

Pilot of a Positive Psychology Workshop Series to improve Well-Being Among Adolescents from Lower Secondary Schools in Germany

Ann-Kathleen Berg, Ludwig Maximilian University of Munich & Johann Gutzmer, Technical University of Munich

Adolescents from Lower Secondary Schools

Problem statement.

- Family backgrounds, characterized by lower socioeconomic status and lower parental education, affect adolescents' choice of lower level school track (Alexander, Entwistle, & Olson, 2001).
- Due to their lower education, adolescents from this school track face a general devaluation in (German) society, while experiencing feelings of being left behind (Skrobaneck, Reissig, & Müller, 2011).
- Consequently, they face difficulties to participate in our society in the same way as others might. Such inequality impacts their chances of a solid career, personal development, and future.
- These maladaptive trajectories have also consequences for their well-being, self-efficacy, and societal belongingness (e.g., Skrobaneck et al., 2011).

Research question.

- Does a positive psychological intervention improve adolescents' well-being, self-efficacy, and societal belongingness?

Target group.

- Students (N=34) attending lower secondary classes (German "middle schools"), grade 7 to 9, in Bavaria, Germany.

Research design.

- We implemented a within-subject-design with four months in between pre-post measurements.



© Andreas Reter Photography

Implementing the Intervention: A Workshop Series

PERMA model.

- Based on Seligman's well-being model, 12 workshops were conceptualised and implemented. (Nov. 2018 to Feb. 2019)



Workshop series.

- Workshop series entailed a mixture of six excursions, and six workshops.
- The workshops were based on 2x1



14.04.2020 12:31 CEST

NO LIMITS Evaluation beim Weltkongress für positive Psychologie

Seit über zwei Jahren evaluieren wir mit Ann Kathleen Berg (M.Sc. Psychologie und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der TU Braunschweig) und Johann Gutzmer (M.Sc. Psychologie und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der TU München) unser Projekt NO LIMITS!

2019 wurden unsere Ergebnisse im Rahmen des Weltkongress für positive Psychologie in Melbourne als eine der besten 300 Einreichungen bewertet. Im Juli 2020 werden wir die neuesten Erkenntnisse veröffentlichen. Wir freuen uns schon!

DEIN MÜNCHEN ist eine 2014 gegründete, gemeinnützige und unabhängige Organisation mit der Vision eines völlig neuen Gesellschaftskonzeptes, indem alle jungen Menschen, ungeachtet ihrer sozialen Herkunft, die gleichen fairen Chancen erhalten, an unserer Gesellschaft teilzuhaben. Um aus der Idee Wirklichkeit werden zu lassen, setzt DEIN MÜNCHEN an der Basis an und verhilft finanziell und sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen sich am Münchner Gesellschaftsleben zu beteiligen. Langfristige Hilfe zur Selbsthilfe bildet dabei das Herzstück des Engagements, die positive Persönlichkeitsentwicklung der Heranwachsenden im Fokus. Über gezielte Programme erhalten die jungen Menschen nicht nur Zugang zu Bildung, Kultur und Sport sondern bekommen vor allem das nachhaltige Selbstwertgefühl und wichtige Kompetenzen vermittelt, die es für eine selbstbestimmte Zukunft braucht, um so einen wertvollen Beitrag zu einer vielfältigeren und produktiveren Gesellschaft leisten zu können. Mehr als 6.000 Kinder und Jugendliche konnte DEIN MÜNCHEN bereits erfolgreich auf ihrem Weg begleiten. Einige von ihnen sind heute als Jugendbotschafter*innen aktiv, um die Hilfe, die sie selber erhalten haben, an andere weiterzugeben. DEIN MÜNCHEN macht #mutaufzukunft.

Kontaktpersonen



Veronika Hofstätter

Pressekontakt

Presse & Öffentlichkeitsarbeit

presse@dein-muenchen.org

+49 89 1893 45914