



Übersicht der Modulinhalte im CAS in Positiver Psychologie

(Änderungen vorbehalten)

Modultitel	Inhalte	Dozierende	ECTS
Positive Emotionen	— Wodurch werden positive Emotionen ausgelöst? — Wie können sie gezielt in verschiedenen Anwendungskontexten eingesetzt werden – und welche konkreten Beispiele gibt es dafür? — Mit welchen Methoden lassen sich positive Emotionen erfassen und messen? — Welche Theorien und Klassifikationen zur Beschreibung der positiven Emotionen existieren in der wissenschaftlichen Literatur? — Welche Rolle spielen positive Emotionen im Arbeitskontext, und wie wirken sie sich auf Mitarbeitende und Teams aus?	Dr. Jennifer Hofmann (ZHAW)	2
Wohlbefinden	— Wie lässt sich das „gute Leben“ aus philosophischer Perspektive beschreiben, und worin unterscheiden sich subjektive und objektive Theorien des guten Lebens? — Welche Rolle spielen Tugenden für das Glück, und wie wird Glück aus der Sicht der Positiven Psychologie definiert? Welche Arten von Glück gibt es? — Mit welchen Instrumenten lässt sich Wohlbefinden erfassen, und welche Forschungsergebnisse und Interventionen gibt es, um das Wohlbefinden zu steigern? — Wie wird Wohlbefinden aus der Perspektive des positiven Alterns betrachtet? Welche Entwicklungsziele sind für verschiedene Lebensabschnitte relevant? — Welche Chancen bietet Langlebigkeit, und welche Rolle spielen Charakterstärken für ein gelingendes Älterwerden?	Prof. em. Dr. Peter Schaber (UZH), Dr. Lisa Wagner (UZH), Dr. Valentina Vylobkova (UZH), Dr. Doris Baumann (UZH)	2

Positive Eigenschaften	— Wie ist die VIA-Klassifikation der Charakterstärken und Tugenden aufgebaut, und welche Kriterien gelten für Charakterstärken? Was versteht man unter Signaturstärken? — Welche zentralen empirischen Befunde gibt es zu Charakterstärken? Wie hängen sie mit Wohlbefinden zusammen? — Welche Rolle spielen Charakterstärken im Arbeitskontext? — Wie lassen sich stärkenbasierte Interventionen gestalten und umsetzen? — Was versteht man unter Achtsamkeit, und wie wirken achtsamkeitsbasierte Interventionen? — Welche Bedeutung hat Achtsamkeit in der Arbeitswelt? — Welche Grundlagen und Voraussetzungen gibt es für Kreativität? Wie verläuft der kreative Prozess (z. B. Design Thinking), und wie lassen sich verschiedene Kreativitätstechniken (z. B. Lego Serious Play) anwenden? — Wie wird Humor und der Sinn für Humor aus der Sicht der Positiven Psychologie betrachtet? — Welche Funktionen erfüllt Humor, etwa in der Emotions- und Beziehungsregulation? Wie sehen humor-basierte Positive Interventionen aus? — Welche biopsychologischen Grundlagen hat Stress? — Mit welchen Methoden lässt sich die Stresswiderstandskraft erhöhen, und welche evidenzbasierten Resilienzressourcen und Merkmale resilienter Personen gibt es? — Welche Voraussetzungen gibt es für aversives und posttraumatisches Wachstum?	Dr. Lisa Wagner (UZH), Dr. Valentina Vylobkova (UZH), Prof. Dr. Dandan Pang (BfH), PD Dr. Myriam Thoma (Universität Basel), Dr. Jennifer Hofmann (ZHAW), Benjamin Sager (Valorage).	2
Positive Interventionen	— Wie hat sich die Positive Psychologie entwickelt, und welche Ansätze gibt es zur Gestaltung Positiv-psychologischer Interventionen (PPIs)? — Wie wirken PPIs, welche Mechanismen und Einflussfaktoren spielen eine Rolle, und wie sind sie strukturiert und aufgebaut? — Welche Elemente sind für ein Humortraining zentral, und wie lassen sich Spielerische Haltung, Optimismus und Humor in der Kommunikation fördern? — Wie ist ein Zivilcourage-Training als Beispiel einer Positiven Intervention aufgebaut, und welche theoretischen Grundlagen erfolgreicher Zielstrebigkeit gibt es? — Welche Selbsterfahrungsübungen helfen, Situationen zu erkennen und zu meistern, in denen Zivilcourage erforderlich ist?	Prof. Dr. Veronika Brandstätter (UZH), Sandra Rusch/ Heidi Stolz (Humortrainerinnen), Dr. Fabian Gander (Universität Basel/HSLU), Dr. Lisa Wagner (UZH)	2
Methodische Grundlagen (Selbststudium)	— Welche ausgewählten statistischen Verfahren sind relevant, wie werden sie angewendet, und wie lassen sich die Ergebnisse beurteilen?	Dr. Fabian Gander (Universität Basel/HSLU), Dr. Lisa Wagner (UZH),	1

