

sel. Kleine Spielsachen am Kreativitätstisch bringen uns in gedankliche Gelöstheit, lenken ab, fördern eine andere Art der Konzentration. Wir mobilisieren nach Möglichkeit alle Sinne, denn Lernen braucht emotionale positive Situationen.

Ergebnisse und Ausblick

Von uns Autorinnen (Min-Win Mediatorinnen-Team) und Dr. Philip Streit wurde das Zusammenführen von Positiver Psychologie und Meditation initiiert, und dies wird künftig weiterentwickelt. Dazu dienen uns Erfahrungen und Forschungswissen und interdisziplinärer Dialog. Bislang erst praktisch qualitativ-evaluierte Ergebnisse zeigen, dass durch "Positive Meditation" die Rate positiv abgeschlossener Meditationen steigt. Die Dauer der Meditation verkürzt sich, die Chance auf positive, zwischenmenschliche Kontakte zwischen den Konfliktpartnern erhöht sich. Die Mediationssituationen induzieren weniger Stress und Herausforderungen. Sie sind kostensparend, und die am Prozess beteiligten Personen werden gestärkt.

Unser Ziel ist es auch, die nützlichen Techniken der Positiven Psychologie in der Mediation lehrbar aufzubereiten und in Weiterbildungen für Konfliktbegleiterinnen, Verhandlerinnen und Mediatorinnen verfügbar zu machen.

Literatur

- Bannink, F. (2012). Positive Psychologie in der Praxis (Hogrefe, 2009), deutschen Übersetzung: Praxis der Positiven Psychologie. Hogrefe.
- Bannink, F. (2014). Posttraumatischer Erfolg. Positive Psychologie und lösungsorientierte Strategien, um Kunden zu überleben und zu gedeihen. Norton.
- Frank, R. (2010). Wohlbefinden fördern: Positive Therapie in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Frederickson, B. (2009). *Positivity. Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Publishers.
- Frederickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus Verlag.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt: Campus Verlag.
- Seligman, M. (2007). *Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben*. Köln-Mülheim: Bastei Verlag.
- Seligman, M. (2011). *A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2012). *Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel-Verlag.

Kontakt



Dr. Gerald Kastner, Mediator, klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychoanalytiker, Supervisor, Coach
MIN&WIN, MediatorinnenNetzwerk OG
www.minwin.at

Kontakt



Dr. Susanna Klein, Dienst-Passweg, Mediatorin, Richterin, Unternehmerin, Coach, Eltern-, Paar- und Familienbegleiterin, Supervisorin, Coach, Eltern-, Paar- und Familienbegleiterin \$ 95 & 107, Unternehmensberaterin MIN&WIN, MediatorinnenNetzwerk OG
www.minwin.at

Kontakt



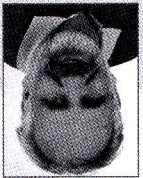
Mag. Sabine Petsch, Mediatorin, Psychologin, Pädagogin, Supervisorin, Coach, Eltern-, Paar- und Familienbegleiterin \$ 95 & 107, Unternehmensberaterin MIN&WIN, MediatorinnenNetzwerk OG
sabine.petsch@minwin.at
www.minwin.at
www.petschwork.com

Kontakt



Mag. Gudrun Schubert, Mediatorin, Wirtschaftsprüferin, Steuerberaterin, Trainerin Gewaltfreie Kommunikation, Coach MIN&WIN, MediatorinnenNetzwerk OG
www.minwin.at

Kontakt



Dr. Philip Streit, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (SF), Supervisor, Institut für Kind, Jugend und Familie
www.kjft.at, www.akjt.at, www.ippm.at