetzen.

Fixed und Growth Mindset und Neuroplastizität

Nach der Mindset-Theory von Carol Dweck (2006) betrachten Schüler*innen ihre Fähigkeiten entweder aus einer Wachstums- oder einer fixen Denkweise. Schüler*innen mit einem wachstumsorientierten Selbstbild glauben, dass ihre Intelligenz formbar ist, während Schüler*innen mit einer fixen Denkweise ihre eigene Intelligenz als unveränderlich verstehen. Diese beiden Vorstellungen haben erhebliche Auswirkungen auf den Umgang mit Herausforderungen und Hindernissen und somit auch auf das Engagement und den Lernerfolg von Jugendlichen (Harnisch & Bernhard, 2019).

Der Hoffnungswerkstatt werden verschiedene Dimensionen der Mindset-Theory wie Haltung, Selbstbild, Umgang mit Rückschlägen und Entschlossenheit diskutiert und mit dem Phänomen der Neuroplastizität des Gehirns in Beziehung gebracht. Das menschliche Gehirn ist nicht starr, sondern kann immer neue Verbindungen herstellen, was die neurobiologische und neuropsychologische Voraussetzung für Lernen und Wachstum darstellt (Müllbacher, 2011).

b) Dream: Du bestimmst Dein Leben!

Im zweiten Modul wird den Jugendlichen vermittelt, dass sie ihre eigene Zukunft aktiv und selbstverantwortlich gestalten können und sollen. Dafür müssen sie aber zuallererst Klarheit bekommen, was sie sich für ihr Leben wirklich wünschen, welche Werte ihnen wichtig sind und wie sie sich ihre eigene Zukunft vorstellen. Für Jugendliche in der Entwicklungsphase der Pubertät ist dies keine leichte Aufgabe. Während sich die einen von den persönlichen und gesellschaftlichen Problemen besorgt, niedergeschlagen und perspektivlos fühlen, schenken andere den politischen, wirtschaftlichen und ökologischen Krisen wiederum kaum Beachtung. Manche fokussieren sich auf ein schönes Leben, andere wirken verunsichert, desinteressiert oder zeigen wenig Ambitionen.

Best possible Self

Das „Best Possible Self“ ist eine der bekanntesten Übungen zur Förderung von Hoffnung und Optimismus (Peters et al., 2010). Dabei werden die Teilnehmenden gebeten, an ihre Zukunft zu denken, und sich vorzustellen, dass in ihrem Leben alles gut gelaufen ist, sie alle ihre Ziele und Träume erreicht und dabei ihre Stärken, Fähigkeiten und Potenziale voll entfaltet und eingesetzt haben. Bemerkenswerterweise vertreten viele Jugendliche eher konservative Wertvorstellungen und Ansichten für ein erfülltes Leben (siehe Jugendbarometer der Credit Suisse, 2018). Sie stellen sich einen erfolgreichen Beruf vor, mit materiellem Wohlstand, einer glücklichen Familie, einem schönen Eigenheim in der Nähe einer Großstadt aber immer noch im Grünen (Brunstad, 2002). Durch den Rückzug ins Private erlangen Jugendliche einen praktischen und weniger komplizierten Umgang mit ihrem Leben. Dadurch ziehen sie sich aber vom gesellschaftlichen Umfeld tendenziell zurück, was wiederum den Graben zwischen ihnen und ihrer Sicht der Welt und die damit verbundene Entfremdung vertieft. Aus diesem Grund muss die klassische Übung des „Best possible Self“ durch eine gesellschaftliche Komponente erweitert werden.

Persönliches und gesellschaftliches Flourishing

Wir leben in einer Welt, wo alles mit allem verbunden ist. Die Gestaltung der Zukunft hängt mit der Frage zusammen, welche Möglichkeiten in Betracht gezogen und welche Entscheidungen getroffen werden. Die Aufgabe in dieser Phase der Hoffnungswerkstatt besteht darin, den Jugendlichen aufzuzeigen, dass ihre persönliche Zukunft eng mit der Zukunft der Gesellschaft und der Welt verbunden ist. Die Jugendlichen sollen erkennen, dass ihr persönliches Flourishing vor allem dann stattfinden kann, wenn sie in einer Gesellschaft leben, in der alle anderen auch aufblühen können (Grenville-Cleave et al., 2021). Persönliches und gesellschaftliches Flourishing können am besten dann stattfinden, wenn sich jede*r Einzelne in der einen oder anderen Form dafür engagiert. Im Grunde genommen, ist wahres Flourishing nur in einem auf Nachhaltigkeit ausgerichteten Leben, im Sinne einer dauerhaft tragfähigen Entwicklung sowohl individuell als auch gesellschaftlich, möglich.

Lebenssinn und Bedeutung

Mit dem PERMA-Modell von Martin Seligman (2012) lassen sich die wesentlichen Elemente eines schönen (hedonischen) und eines guten (eudaimonischen) Lebens miteinander verbinden. Wenn Menschen sich für etwas Wertvolles und Wichtiges, nicht nur für sich, sondern auch für andere, engagieren können, gibt ihnen das ein Gefühl von Selbstachtung, was wiederum die Grundlage für ein erfülltes Leben ist. Bei guten und vertrauensvollen Beziehungen setzt man sich für das Wohlergehen anderer Menschen ein. Das eigene Leben gewinnt an

Bedeutung, wenn man in dem was man tut einen höheren Sinn erkennt (Frankl, 1979). Sobald man etwas Bedeutungsvolles erreicht hat, gewinnt man das Gefühl, dass man tatsächlich etwas Gutes nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere und die Umwelt bewirken kann. Eine gute Aufgabe besteht darin, Zukunftsbilder zu erzeugen, bei denen die fünf Dimensionen sowohl zu einem persönlichen, als auch zu einem gesellschaftlichen Flourishing beitragen können.

