

Freiräume

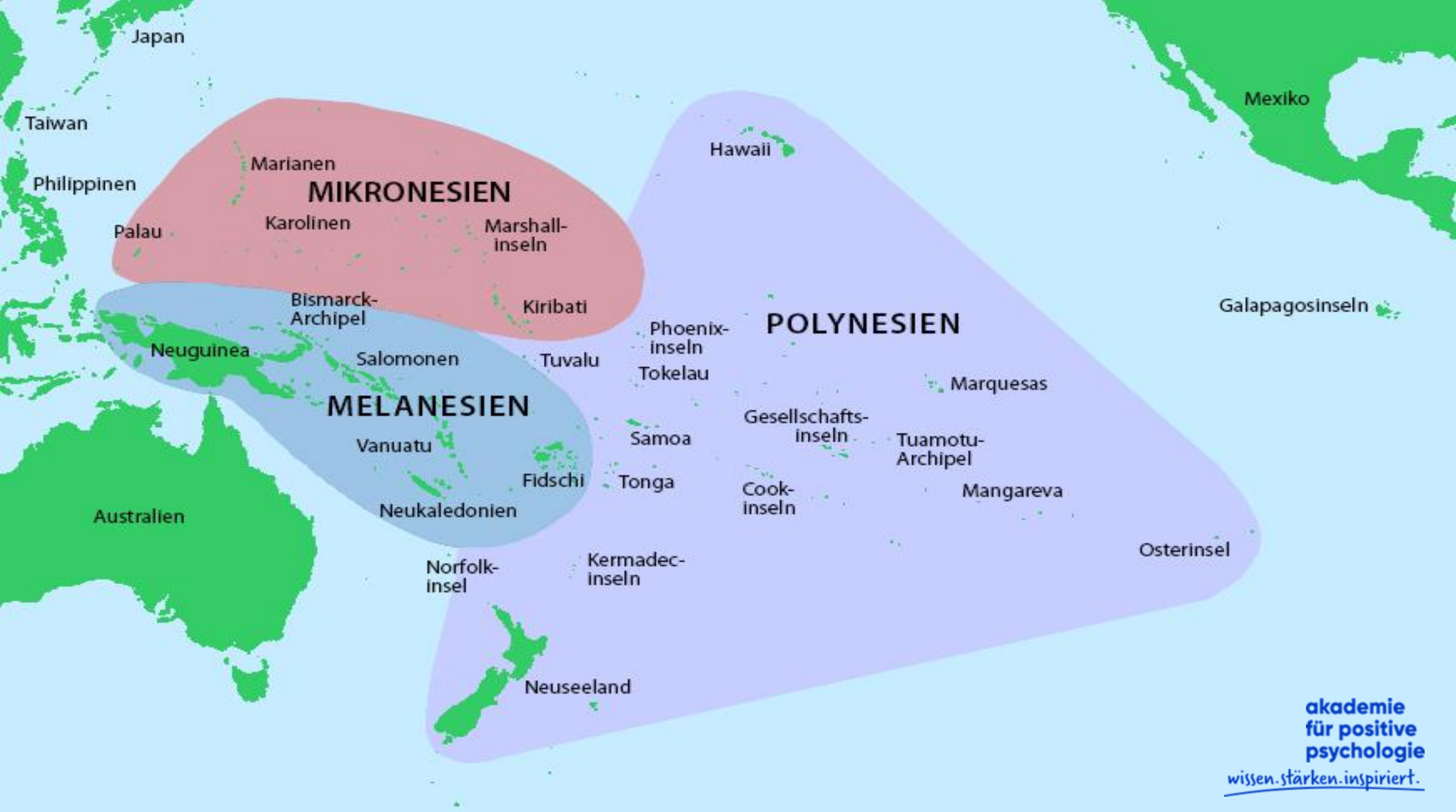
Die Kunst des
polynesischen
Segelns

Workshop
Schloss St. Martin
18.05.2026

Bertram Strolz



akademie
für positive
psychologie
wissen.stärken.inspiriert.



Japan

Taiwan

Philippinen

Mexiko

Marianen
MIKRONESIEN
Karolinen
Palau
Marshall-
inseln

Hawaii

Galapagosinseln

Bismarck-
Archipel
Neuguinea
Salomonen
MELANESIEN
Vanuatu
Fidschi
Neukaledonien

Kiribati

Phoenix-
inseln
Tokelau

POLYNESIEN

Australien

Samoa

Gesellschafts-
inseln

Marquesas

Tonga

Tuamotu-
Archipel

Mangareva

Norfolk-
insel

Kermadec-
inseln

Osterinsel

Neuseeland

**akademie
für positive
psychologie**

wissen.stärken.inspiriert.

