

## LEHRGANGSLEITUNG

Orsolya Lelkes, MSc, PhD

- Ökologische Ökonomin, Sozialforscherin mit den Schwerpunkten Nachhaltigkeit und Wohlbefinden
- Lebens- und Sozialberaterin (Psychologische Beraterin)
- zertifizierter Coach (ICF)
- Psychodramaleiterin (ÖAGG), Psychodramatische Organisationsaufstellerin (ÖAGG)
- Autorin von „Nachhaltiger Hedonismus. Ein glückliches Leben kostet nicht die Welt“ (Buchschmiede, 2024)
- Webseite: [www.lelkes.at](http://www.lelkes.at)



## KURZLEHRGANG FÜR BERATER\*INNEN

Coaches, Lebens- und Sozialberater\*innen, Berater\*innen, Supervisor\*innen, Psycholog\*innen, Therapeut\*innen *mit oder ohne Erfahrung mit Psychodrama*

## INHALTE: WAS NEHMEN SIE MIT?

- Neues Wissen lehren: Moderne Wissenschaft (positive Psychologie, Glücksforschung, Sozialpsychologie) und antike Philosophie in Bezug auf einen aktualisierten Ansatz zum Wohleben.
- Ein Prozess für Selbst-reflexion und berufliche Entwicklung: Überzeugungen und Strategien in einem kreativen Gruppenumfeld zu erkunden. Transformative Veränderungen unterstützen, die neue Wege eröffnen.
- Erlebnislernen: Verstand, Gefühle und Intuition verbinden. Ein Feld für kreative Entfaltung mit freundlicher und unterstützender Führung.
- Erfahren und Erlernen von Techniken und Arrangements für die Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen, um deren Wohlbefinden und Glück zu steigern (Skulpturarbeit, leerer Stuhl, Aktionssoziometrie, Vignetten, Aufstellungsarbeit, Gruppenspiel).
- Inspiration und Ermutigung von Berufskolleg\*innen in der Gruppe.

## HINTERGRUNDLITERATUR

- Orsolya Lelkes: *„Nachhaltiger Hedonismus. Ein glückliches Leben kostet nicht die Welt“*. Buchschmiede, 2024.
  - Das Buch zeigt auf, wie wir ein blühendes Leben für uns alle schaffen können, das nicht mit ökologischer Zerstörung einhergeht.
- English edition: *„Sustainable Hedonism. A Thriving Life that Does Not Cost the Earth“*. Bristol University Press, 2021.

### WARUM GLÜCK FÖRDERN?

Wohlleben (oder Glück) ist nicht nur an sich wertvoll (Wer möchte nicht glücklich sein, ein Leben voller Freude und Sinn?), sondern hat auch eine Reihe positiver Auswirkungen auf den Arbeitsplatz, das Privatleben und die Gesellschaft. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass glückliche Menschen tendenziell gesünder sind, kreativer arbeiten und auch sozial engagierter und fürsorglicher sind. Andererseits scheitern unsere Strategien zur Suche nach dem Glück oft, wie Leid, Einsamkeit sowie Überkonsum und die Zerstörung des Ökosystems zeigen. Warum tun wir oft nicht das, was gut für uns wäre? Unser Gehirn ist auf das Überleben optimiert, neigt daher dazu, sich auf Probleme und Gefahren zu konzentrieren, und ist oft nur eingeschränkt in der Lage, aus positiven Erfahrungen zu lernen oder diese zu schaffen. Wir können unser Gehirn jedoch bewusst trainieren.

Die Positive Psychologie Forschung der letzten zwei Jahrzehnte hat Faktoren untersucht, die das Wohlbefinden und das optimale Funktionieren von Einzelpersonen und Gemeinschaften fördern. Sie erkennen an, dass psychische Gesundheit nicht einfach die Abwesenheit von psychischen Erkrankungen ist, sondern auch das Vorhandensein von Wohlbefinden und optimalem Funktionieren.

Die Forschung der Seminarleiterin konzentriert sich auf die Verknüpfung von individuellem und kollektivem Wohlbefinden sowie auf die Anwendung von Psychodrama-Werkzeugen zur Förderung des Wohlbefindens.

### WAS IST POSITIVES PSYCHODRAMA?

*Das Positive Psychodrama* ist ein neuer innovativer Ansatz, der Positive Psychologie mit Psychodrama verbindet. Der Schwerpunkt liegt auf dem Wohlbefinden und auf Interventionen zur Förderung optimaler kognitiver, emotionaler, verhaltensbezogener und sozialer Fähigkeiten, die ein wesentlicher Bestandteil psychischer Gesundheit sind. *Das Positive Psychodrama* betrachtet sowohl sichtbare als auch unsichtbare Faktoren in uns und um uns herum, die uns stärken, damit wir aktiv ein glückliches und sinnvolles Leben gestalten können.