Ein wertvolles Konzept zur Erkennung, was Jugendlichen zurzeit Sinn im Leben vermittelt, findet man in den Arbeiten von Tatjana Schnell (2016). Mit ihrem Fragebogen „Sources of Meaning“ werden 26 Sinnquellen identifiziert und priorisiert. Mit ihrer jüngsten „Meaning and Purpose Scale“ kann in effizienter Weise die Bedeutung der fünf Sinnquellen Nachhaltigkeit, Glaube, Sicherheit, Gemeinschaft und persönliches Wachstum ermittelt und diskutiert werden (Schnell & Danbolt, 2023). Mit diesen und ähnlichen Instrumenten können Jugendliche auf die Vielfalt möglicher Sinnquellen sensibilisiert und ihre allzu vereinfachten Zukunftsentwürfe durch eine Bandbreite an Möglichkeiten erweitert werden.

c) Design: Die Zukunft kann gemeinsam gestaltet werden!

In der Design-Phase findet der Übergang von der persönlichen zur gesellschaftlichen Zukunft statt, d. h. vom Ich zum Wir und somit von der kurz- und mittelfristig orientierten individualpsychologischen Perspektive zu den langfristigen sozialen, ökologischen und ökonomischen Trends und Zukunftsszenarien. In dieser Phase werden die Jugendlichen dazu befähigt, alternative und wünschenswerte Zukunftsbilder zu entwickeln. Zum Einsatz kommen Methoden und Instrumente der sozialwissenschaftlichen Zukunftsforschung, dank derer technologische, wirtschaftliche, politische und kulturelle Rahmenbedingungen und Entwicklungen untersucht werden können.

Das Methodenrepertoire der Zukunftsforschung umfasst sowohl kognitiv-rationale Ansätze als auch Übungen zur Aktivierung von Intuition, Fantasie und Kreativität (Groß & Mandir, 2022). Die Gestaltung von Zukunftsbildern erfordert eine innere Arbeit, ein offenes Hinterfragen von Grundannahmen und Weltanschauungen, eine ausgeprägte Vorstellungskraft sowie das gegenseitige Zuhören und Lernen. Die meisten Methoden sind von Natur aus explorativ, partizipativ und normativ-prospektiv, d. h. man lernt etwas über die Zukunft, indem man diese gemeinsam im Dialog und kreativ mit anderen Menschen erfindet (Kreibich, 2008).

Megatrends und Lebenswelten

Als erstes setzen sich Jugendliche in der Hoffnungswerkstatt mit aktuellen Megatrends und deren möglichen Einflüssen auf unterschiedliche Lebenswelten auseinander (siehe dafür Maas et al., 2015). Megatrends sind fundamentale, globale

und langfristige Entwicklungen wie der demographische Wandel (z. B. Migration, Urbanisierung, Alterung), neue Technologien (bspw. Digitalisierung, künstliche Intelligenz), Umweltfaktoren (Artenvielfalt, Energiequellen, Klimawandel) u. v. m., die nahezu alle Bereiche des Lebens wie die Arbeitswelt, das Familienleben, die Freizeitaktivitäten, das Konsumverhalten etc. beeinflussen. Die Teilnehmenden stellen sich sowohl positive als auch negative Entwicklungen für die kommenden 20 bis 30 Jahre vor und diskutieren, welche Maßnahmen ergriffen werden müssen, um die positiven Entwicklungen zu fördern und die negativen Auswirkungen zu minimieren (siehe bspw. Groß & Mandir, 2022).

Mögliche, alternative und wünschenswerte Zukunftsszenarien

Zukunftsbilder sind prägende Bestandteile des menschlichen Bewusstseins. Zukunftsszenarien sind wie Landkarten, Kurzportraits oder Geschichten der Zukunft deren Zeithorizont grundsätzlich langfristig ausgerichtet ist. Dabei geht es vor allem um die Erfassung alternativer Möglichkeiten, wie die Welt oder ein bestimmter Bereich (z. B. die Schule der Zukunft) aussehen könnte. Der Hauptzweck der Betrachtung von Zukunftsszenarien besteht nicht darin, vorherzusagen, was in 20 oder 30 Jahren konkret geschehen wird. Szenarien präsentieren eher Vorstellungen und Möglichkeiten, mit denen man sich auseinandersetzen und darüber diskutieren kann. Dazu gehört auch die Gestaltung positiver Visionen und „realistischer“ Utopien, die den Jugendlichen das Bild einer wünschenswerten Zukunft vermitteln, für die sie sich engagieren können.

Eine wiederkehrende Erkenntnis aus bisherigen Zukunftswerkshops besteht darin, dass wir Menschen uns kaum Dinge vorstellen können, die nicht in unserem bisherigen Erfahrungsbereich vorhanden sind. Wer hätte sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts vorstellen können, wie das Leben Anfang des 21. Jahrhunderts aussieht? Zwei praktische Methoden zur Auseinandersetzung mit impliziten und alternativen Annahmen, Weltbildern und Wertvorstellungen stellen die Causal Layered Analysis von Inayatullah (2004) und der Futures Literacy Ansatz von Miller (2018) dar. Mit diesen Techniken werden die Prämissen für die Gestaltung alternativer und wünschenswerter Zukunftsentwürfe systematisch erarbeitet und diskutiert.

Sustainable und Inner Development Goals

Damit die erarbeiteten Zukunftsszenarien nicht nur abstrakte Wunschbilder bleiben, findet zum Abschluss der Design-Phase eine Verbindung zwischen den 24 Charakterstärken, den Bedingungen für ein erfülltes Leben und den 17 SDGs (Sustainable Development Goals – Ziele für eine nachhaltige Entwicklung) der Vereinten Nationen statt. Die Jugendlichen bekommen einen Überblick über die konkreten Ziele für eine nachhaltige Welt, setzen sich mit dem Konzept der

Nachhaltigkeit in allen seinen Facetten auseinander und stellen sich vor, für welche Ziele sie sich in ihrem unmittelbaren Umfeld mit ihren eigenen Signaturstärken einsetzen möchten.

