

PLAST – Plattform StudentInnen

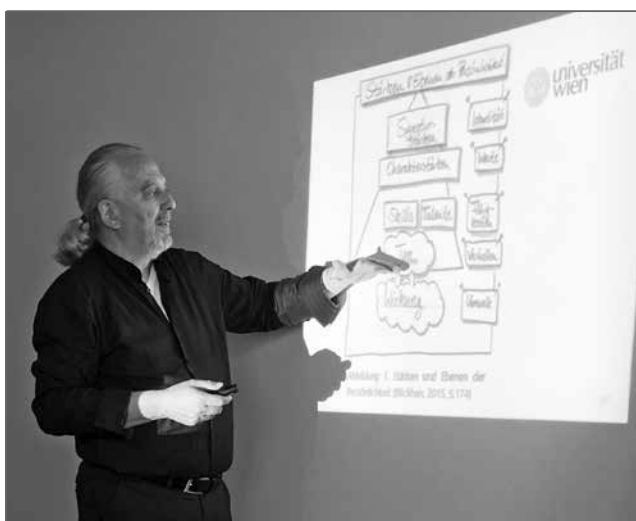
Als Plattform der StudentInnen (PLAST) im Berufsverband Österreichischer PsychologInnen liegt es uns am Herzen, Studierenden der Psychologie schon früh niederschwellige Möglichkeiten zur Weiterbildung jenseits des Studiums zu bieten. Eine besondere Bereicherung stellen dabei die mittlerweile regelmäßig angebotenen Seminare und Workshops dar, die eine vertiefte Beschäftigung mit den Themenschwerpunkten erlauben. An dieser Stelle wollen wir daher einerseits einen exemplarischen Einblick in ein Seminar bieten und uns andererseits herzlich bei allen Vortragenden bedanken, deren Engagement es uns immer wieder ermöglicht, solche Veranstaltungen anzubieten.

PLAST-Seminar „Positive Psychologie“

Wann: 04. Mai 2019, 10:00-14:00 Uhr
Wo: Seminarzentrum der Österreichischen Akademie für Psychologie (ÖAP)

Kann man Glück wissenschaftlich erforschen? Die Positive Psychologie beantwortet diese Frage eindeutig mit einem Ja. Gemeinsam mit Prof. Rupert-Anton Laireiter als Dozenten organisierte die PLAST in diesem Jahr ein Seminar zu genau diesem Thema, um auch den Studierenden die Ideen dieses Zweigs der Psychologie näherzubringen.

Abb. 1: Prof. Rupert-Anton Laireiter in seinem Element



Als Vorbereitung durfte jede/r der TeilnehmerInnen sich zunächst mit den eigenen Stärken auseinandersetzen und den namensgebenden „Values in Action“-Online-Test des VIA Institute on Character durchführen. Der Test wurde von Christopher Peterson und Martin Selig-

man entwickelt und misst die psychologischen Stärken und Tugenden einer Person, von denen es insgesamt 24 gibt. Nach der Durchführung des Tests erhält man alle diese Stärken hierarchisch geordnet. Die ersten 5-7 stellen die Charakterstärken der eigenen Person dar. Diese Ergebnisse wurden später im Seminar besprochen.

Abb. 2: Seminar „Positive Psychologie“ unter Leitung von Prof. Rupert-Anton Laireiter



Zunächst gab es jedoch natürlich eine Einführung in die Geschichte, Themen und Konzepte der Positiven Psychologie. Hier zeichnete sich der theoretische Teil des Seminars neben vielen hilfreichen Literaturempfehlungen besonders durch seine Interaktivität aus. Die Studierenden bekamen Raum, um Fragen zu stellen, sodass sich im Verlauf immer wieder Diskussionen ergaben. Im Anschluss an den theoretischen Teil folgten noch weitere Übungen, anhand derer die TeilnehmerInnen die Methoden und Interventionen der Positiven Psychologie praktisch erfahren durften. Z. B. wurde eine Imaginationsübung zum bestmöglichen Selbst (Best Possible Self Imagination nach Blickhan, 2015) durchgeführt, die Entspannungsmethoden mit einem Blick in die Zukunft verknüpft. Insbesondere für Studierende eine interessante Perspektive: Wie sähe mein Leben in 10 Jahren aus, wenn bis dahin alles ideal verlaufen wäre? Passend dazu wurden auch die sogenannten „Everest-Ziele“ besprochen, in denen man sich „unerreichbare“ Ziele/Träume/Visionen setzt, um so eine angenehme Abwechslung zum Alltag zu schaffen oder auch um alltägliches Streben in einen größeren Kontext einzuordnen, um sich so wieder den Sinn dahinter vor Augen zu halten.