- Was sind die zentralen Begriffe der empirischen Wissenschaften, und wie lassen sich diese verstehen und anwenden?
- Wie entstehen wissenschaftliche Publikationen, wie funktioniert der Peer-Review-Prozess, und welche Rolle spielen wissenschaftliche Zeitschriften?
- Wie geht man mit wissenschaftlicher Literatur um – von der Suche bis zum korrekten Zitieren?
- Wie werden Fragebögen in der positiv-psychologischen Diagnostik eingesetzt, und wie lassen sich die Ergebnisse auswerten?

Dr. Valentina Vylobkova
(UZH)

**Anwendungsfelder der
Positiven
Psychologie**

Partnerschaft

- Welche Rolle spielen positive Einstellungen in Partnerschaften?
- Was zeichnet positive Konfliktkommunikation in Paarbeziehungen aus?
- Wie kann positive Unterstützung zwischen Partnern gestaltet werden?
- Welche Bedeutung hat Commitment für eine stabile und erfüllte Partnerschaft?
- Welche Aspekte der Positiven Psychologie sind besonders relevant für die Paarforschung?

Positive Psychologie im wirtschaftlichen Kontext

- Welche Rolle spielt Positive Leadership im wirtschaftlichen Kontext?
- Was zeichnet wertschätzende und stärkenorientierte Führung aus?
- Welche Auswirkungen hat Positive Leadership auf Mitarbeitende und Unternehmenserfolg?

Positive Psychologie im klinischen Beratungskontext

- Welche Kompetenzen sind für eine effektive klinische Beratung besonders wichtig?
- Welche Rolle spielen Selbstreflexion und Achtsamkeit im Beratungsprozess?
- Wie kann das Bewusstsein für eigene Vorurteile, Werte und Gefühle die Qualität der Beratung verbessern?
- Welche positiven Gesprächsführungstechniken gibt es und wie tragen sie zum Wohlbefinden der Klient*innen bei?

Positive Psychologie in der Schule

- Was versteht man unter dem Konzept der «positive education»?
- Welche Rolle spielen Charakterstärken im schulischen Kontext?
- Welche positiven Interventionen werden in Schulen eingesetzt und welche Forschungsergebnisse liegen dazu vor?

Prof. Dr. Moritz Daum
(UZH), Prof. Dr. Guy Bodenmann (UZH),
PD Dr. Myriam Thoma (Universität Basel),
Prof. Dr. Alexander Hunziker (BfH),
Dr. Lisa Wagner (UZH),
Thomas Mündle (formatio),
Christine Andres (BSL Kanton Wallis)

2

- Was ist das Schulfach «Glück» und wie wird es praktisch umgesetzt?
- Wie kann Wohlbefinden im gesamten schulischen Kontext gefördert werden?
- Wie können positiv-psychologische Ansätze auf verschiedenen Ebenen der Schule (Schüler*innen, Lehrpersonen, Leitungsteam, Eltern) umgesetzt werden?

Positive Psychologie in der Berufsberatung

- Was ist Coaching und in welchen Bereichen wird Coaching im beruflichen Kontext eingesetzt?
- Welche typischen Fragestellungen treten im berufsbezogenen Coaching auf?
- Welche Chancen bietet die Positive Psychologie im Coachingprozess?
- Wo liegen die Grenzen positiv-psychologischer Ansätze im beruflichen Coaching?
- Wie sehen konkrete Praxisbeispiele für Coaching mit positiv-psychologischen Interventionen aus?

		4
Projektarbeit	Selbstständiges Ausarbeiten eines anwendungsorientierten Konzepts aus dem Themenbereich der Positiven Psychologie und Erstellen einer Posterpräsentation	
Total ECTS		15

Direktorat des Studiengangs



Prof. Dr. Moritz Daum