Als weiterführende Verbindung zwischen den SDGs und den Charakterstärken können die 23 Inner Development Goals in den fünf Kategorien „Sein: Beziehung zu sich selbst“, „Denken: Kognitive Fertigkeiten“, „Beziehung: Fürsorge für andere und die Welt“, „Zusammenarbeiten: Soziale Kompetenzen“ und „Handeln: Wandel vorantreiben“ vertieft werden. Diese stellen die Werte und Fähigkeiten dar, um individuell und gemeinsam die großen Herausforderungen unserer Zeit bewältigen zu können (siehe zur Vertiefung das Handbuch von Peter und Heyer, 2023). Darunter befinden sich Fähigkeiten wie Perspektivenwechsel, langfristige Orientierung und Visionen, Sinnstiftung sowie Vertrauen und Optimismus. Als Vertiefung können die Gestaltungskompetenzen zur Bildung für nachhaltige Entwicklung von de Haan (2008) genutzt werden.

d) Desire: Wir glauben an unsere Wünsche!

Das Modul „Desire“ soll den Wunsch auf eine bessere Zukunft in Hoffnung, Enthusiasmus und Begeisterung verwandeln. Der Schwerpunkt wird auf die Umsetzung der gewünschten Zukunftsbilder und vor allem auf die Anerkennung und Überwindung von Hindernissen und Rückschlägen gelegt. Die Jugendlichen setzen sich zuerst mit der Psychologie des Zukunftsdenkens auseinander und lernen die Qualitäten von Angst und Sorge sowie von Hoffnung und Zuversicht kennen. Sie sollen verstehen, dass Angst und Sorgen sowohl das Gegenteil als auch die Voraussetzung für Hoffnung sind. Hätte man keine Ängste und Sorgen, würde es keine Notwendigkeit zur Hoffnung geben. In der Entwicklungspsychologie Eriksons' (1998) ist Hoffnung die erste aller menschlichen Tugenden, die im frühen Kindesalter aus der erfolgreichen Bewältigung des inneren Konflikts zwischen der existenziellen Ur-Angst und dem Ur-Vertrauen entsteht. Auf dieser Grundlage entwickelt sich Hoffnung zur Voraussetzung für Handeln. Würde man keine Hoffnung auf die Erfüllung der gewünschten Ziele haben, würde man sich auch nicht engagieren und etwas dafür unternehmen. Somit ist Hoffnungsfähigkeit eine grundsätzliche Haltung der Offenheit und der positiven Einstellung der Zukunft gegenüber, die bestimmt, wie wir individuell und gemeinsam auf schwierige Situationen und Prüfungen des Lebens reagieren.

Hoffnungsträger und Vorbilder der Hoffnung

Ein Kriterium zur Definition von Tugenden und Charakterstärken ist die Existenz von konkreten Vorbildern, die eine oder mehrere Stärken verkörpern (Peterson & Seligman, 2004). In nahezu jeder Kultur und Epoche werden Geschichten

über Menschen erzählt, die eine bestimmte positive Eigenschaft auf überzeugende Weise vorleben. Manchmal sind es aber auch Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung, die eine positive Eigenschaft in bemerkenswertem Maße besitzen. Wie bedeutsam Vorbilder für unsere persönliche Entwicklung sind, beschreibt Zagzebski (2017) in ihrer exemplaristischen Moraltheorie. Es gibt Menschen in der Geschichte oder in unserem persönlichen Leben, die wir äußerst bewundernswert finden und die zeigen, wie weit gewisse Fähigkeiten ausgeprägt sein können. Gute Vorbilder werden nicht auf der Grundlage ihrer psychologischen Tiefenstruktur erkannt, sondern anhand ihrer beobachtbaren Taten. Diese zeigen nicht nur, wie ein bewundernswerter Mensch ist, sondern sie inspirieren auch andere Menschen dazu.

Im Rahmen der Hoffnungswerkstatt bitten wir die Jugendlichen, eine Liste von bekannten Hoffnungsträgern oder Vorbildern der Hoffnung zu erstellen und diese dann zu charakterisieren. In der Regel werden Persönlichkeiten wie Martin Luther King, Nelson Mandela, Mahadma Ghandi und Mutter Theresa aber auch die eigenen Eltern und Großeltern genannt. Indem die bewundernswerten Taten, Erlebnisse und Verhaltensweisen von Hoffnungsträgern und Vorbildern der Hoffnung beobachtet und beschrieben werden, können die psychologischen Merkmale solcher Menschen abgeleitet werden. Unsere Absicht besteht darin, dass Jugendliche die Eigenschaften und Handlungen begreifen, die für sie vorbildhaft und nachahmenswert sind, damit sie sich eine Lebensweise vorstellen und Ziele im Leben vornehmen können, die sowohl wünschenswert als auch bewundernswert sind.

Mentale Kontrastierung – WOOP

Das Konzept der mentalen Kontrastierung und die davon abgeleitete WOOP-Methode (Wish-Outcome-Obstacles-Plan) von Gabriele Oettingen (2012; 2014) zeigen, wie Menschen ihre Bilder der gewünschten Zukunft der aktuellen Realität gegenüberstellen. Das Zukunftsdenken beginnt typischerweise mit einer mentalen Vorstellung eines gewünschten Ergebnisses. In einem ersten Schritt formulieren wir also einen Wunsch und stellen uns aufgrund dessen das bestmögliche Ergebnis vor. Solche Wunschbilder sind in der Regel optimistisch und positiv. Bloße Zukunftsträume über eine positive Zukunft können aber auch kontraproduktiv sein, wenn sie als unerreichbar betrachtet werden. In solchen Fällen werden die Energie und die Motivation zur Erreichung der gewünschten Zustände gehemmt.