Bei diesem Ansatz ist Glück nicht einfach ein positives Gefühl, das durch eine glückliche Konstellation äußerer Ereignisse entsteht, sondern auch das Ergebnis bewussten Handelns und innerer Ausrichtung. Es ist ein Ansatz des realistischen Optimismus, der die Herausforderungen des Lebens, der Gesellschaft oder der Klimakrise nicht leugnet, sich aber der Kraft des positiven Einwirkens und des Mitgestaltens voll bewusst ist. Psychodrama kann zu einem innovativen Labor für ein blühendes Leben werden, mit Kreativität, einem unterstützenden Gruppenumfeld und einem sicheren Ort für neugierige Erkundungen, um eine alternative Zukunft zu schaffen.

In diesem *Positive Psychodrama Kurzlehrgang* lernen Sie die neuesten Erkenntnisse der Glücksforschung, sowie psychodramatische Werkzeuge kennen. Sie erlangen ein differenziertes Verständnis der verschiedenen Ansätze zum Thema Wohlleben, von denen einige ethische und kollektive Überlegungen beinhalten. Der Schwerpunkt liegt auf dem Handeln, darauf, wie man bewusst für ein freudvolles und sinnvolles Leben handeln kann und wie Sie Ihre Klienten dabei unterstützen können, solche Handlungen zu finden, ohne ihre aktuellen Herausforderungen und Schwierigkeiten zu leugnen. Wir werden Rollentraining mit psychodramatischen Rollen durchführen: innere Rollen, die ein glückliches Leben unterstützen, und solche, die es behindern, die sogenannten inneren Agenten und Saboteure. Der theoretische Hintergrund dieses Lehrganges wird in dem Sachbuch von Orsolya Lelkes erläutert.

### CURRICULUM

**Modul 1** Eine neue Sicht auf die Suche nach Glück. Wohin wollen wir? Was ist Positives Psychodrama?

- Grundlagen des positiven Psychodramas
- Landkarte des Glücks: verschiedene Ansätze des Wohllebens (Glück, Genuss, Zufriedenheit, Sinn, blühendes Leben, usw.) theoretisch und psychodramatisch erkundigen
- Die wichtigsten Interventionen der Positiven Psychologie und des Positiven Psychodramas.
- Die Rolle des Beraters /der Beraterin im Prozess

**Modul 2** „Nachhaltiger Hedonismus“: Genuss, der weder sich selbst noch anderen oder der Erde Schaden zufügt.

- Freude im Alltag kultivieren, Praktiken des bewussten Hedonismus
- körperliche Freuden, Sinneswahrnehmungen
- die Praxis der Dankbarkeit
- Der goldene mittlere Weg des Vergnügens. Die Unterscheidung zwischen "Bedürfnissen" und "Wünschen" - ein Weg der Befreiung
- Einführung in das psychodramatische Rollentraining

**Modul 3** Stärke, Tugenden, Werteorientiertes Leben und Arbeiten.

- Der klassische Ansatz von „Tugenden“ von Aristoteles und ihr Relevanz heute
- Tugenden und Stärke: Kultivierung, Praxis
- Werteinventur: Werten auf der Grundlage der sozialpsychologischen Werteforschung. Persönliche und organisatorische Werte sichtbar machen, erkundigen.
- Psychodramatisches Rollentraining vertiefen: innere Agent\*innen und Saboteure

**Modul 4** Jenseits des Individualismus: neue Perspektiven. Glück als Blühendes Leben.

- Selbsttranszendenz: Gemeinschaft, Naturverbundenheit, Spiritualität in Positive Psychodrama
- Psychodrama als Laboratorium für blühendes Lebens: Zukunftsvisionen
- Zusammenfassung und Integration

### BILDUNGSTRÄGER

Es handelt sich um ein Angebot der *Psychodrama Akademie des ÖAGG*. Der ÖAGG ist als Bildungsträger österreichweit mit dem ÖCERT durch das CertNÖ zertifiziert und bietet dadurch entsprechende Fördermöglichkeiten. Die Weiterbildung entspricht in Theorie und Didaktik den fachlichen Kriterien der Fachsektion Psychodrama im ÖAGG. Sie unterliegt dessen Leitbildern, Statuten und Richtlinien für Ethik, Gender und Diversity.

### WEITERE INFORMATIONEN UND TERMINE

Alle Infos, Termine und die Anmeldung zum Lehrgang finden Sie auf der Webseite der Psychodrama Akademie: [https://www.psychodrama-austria.at/beratung\\_aus-und-weiterbildung-ueberblick/](https://www.psychodrama-austria.at/beratung_aus-und-weiterbildung-ueberblick/)

*Ich freue mich auf Sie!*