Polynesisches Segeln

Ziele sind dazu da,
nicht erreicht zu
werden (Gunther Schmidt)

Polynesisches Segeln

Polynesisches Segeln steht für einen **kreativen Ansatz in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen**, für die Fähigkeit, sich **von der unbestimmten Zukunft anziehen zu lassen, Gestaltungsmöglichkeiten zu erkennen** und zu nutzen und darauf zu vertrauen, das wir an unser **ideales Ziel** gelangen, auch wenn wir überhaupt nicht wissen, wie es aussehen wird.

Die Zukunft ist gestaltbar

- Die Zukunft ist nicht etwas, was uns wiederfährt und worauf wir reagieren müssen
- Wir können und sollen die Zukunft aktiv und positiv gestalten
- Dafür müssen wir uns eine wünschenswerte Zukunft vorstellen
- Die Zukunft ist das Ergebnis von Entscheidungen und Handlungen im Hier und Jetzt
- Angst und Hoffnung bewirken unterschiedliche Entscheidungen und Handlungen
- Wir haben immer die Wahl, uns für Angst oder Hoffnung zu entscheiden, bzw. die Hoffnung auf die Angst folgen zu lassen
- Es kommt auf die eigene Entscheidung und auf die Willenskraft an

Über die Emotionen...Forschungen von Paul Ekman und Barbara Fredrickson...



6 Grundemotionen nach Paul Ekman

Angst, Wut, Freude, Ekel, Überraschung, Trauer

Diese Emotionen sind universell, in den Gesichtszügen erkennbar und voneinander abgrenzbar.

In den 1990er Jahren Erweiterung auf Zufriedenheit, Aufregung, Verlegenheit, Verachtung, Schuld, Scham, Stolz, Erleichterung und sinnliches Vergnügen. Diese Emotionen waren jedoch nicht mehr eindeutig am Gesichtsausdruck erkennbar bzw. voneinander abgrenzbar.

Untersucht wird mit dem „*Facial Action Coding System (FACS)*“, mit dem Bewegungen der mimischen Muskulatur exakt und wissenschaftlich nachvollziehbar beschrieben werden können.

Zur Kategorisierung entstand von Paul Ekman eine Sammlung von 46 action units – z.B.: Heben der Augenbrauen, Herabziehen der Mundwinkel, Zusammenpressen der Lippen, Öffnen der Lippen usw.

Universelle Emotionen und ihre Gesichtsausdrücke

Anger



Sadness



Happiness



Fear



Disgust



Surprise



Contempt



Embarrassment



Universelle Emotionen und ihre Gesichtsausdrücke



Adrian Albritto/Getty Images

(a) Joy (mouth forming smile, cheeks lifted, twinkle in eye)



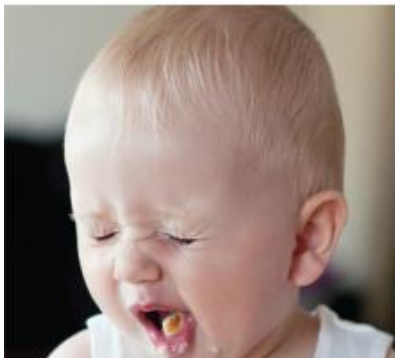
Patrick Donehue/Photo Researchers

(b) Anger (brows drawn together and downward, eyes fixed, mouth squarish)



© Emma Kim/cultura/Corbis

(c) Interest (brows raised or knitted, mouth softly rounded, lips may be pursed)



lina aidukaite/Getty Images

(d) Disgust (nose wrinkled, upper lip raised, tongue pushed outward)



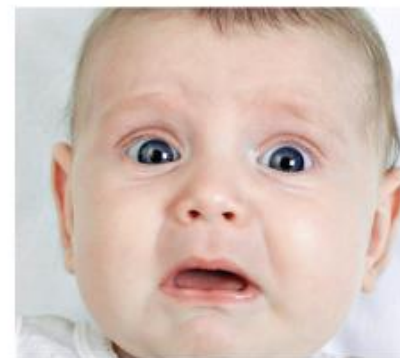
Samuel Borges Photography/Shutterstock

(e) Surprise (brows raised, eyes widened, mouth rounded in oval shape)



Tao Peng/Getty Images

(f) Sadness (brows' inner corners raised, mouth corners drawn down)



(g) Fear (brows level, drawn in and up, eyelids lifted, mouth corners retracted)

**akademie
für positive
psychologie**

wissen.stärken.inspiert.