In der zweiten Phase des Zukunftsdenkens geht es darum, zu erkennen, was auf dem Weg zur Zielerreichung schief gehen kann. Die Person beginnt mit der Vorstellung eines optimalen Ergebnisses, identifiziert und durchdenkt anschließend potenzielle Hindernisse und Schwierigkeiten und plant dann, wie man mit ihnen umgehen kann, damit die Erfolgchancen maximiert werden können. Wir bestimmen durch diesen Gedankengang, ob das Erreichen des Ergebnisses nicht nur wünschenswert, sondern auch realisierbar ist. Auf diese Weise kann man sich

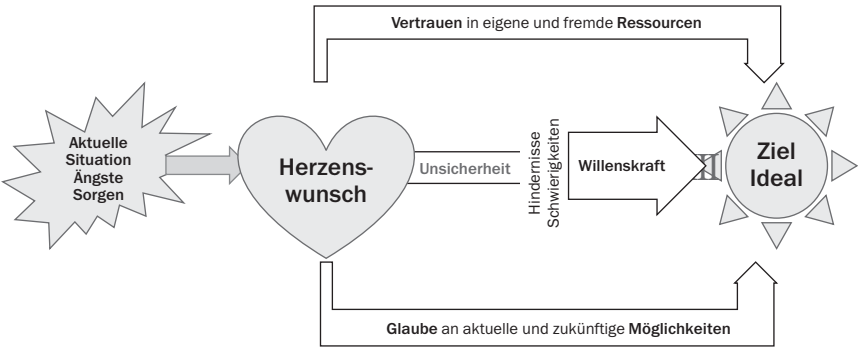
besser auf die Hindernisse vorbereiten und sich Strategien für deren Bewältigung ausdenken. Während bloßes Schwelgen in positiven Fantasien und Tagträumen eher kontraproduktiv sein kann, regen Fantasien, wenn sie mit einer realistischen Sicht auf die Hindernisse ergänzt werden, engagiertes Handeln an. Diese Schritte können allerdings viel weniger positiv erlebt werden, weil sie sich die auf Schwierigkeiten fokussieren, die auf dem Weg zur Wunscherfüllung überwunden werden müssen (Oettingen et al., 2001).

Aus Sicht der Hoffnungsforschung stellt sich die Frage, was Menschen trotz Hindernisse und Schwierigkeiten sowie pessimistischer Erfolgsprognosen hilft, an ihren Wünschen festzuhalten, dranzubleiben und nicht aufzugeben, besonders wenn sie in bestimmten Situationen wenig oder gar nichts dafür tun können. Die Antwort ist die Hoffnung, weswegen die WOOP-Methode durch ein Modell der Hoffnung mit seinen einzelnen Elementen und Phänomenen ergänzt und erweitert wird.

Persönliche und kollektive Hoffnung

Hoffnung besteht aus einem Wunsch in Zusammenhang mit einem wertvollen Gut, dessen Verwirklichung für möglich aber nicht für leicht erreichbar gehalten wird, zusammen mit dem Vertrauen in die Verfügbarkeit persönlicher und anderer Ressourcen, um Hindernisse und Rückschläge zu überwinden (Krafft, 2022; Krafft et al. 2023). Persönliche Hoffnungen sind besondere Ziele, Wünsche und Ideale, auf die wir hoffen und die wir verwirklichen möchten. Unsere Hoffnungen sind der Antrieb im Leben und die Motivationsquelle für die Gestaltung einer besseren Zukunft. Damit aber Wünsche kein reines Wunschdenken bleiben, braucht es den Glauben daran, dass diese trotz aller Unsicherheiten und Widrigkeiten erfüllt werden können und das Vertrauen in eigene oder auch fremde Ressourcen zur Überwindung von Hindernissen und Rückschlägen (Abb. 4). Auf dieser Grundlage wächst die Willenskraft, sich für die gewünschten Ziele zu engagieren und nicht aufzugeben.

Abbildung 4: Modell der Hoffnung



Eine besondere Form der Hoffnung ist die kollektive Hoffnung. Unter kollektiver Hoffnung verstehen wir den gemeinsamen Wunsch nach einer besseren Zukunft nicht nur für sich selbst, sondern für die gesamte soziale Gemeinschaft, die Überzeugung, dass eine bessere Zukunft für alle möglich, aber nicht unbedingt garantiert oder selbstverständlich ist, und das Vertrauen in die menschliche Fähigkeit, zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig bei der Verwirklichung einer besseren Welt trotz der aktuellen Hindernisse und Herausforderungen zu unterstützen. Ausgangspunkt für kollektive Hoffnung können die 17 SDGs und deren Unterziele sein, im Rahmen derer Jugendliche sich in ihrem eigenen Umfeld engagieren können.

Als Erstes stellt sich diesbezüglich die Frage, welche Wünsche die Jugendlichen beherzigen, was bereits bei der Übung des „Best Possible Self“ angesprochen worden ist. Hier werden die persönlichen Zukunftsbilder wieder aufgenommen und in konkrete Hoffnungen verwandelt: Was wünschen sie sich am meisten? Was ist ihnen sowohl für sich selbst als auch für ihr Umfeld besonders wichtig? Wofür würden sie sich am liebsten einsetzen und engagieren?

Ideale sind mit Werten verbunden, von denen der Mensch anschließend bestimmte Ziele ableitet. Das, worauf Menschen hoffen, und das, was sie zur Erfüllung ihrer Hoffnungen tun, wird in der Regel ein Ergebnis ihrer persönlichen Wertvorstellungen sein. Werte beziehen sich auf all jenes, was dem Menschen von Bedeutung ist, was ihm erstrebenswert erscheint, worauf es ihm ankommt oder was seinem Leben Sinn und Inhalt gibt. Durch die Vielfalt der Wertvorstellungen entsteht beim Menschen bewusst oder unbewusst eine Rangordnung der Wünsche und Ziele, die dem Leben eine Orientierung und einen Sinn geben. Mit dem Wertemodell von Schwartz (2012) und dem Sinnmodell von Schnell (2016) lassen sich die zentralen Werte der Jugendlichen erfassen und diskutieren. Sind Jugendliche eher offen für Neues oder suchen sie Sicherheit? Sind sie bereit, sich auch für andere und die Umwelt zu engagieren, oder kümmern sie sich nur um ihr eigenes Leben? Sind ihnen vor allem Spaß und Genuss wichtig, oder sind sie evtl. bereit, für einen sinnvollen Zweck gewisse Opfer zu bringen? (Krafft, 2019).