Leider konnte in den vier Stunden des Seminars nicht alles besprochen und erprobt werden, was auf dem Plan gestanden hätte. Dennoch gab es viel positive Rückmel-

derung auf die Veranstaltung, sodass die PLAST sich erhofft, dieses Seminar im nächsten Semester ein weiteres Mal anbieten zu können.

Verfasst von



Paulina Hiersch

Studentin an der Universität Wien, aktives PLAST-Mitglied, studiert derzeit im Bachelor Psychologie und ist nebenbei im Leitungsteam der PLAST als Finanzreferentin tätig. Darüber hinaus engagiert sie sich bei EFPSA als Study Abroad Responsible und unterstützt in dieser Funktion Psychologiestudierende dabei, Auslandserfahrungen im Studium zu machen und sich europaweit zu vernetzen.

leitung.plast@boep.or.at

Ein weiteres Ziel der PLAST ist die internationale Vernetzung, besonders im Rahmen der European Federation of Psychologists' Associations (EFPA) und ihrem studentischen Pendant, der European Federation of Psychology Students' Associations (EFPSA). Wir freuen uns daher, einen Bericht unseres letztjährigen EFPSA Member Representative vom 16. European Congress of Psychology vorstellen zu dürfen.

16th European Congress of Psychology

Der European Congress of Psychology fand dieses Jahr von 2. bis 5. Juli in Moskau statt. Der Kongress begann mit einer wunderbaren Opening Ceremony mit Ballettaufführungen und traditionellen Tänzen. Unter vielen Grußworten fand sich auch eines des russischen Astronauten Alexey Ovchinin aus dem Weltall. Die nächsten drei Tage widmeten sich ganz der Forschung und neuen Erkenntnissen aus allen Bereichen der Psychologie. So gab es ein umfangreiches, spannendes Programm, darunter ein Symposium von Beate Wimmer-Puchinger und Hilde Wolf vom Berufsverband österreichischer PsychologInnen (BÖP) über österreichische Gesundheit. Darüber hinaus hielt Giacomo Rizzolatti, Entdecker der Spiegelneuronen, einen Vortrag und Peter M. Gollwitzer sprach über seine Motivationstheorie und das Rubikon-Modell.

Abb. 3: Katharina Koss (ehemalige österreichische EFPSA Member Representative) mit dem Board of Management der EFPSA beim Kongress



Gerade als Studentin war es spannend, Theorien, die man nur aus Büchern kennt, von ihren Entdeckern und Forschern erklärt zu bekommen. Darüber hinaus gab es Vorträge zu Forschungsbereichen, von denen ich bis jetzt noch nicht viel gehört hatte. So gab es ein Symposium zu Militärpsychologie und Vorträge zur Zukunft der Psychologie in Zeiten künstlicher Intelligenz. Alles in allem war es eine tolle Möglichkeit, über den Tellerand des Psychologiestudiums hinauszublicken und zu sehen, was die Psychologie alles zu bieten hat.

Verfasst von



Katharina Koss

Studentin an der Universität Wien, Member Representative of Austria in EFPSA 2018/19, studiert derzeit im Master Psychologie an der Universität Wien. Ihre Tätigkeiten im Leitungsteam der Plast und als Member Representative von EFPSA haben ihr Interesse an der internationalen klinischen Arbeit von PsychologInnen und der Forschung geweckt.

leitung.plast@boep.or.at