Resonanz und Empathie zwischen den Menschen und zur Natur sind entscheidend für die Zukunft der Welt
(nach Stephen Hawking)

akademie
für positive
psychologie

wissen.stärken.inspiriert.

Tronick's Still Face Experiment



<https://www.youtube.com/watch?v=f1Jw0-LExyc>



Positive Resonanz

- Ist für Barbara Fredrickson die natürliche Grundlage für menschliche Beziehungsfähigkeit.
- Als Mikromoments positiver Resonanz bezeichnet sie die Bausteine für gesteigerte Synchronizität
- Basis dafür sind die Gefühle von Sicherheit und Verbindung
- Verbindung wird erlebt durch realen Blick-, Körper- und stimmlichen Kontakt
- Das nennen wir **neuronale Synchronizität**, „Schwingen auf einer Wellenlänge“.

**Wenn ich Menschen sehe, dann fühlen sie sich gesehen. Es entsteht Ansehen - Würde
Wenn ich Menschen zuhöre, dann fühlen sie sich gehört. Es entsteht ein Gefühl der Zugehörigkeit.**



ÜBUNG

Gratitude Letter – Dankbarkeitsbrief

Denken Sie an eine Person, die vor einiger Zeit (es kann Jahre her sein) etwas gesagt oder getan hat, was dafür gesorgt hat (wie auch immer) dass dein Leben besser wurde.

Schreiben Sie dieser Person nun einen Brief und beschreiben darin die Inhalte, für die Sie schon lange „Danke“ sagen wollten.

Wenn Sie wollen, können Sie diese Person besuchen und den Brief vorlesen (Dankbarkeitsbesuch).



ÜBUNG zu einem Booster für deine Stärken und für deinen Selbstwert...

Auf was bist du an deiner Persönlichkeit und am
bisher Erreichten ganz besonders

stolz?



Die Emotion Stolz sein als erweiterte Grundlage für Diagnostik

Tugenden und Charakterstärken

Weisheit und Wissen	Mut	Humanität	Gerechtigkeit	Mässigung	Spiritualität
Kreativität / Originalität	Tapferkeit	Bindungs-fähigkeit / Fähigkeit zu Lieben	Teamwork / Loyalität	Vergebung / Gnade	Sinn für Schönes / Exzellenz
Neugierde / Interesse	Ausdauer / Beharrlichkeit	Freundlichkeit / Hilfsbereitschaft	Fairness / Gleichheit / Gerechtigkeit	Bescheidenheit / Demut	Dankbarkeit
Urteilsvermögen Aufgeschlossen	Authentizität / Ehrlichkeit / Integrität	Grosszügigkeit	Führungs-vermögen	Vorsicht / Umsicht	Humor / Verspieltheit
Liebe zum Lernen	Enthusiasmus / Tatendrang	Soziale Intelligenz		Selbstregulation Selbstkontrolle	Hoffnung / Optimismus
Weisheit / Tiefsinn					Spiritualität/ Glaube

Die 24 Charakterstärken



Kreativität



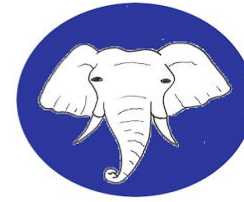
Neugierde



Urteilsvermögen



Liebe zum Lernen



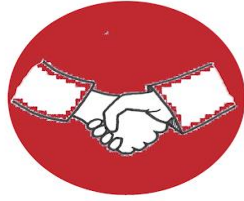
Weisheit



Mut



Ausdauer



Ehrlichkeit



Enthusiasmus



Liebe



Freundlichkeit



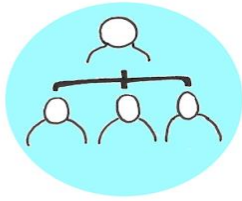
Soziale Intelligenz



Teamfähigkeit



Fairness



Führungsvermögen



Verzeihung



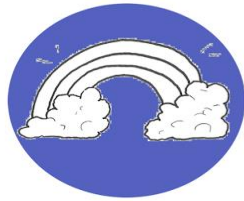
Bescheidenheit



Klugheit



Selbstdisziplin



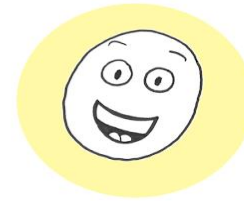
Sinn fürs Schöne



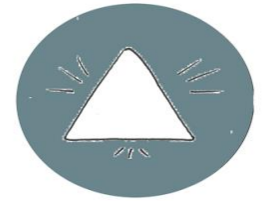
Dankbarkeit



Hoffnung



Humor



Spiritualität