Glaube an die Zukunft: Welt- und Selbstbilder der Hoffnung

Zur Hoffnung gehört der Glaube daran, dass etwas Gutes, wonach wir uns sehnen, eintreten kann. Somit ist Hoffnung mehr als nur ein Wunsch. Sie erfordert den Glauben an die Möglichkeit (wenn auch nicht die Wahrscheinlichkeit) eines günstigen Ausgangs (Miceli & Castelfranchi, 2010). In der Hoffnung lebt der Glaube darin, dass wir derzeitige Grenzen überwinden und uns selbst und die Welt verändern und weiterentwickeln können, was wiederum an das Konzept des „Growth Mindset“ andockt (Dweck, 2006; Harnisch & Bernhard, 2019)

Was, warum und wie Menschen glauben hängt unmittelbar mit ihren Erfahrungen sowie mit ihren Welt- und Selbstbildern zusammen (Dilthey, 1960). In

der Psychologie hat Janoff-Bulman (1992) Menschen beobachtet, die kritische Ereignisse erlebt haben, und erforscht, wie diese ihre Erfahrungen verarbeiten. Sie ging davon aus, dass Menschen auf der Grundlage meistens unbewusster und unhinterfragter Vorstellungen und Grundannahmen über sich selbst und die Welt operieren. Diese Grundannahmen gestalten sich im Verlauf des Lebens als wiederkehrende Denkschemata, im Sinne von bestimmten Annahmen von sich selbst und der Welt. Auf dieser Grundlage werden aktuelle Situationen interpretiert, zukünftige Ereignisse vorweggenommen und die daraus resultierenden Handlungen ausgerichtet.

Nach Janoff-Bulman gibt es drei grundlegende Kategorien solcher Annahmen: 1) Annahmen über die Güte der Welt; 2) Annahmen über die Sinnhaftigkeit der Geschehnisse auf dieser Welt; und 3) Auffassungen von sich selbst. Glauben wir beispielsweise daran, dass Menschen grundsätzlich freundlich und hilfsbereit sind oder nicht? (Güte der Welt) Glauben wir daran, dass es mehr Gerechtigkeit als Ungerechtigkeit auf der Welt gibt? (Sinnhaftigkeit der Welt) Glauben wir, dass wir eher Glück oder Pech im Leben haben? (Bild von sich selbst). Wie Jugendliche diese Fragen beantworten, prägt ihre Sicht auf die Welt und auf ihr Leben und damit auch ihre Hoffnung auf die Zukunft und beeinflusst die Entscheidungen die sie im Hier und Jetzt treffen. Diese und weitere Fragen werden mit den Jugendlichen besprochen, diskutiert und reflektiert. Die Jugendlichen sollen damit ihre impliziten Grundannahmen erkennen und auf der Basis der Erfahrungen aus den ersten Modulen (z. B. positive Erfahrung und Emotionen) zu einer hoffnungsvolleren Haltung weiterentwickeln.

Vertrauen und Quellen der Hoffnung

Der Glaube daran, dass die Erfüllung eines Wunsches möglich (wenn auch nicht unbedingt wahrscheinlich) ist, stellt die Voraussetzung für das Vertrauen in sich selbst und in andere dar. Mit dem Vertrauen, sei es in uns selbst, in andere Menschen oder in eine übergeordnete Instanz (z. B. in die Wissenschaft oder in die Demokratie), können wir an unseren Hoffnungen festhalten und weiterhin daran glauben, auch wenn wir derzeit mit Hindernissen, Schwierigkeiten und Rückschlägen konfrontiert werden.

Quellen der Hoffnung sind die Mittel und Aktivitäten zur Verwirklichung unserer Hoffnungen und zur Stärkung unserer allgemeinen Hoffnungsfähigkeit. Zu den Quellen von Hoffnung werden im Allgemeinen persönliche Fähigkeiten, soziale Beziehungen, positive Erfahrungen sowie Aufmerksamkeit und Hilfsbereitschaft gezählt (Krafft, 2019; 2022; Krafft & Walker, 2018). In der Hoffnungsworkstatt ermitteln und diskutieren die Jugendlichen ihre Hoffnungsquellen und definieren, was sie tun können, um hoffnungsvoller in die Zukunft zu schauen. Dabei wird auf ihre persönlichen Stärken sowie auf die Bedeutung unterstützender sozialer Beziehungen Bezug genommen. Einerseits werden die negativen

Folgen von Einsamkeit und sozialer Ablehnung auf Angst und Hoffnung diskutiert. Andererseits werden die positiven Effekte von Fürsorge und Hilfsbereitschaft sowie von emotionaler und instrumenteller Unterstützung erläutert und an konkreten Beispielen diskutiert (Cyranowski et al., 2013).

e) *Destiny: Wir verändern die Zukunft!*

Lernen durch Erfahrung

Bereits vor langer Zeit haben Philosophen wie Wilhem Dilthey (1960) und John Dewey (1916/1980) auf die Bedeutung direkter Erfahrungen für das Lernen und die Entwicklung von Menschen aufmerksam gemacht. Die elementarste und unmittelbarste Einheit des Lebens ist laut Dilthey das persönliche Erlebnis. Von Bedeutung für jeden einzelnen sind letzten Endes die persönlichen Erlebnisse, Erfahrungen, Deutungen und Interpretationen der wahrgenommenen Realität. All das, was der Mensch persönlich und mit seinen Sinnen und Gefühlen erlebt, hinterlässt einen tieferen und bleibenden Eindruck in ihm – sowohl im Positiven als auch im Negativen. Solange man die Welt aus den Medien zur Kenntnis nimmt, bleibt das Leben oberflächlich und unbeteiligt. Die Welt, die aus den Büchern und Medien aufgenommen wird, entzieht sich größtenteils der persönlichen Erlebnisse und des direkten Einflusses. Wenn dies so ist, dann wird auch die Hoffnung, als ein wesentliches Phänomen des Lebens, vor allem von persönlichen Erlebnissen genährt oder vereitelt (Krafft, 2019).

