

# **3 Hypnosystemische Tagung in Zürich**

**19.-21.06.2015**  
[www.hypnosystemische-tagung.ch](http://www.hypnosystemische-tagung.ch)

## **Abstract – Vortrag / Workshop**

### **Willibald Ruch**

Prof. Dr. || Ordentlicher Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich. Gründungsmitglied und Mitglied im board of directors der International Positive Psychology Association-IPPA ([www.ippanetwork.org](http://www.ippanetwork.org)) sowie der Schweizer Gesellschaft für Positive Psychologie ([www.swippa.ch](http://www.swippa.ch)). Erforscht Themen der Positiven Psychologie, wie Charakterstärken und Tugenden, Heiterkeit, Humor und Lachen, Positive Interventionen, sowie Signaturstärken bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und deren Einsatz in Schule und Arbeit. Betreut Webseite zur Selbsterkundung in Merkmalen der Positiven Psychologie ([www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)).

**Website:** [www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/perspsy/ueber-uns/team/ruch.html](http://www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/perspsy/ueber-uns/team/ruch.html)

**Kontakt:** [w.ruch@psychologie.uzh.ch](mailto:w.ruch@psychologie.uzh.ch)

### **Vortrag (45')**

#### **Die Positive Psychologie des Individuums: Signaturstärken als personale Ressourcen**

Positive Psychologie ist der Sammelbegriff für Theorien und Forschung darüber, was das Leben lebenswert macht. Das «gute Leben» war lange eine Domäne der Philosophie. Heute werden mit den Mitteln der wissenschaftlichen Psychologie jene Stärken und Tugenden beforscht, welche es Individuen und Gemeinschaften erlauben gut und erfolgreich zu leben. Dabei kommt den «Signaturstärken» eine besondere Rolle zu, da deren häufige Anwendung in verschiedenen Bereichen des Lebens erfüllend sein soll.

Das Referat geht auf die Erfassung von Signaturstärken ein (Instrumente VIA-IS, VIA-Youth, SignaS, alle auf [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)) und stellt Studien vor, welche belegen, dass Signaturstärken das positive Erleben bei der Arbeit, das Gefühl der Berufung vorhersagen. Ferner legen Interventionsstudien nahe, dass der verstärkte Einsatz von Signaturstärken die Lebenszufriedenheit erhöht und Depressivität senkt.

Schliesslich wird auch gezeigt, wie sich eine geringe Passung zwischen Signaturstärken und Umgebung negativ auswirken kann. Während Erfahrungen zur Anwendungen des Konzeptes der Signaturstärken in der therapeutischen Praxis bislang ausstehen, wird aufgezeigt, wie man mit Signaturstärken arbeiten könnte.