Konzepte und Initiativen wie Erlebnispädagogik, Service-Learning (Lernen durch Engagement) und Frei Day gründen letztlich auf die zentralen Erkenntnisse von Dilthey und Dewey, wonach Wissen und Handeln nicht voneinander getrennt werden können (Fischer & Ziegenspeck, 2000; Heckmair & Michl, 2004; Rasfeld, 2021; Reinders, 2016). Denken und Wissen können erst im Rahmen von Handlungen entstehen. Vermittelte Inhalte können vor allem dann aufgenommen werden, wenn diese mit persönlichen Erfahrungen verknüpft werden und man sich mit einer konkreten Situation auseinandersetzt. Jugendliche können an solchen Erfahrungen besser lernen, sich selbst verändern und persönlich daran wachsen.

Das Hoffnungsprojekt

Ein zentrales Element der Hoffnungswerkstatt ist die Gestaltung und Durchführung eines Hoffnungsprojektes. Das Hoffnungsprojekt stellt eine besondere Form von Erlebnispädagogik und Service-Learning dar. Lernprozesse beginnen, wie Dewey (1916/1980) schon vor langer Zeit betonte, immer mit einer Erkenntnis, dass es etwas gibt, das wir bisher nicht beachtet oder verstanden haben.

Zukunftsangst kann in Zukunftshoffnung gekehrt werden, wenn man bisherige (schlechte) Gewohnheiten, negative Gedanken und routinemäßige (unreflektierte) Handlungen durch prägende positive Erfahrungen unterbricht.

Mit dem Hoffnungsprojekt sollen die Jugendlichen das Gelernte aus der Positiven Psychologie und der Zukunftsforschung in einem konkreten Praxisfall umsetzen. Sie können damit erleben, wie es ist und wie es sich anfühlt, anderen Menschen durch gezielte Interventionen Hoffnung zu vermitteln. Damit können folgende Ergebnisse erzielt werden:

1. Die Jugendlichen festigen die Themen und Übungen aus der Hoffnungswerkstatt, indem sie diese anderen Menschen vermitteln.
2. Die Jugendlichen versetzen sich in die Realitäten und Lebenswelten anderer Menschen und lernen aus deren Erfahrungen.
3. Die Jugendlichen können einen wichtigen Beitrag leisten, um in anderen Menschen mehr Freude und Hoffnung zu erzeugen.
4. Durch die positiven Erfahrungen erleben Jugendliche ihre Selbstwirksamkeit und Charakterstärken und entwickeln damit mehr Selbstvertrauen.

Auf dieser Grundlage können Jugendliche ihre Welt- und Selbstbilder anpassen, neue Zukunftsbilder für sich und die Welt erzeugen und erkennen, dass sie etwas unternehmen können, um diese zu verwirklichen. Wichtig ist allerdings, dass die neuen Erfahrungen mit den Jugendlichen analysiert und reflektiert werden, damit sich diese in ihr Bewusstsein festigen können.

Wenn immer möglich werden die Hoffnungsprojekte zusammen mit externen Institutionen durchgeführt. Sehr bewegende Projekte wurden beispielsweise in Zusammenarbeit mit dem Paraplegikerzentrum, der Krebsliga, dem Verein Kinder mit seltenen Krankheiten, der Stiftung Cerebral, dem Verein Insieme zur Betreuung geistig behinderter Menschen, einem Integrationskurs für Flüchtlinge und Ukrainische Kinder, in verschiedenen Alters- und Pflegeheimen sowie in mehreren öffentlichen und privaten Schulen durchgeführt. In allen Fällen waren die Erfahrungen sowohl für die Jugendlichen als auch für die Betroffenen eine enorme Bereicherung, die vielleicht sogar ein Leben lang in Erinnerung bleiben werden.

Umsetzung und Erkenntnisse

Die Erfahrungen der letzten vier Jahre in Zusammenhang mit der Umsetzung der Hoffnungswerkstatt in mehreren Gymnasien, Berufsschulen und Universitäten lässt eine erste positive Bilanz ziehen. Aufgrund der unterschiedlichen Umsetzungsformate können folgende Eckdaten formuliert werden. Der Umfang

der Hoffnungswerkstatt beträgt rund dreißig Stunden, die nach Möglichkeit und Bedarf erweitert oder gekürzt werden können. Das Programm kann in unterschiedlichen Formaten durchgeführt werden: Im Rahmen einer Projektwoche, in wöchentlichen Blöcken à 2 bis 4 Stunden innerhalb des Faches „Sozialkunde“ o. ä. oder als extracurriculares Angebot. Idealerweise ist die Teilnahme auf freiwilliger Basis und die Benotung sollte nicht im Vordergrund stehen. Die bisherige Zielgruppe waren Schüler*innen sowie Student*innen zwischen 14 und 24 Jahren. Einige Sequenzen wurden bereits für Primar- und Sekundarschulkinder angepasst.

Möglich wurde die Umsetzung der Hoffnungswerkstatt dank des außerordentlichen Engagements von Lehrkräften sowie der Unterstützung von Schuldirektor*innen, die mit Begeisterung das Programm in ihren Klassen eingeführt haben. Im Jahr 2020 wurde die Hoffnungswerkstatt bei der HAK/HAL Lustenau mit dem ersten Preis des Austrian SDG-Award in der Kategorie Initiativen von und für Jugend ausgezeichnet. Dank des großen Einsatzes von Bianka Hellbert wurde das didaktische Material wie Übungsblätter, Folien und Drehbücher für das gesamte Programm erstellt, welches in den letzten Jahren kontinuierlich weiterentwickelt und für die Weiterbildung von interessierten Pädagog*innen eingesetzt worden ist. An der Landesberufsschule Feldkirch konnte die Hoffnungswerkstatt in verschiedenen Berufsklassen durchgeführt werden und wichtige Impulse für weitere innovative Projekte setzen. Eine erste Evaluation des Programms wurde an der Formatio Schule Liechtenstein durchgeführt. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe haben Schüler*innen einer 10. Klasse, die an der Hoffnungswerkstatt teilgenommen haben, nach der Projektwoche deutlich höhere Werte in den Bereichen Hoffnung, Selbstwirksamkeit, emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden, Flourishing, positive Emotionen sowie Umweltwirksamkeit aufgewiesen. Bei der Kontrollgruppe haben sich die Werte entweder nicht geändert oder sogar verschlechtert.

Mittlerweile wird an der Freien Universität Berlin das Weiterbildungsprogramm „Positive Futures – Die Hoffnungswerkstatt“ zur Befähigung von Erzieher*innen angeboten. Verschiedene Institutionen wie Schulämter und Sozialdienste in Deutschland, Österreich und der Schweiz haben die Hoffnungswerkstatt in ihrem internen Angebot zur Weiterbildung von Mitarbeiter*innen und Klient*innen aufgenommen. In zahlreichen Vorträgen und Workshops konnte das Konzept und die allgemeine Methodik der Hoffnungswerkstatt in verschiedenen Institutionen beispielsweise zur Bildung für nachhaltige Entwicklung vorgestellt werden. Die Hoffnungswerkstatt bewirkt einen Perspektivenwechsel und ein persönliches Wachstum nicht nur bei den Jugendlichen selbst, sondern auch bei den beteiligten Erzieher*innen und Pädagog*innen, die mit den Ansätzen und Instrumenten der Positiven Psychologie und der Zukunftsforschung eine neue Hoffnung für ihren Beruf schöpfen können.

Literatur

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 505–516.
- Brophy, H., Olson, J., & Paul, P. (2023). Eco-anxiety in youth: an integrative literature review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(3), 633–661.
- Brunstad, P. O. (2002). Longing for belonging: Youth culture in Norway. In J. Gidley, N. Ingwersen, & S. Inayatullah (Hsg.). *Youth futures: Comparative research and transformative visions*. London: Greenwood Publishing Group, 143–154.
- Buraw, O. A. (2011). *Positive Pädagogik. Sieben Wege zu Lernfreude und Schulglück*. Weinheim: Beltz.
- Cooperrider, D., & Whitney, D. (2005). *Appreciative Inquiry a positive revolution in change*. San Francisco: Barrett.
- Cyranowski, J. M., Zill, N., Bode, R., Butt, Z., Kelly, M. A., Pilkonis, P. A. & Cella, D. (2013). Assessing social support, companionship, and distress: National Institute of Health (NIH) Toolbox Adult Social Relationship Scales. *Health Psychology*, 32(3), 293.
- De Haan, G. (2008). Gestaltungskompetenz als Kompetenzkonzept der Bildung für nachhaltige Entwicklung. In I. Bormann & G. de Haan (Hrsg.) *Kompetenzen der Bildung für nachhaltige Entwicklung: Operationalisierung, Messung, Rahmenbedingungen, Befunde*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 23–43.
- Dewey, J. (1980). *Democracy and education*. Project Gutenberg. <https://www.fulltextarchive.com/pdfs/Democracy-and-Education.pdf>. [04.07.2024] (Erstveröffentlichung 1916).
- Dilthey, W. (1960). *Weltanschauungslehre: Abhandlungen zur Philosophie der Philosophie* (Bd. VIII, 2. Aufl.). Stuttgart: Teubner und Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Random House Publishing Group.
- Eckersley, R. (1995). Values and visions: Youth and the failure of modern Western culture. *Youth Studies Australia*, 14(1), 13–21.
- Eckersley, R. (1999). Dreams and expectations: Young people's expected and preferred futures and their significance for education. *Futures*, 31(1), 73–90.
- Eckersley, R. (2002). Future visions, social realities, and private lives: Young people and their personal well-being. In J. Gidley, N. Ingwersen, & S. Inayatullah (Hsg.). *Youth futures: Comparative research and transformative visions*. London: Greenwood Publishing Group, 31–42.
- Elliott, J. A. (2005). What have we done with hope? A brief history. In J. A. Elliott (Ed.), *Interdisciplinary perspectives on hope* (S. 3–45). New York: Nova Publishers.
- Erikson, E. H. (1998). *Jugend und Krise: die Psychodynamik im sozialen Wandel*. Klett-Cotta.
- Fischer, T. & Ziegenspeck, J. W. (2000). *Handbuch Erlebnispädagogik. Von den Ursprüngen bis zur Gegenwart*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Frankl, V. E. (1979). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn – Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*. München: Piper.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strengths of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown.
- Gidley, J., Bateman, D. J., & Smith, C. (2004). *Futures in education: Principles, practice and potential*. Australian Foresight Institute, Swinburne University.
- Grenville-Cleave, B., Guðmundsdóttir, D., Huppert, F., King, V., Roffey, D., Roffey, S., & de Vries, M. (2021). *Creating the world we want to live in: How positive psychology can build a brighter future*. Routledge.
- Groß, B., & Mandir, E. (2022). Zukünfte gestalten. Spekulation. Kritik. Innovation. Mit „Design Futuring“ Zukunftsszenarien strategisch erkunden, entwerfen und verhandeln. H. Schmidt Verlag.
- Hafeneger, B. (2023). Aufwachsen in Krisenzeiten: Jugendliche zwischen Klimakrise, Pandemie und Krieg. *Journal für politische Bildung*, 13(1), 40–45.
- Halecker, P., Czilwik, M. & Moeck, A. (2023) *Das große Buch für Zukunftskids – Wie wir die Zukunftskompetenzen unserer Kinder spielerisch stärken*. Berlin: Dudenverlag.

- Harnisch, D., & Bernhard, R. (2019). Growth Mindset vs. Fixed Mindset. Wie Denkweisen und Selbstbilder Lernen und persönliche Entwicklung begünstigen oder erschweren. *School Quality and Teacher Education Snapshots*, 1.1
- Heckmair, B. & Michl, W. (2004). Erleben und Lernen. Einführung in die Erlebnispädagogik. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Hicks, D. (2003). *Lessons for the future: The missing dimension in education*. London & New York: Routledge.
- Hicks, D. (2012). The future only arrives when things look dangerous: Reflections on futures education in the UK. *Futures*, 44(1), 4–13.
- Inayatullah, S. (2004). *The causal layered analysis (CLA) reader. Theory and case studies of an integrative and transformative methodology*. Tamkang University Press.
- Jugendbarometer der Credit Suisse (2018). Jugendbarometer 2018. <https://www.credit-suisse.com/about-us/de/research-berichte/studien-publikationen/jugendbarometer/download-center.html> [04.07.2024]
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: Simon and Schuster.
- Jugendstudie der TUI Stiftung (2023). *Junges Europa 2023 – So denken Menschen zwischen 16 und 26 Jahren*. Hannover: TUI Stiftung.
- Kraft, A. M. (2019). *Werte der Hoffnung. Erkenntnisse aus dem Hoffnungsbarometer*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Kraft, A. M. (2022). *Unsere Hoffnungen, unsere Zukunft: Erkenntnisse aus dem Hoffnungsbarometer*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Kraft, A. (2023). *Hoffnungsbarometer 2024. Zwischen Angst und Vertrauen. Ergebnisse für die Schweiz*. IMP-HSG, swissfuture.
- Kraft, A. M., Guse, T., & Slezackova, A. (2023). Theoretical Foundations and a Transdisciplinary Concept of Hope. In: A. M. Kraft, T. Guse & A. Slezackova (Eds.). *Hope across cultures – Lessons from the International Hope Barometer*. Cham: Springer, 23–54.
- Kraft, A. M., & Walker, A. M. (2018). *Positive Psychologie der Hoffnung: Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Kreibich, R. (2008). *Zukunftsforschung für die gesellschaftliche Praxis*. Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung, Arbeitsbericht Nr. 29/2008.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1–22.
- Liz Mohn Center (2023). *Einstellungen und Sorgen der jungen Generation Deutschlands 2023*. Bertelsmannstiftung.
- Maas, P., Cachelin, J. L., & Bühler, P. (2015). 2050: Megatrends: Alltagswelten, Zukunftsmärkte.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2010). Hope: The power of wish and possibility. *Theory & Psychology*, 20(2), 251–276.
- Miller, R. (2007). Futures literacy: A hybrid strategic scenario method. *Futures*, 39(4), 341–362.
- Miller, R. (2018). *Transforming the future: Anticipation in the 21st century*. Taylor & Francis.
- Müllbacher, W. (2011). Neuroplastizität. In J. Lehrner, G. Pusswald, E. Fertl, W. Strubreither & I. Kryspin-Exner (Hrsg.) *Klinische Neuropsychologie: Grundlagen – Diagnostik – Rehabilitation*. Wien, New York: Springer, 611–625.
- Niemiec, R. M. (2019). *Charakterstärken: Trainings und Interventionen für die Praxis*. Hogrefe AG.
- Nordensvard, J. (2014). Dystopia and disutopia: Hope and hopelessness in German pupils' future narratives. *Journal of Educational Change*, 15(4), 443–465.
- Oettingen, G. (2012). Future thought and behaviour change. *European Review of Social Psychology*, 23, 1–63.
- Oettingen, G. (2014). *Rethinking positive thinking: Inside the new science of motivation*. Penguin Random House.
- Oettingen, G., Pak, H., & Schnetter, K. (2001). Self-regulation of goal setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 736–753.
- Peter, B. & Heyer, M. (2023). *Empowerment mit Klima & Co. – mit den Inner Development Goals*. Wissenschaftsladen (WILA) Bonn e. V. in Kooperation mit Heinrich-Böll-Stiftung NRW und Katholisch-Sozialem Institut KSI.

- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204–211.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Rasfeld, M. (2021). *FREI DAY. Die Welt verändern lernen! Für eine Schule im Aufbruch* (2. Aufl.). München: Oekom.
- Reinders, H. (2016). *Service Learning – Theoretische Überlegungen und empirische Studien zu Lernen durch Engagement*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Rubin, A. (2002). Reflections upon the late-modern transition as seen in the images of the future held by young Finns. In J. Gidley, N. Ingwersen, & S. Inayatullah (Hsg.), *Youth futures: Comparative research and transformative visions*. London: Greenwood Publishing Group, 99–110.
- Ruch, W., & Wagner, L. (2013). Die Positive Psychologie bei Kindern und Jugendlichen: Charakterstärken und das gute Leben. *Psychologie und Erziehung* 1.13, 8–20.
- Schnell, T. (2016). *Psychologie des Lebenssinns*. Springer Berlin Heidelberg.
- Schnell, T., & Danbolt, L. J. (2023). The Meaning and Purpose Scales (MAPS): development and multi-study validation of short measures of meaningfulness, crisis of meaning, and sources of purpose. *BMC psychology*, 11(1), 304.
- Schnetzer, S., Hampel, K., & Hurrelmann, K. (2023). *Trendstudie: Jugend in Deutschland: 2023 mit Generationenvergleich. Aktuelle Krisen belasten Jüngere stärker als Ältere-ein Generationenkonflikt bleibt aus. JID23-Trendstudie 2023*.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online readings in Psychology and Culture*, 2(1), 1–20.
- Seliger, R. (2014). *Positive Leadership – Die Revolution in der Führung*. Stuttgart: Schäffer-Poeschel Verlag.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M. (2012). *Flourish – Wie Menschen aufblühen: die positive Psychologie des gelingenden Lebens*. Kösel-Verlag.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihályi, M. (2000). Positive Psychology – An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Slaughter, R. (2002). From rhetoric to reality: The emergence of futures into the educational mainstream. G. Gidley & S. Inayatullah (eds.). *Youth futures: Comparative research and transformative visions*. Greenwood Publishing Group, 175–186.
- Van den Heuvel, S. C. (Ed., 2020). *Historical and multidisciplinary perspectives on hope*. Springer Nature.
- Zagzebski L. (2017). *Exemplarist Moral Theory*, Oxford University Press, New York.