Universität St.Gallen



Hoffnung, Resilienz und Wachstum in Zeiten von Corona

Dr. Andreas M. Krafft

15.02.2021

"From insight to impact"

Universität St.Gallen

Institut für Systemisches Management und Public Governance

swissfuture
Schweizerische Vereinigung für Zukunftsforschung
Société Suisse pour des études prospectives
Swiss Society for Futures Studies

swippa
Swiss Positive Psychology Association
Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva





HOFFNUNGS BAROMETER

2

Universität St.Gallen

Inhalte

1. Wahrgenommener Stress
2. Bewältigungsstrategien
3. Wahrgenommene Hoffnung
4. Psychologisches Wohlbefinden
5. Stressbedingtes Wachstum
6. Fazit

Universität St.Gallen

Wahrgenommener Stress

Universität St.Gallen

Die Corona-Krise in all ihren Facetten

Gesundheit



Das Coronavirus und die Älteren

Würdet ihr uns sterben lassen?

Familie

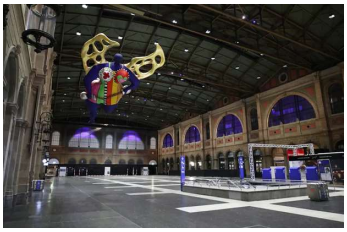


Der Notfall-Professor warnt: «Das Thema Kinder und Schule ist hochsensibel»

Häuslicher Gewalt vorbeugen

CORONA-KRISE IN DER FAMILIE: WAS TUN BEI STRESS UND STREIT?

Wirtschaft



Schweizer Wirtschaft im freien Fall

Vermieter von Gewerblern könnten 500 Millionen verlieren

5

Universität St.Gallen

Wahrnehmung

Konkrete Ereignisse

Objektive Fakten

Erkrankungen
Todesfälle
Lockdown
Home-Office
Distance Learning
Physical Distancing

Unvorhersehbarkeit

Unkontrollierbarkeit

Überlastung

Bedrohlich

Belastend

Wahrge-nommener Stress

6

Universität St.Gallen

Hoffnungsbarometer Schweiz November 2020



UMFRAGE

Was sind Ihre Hoffnungen für 2021?

Was erwarten Sie vom kommenden Jahr? Was wünschen Sie sich? Machen Sie mit bei der aktuellen Umfrage zum Hoffnungsbarometer 2021!



ENQUÊTE

Quels sont vos espoirs pour 2021?

En cette fin d'année, quelles perspectives voyez-vous pour l'année prochaine. Votre avis nous intéresse.



Nell'anno della pandemia... cosa vi aspettate dal 2021?

Partecipate al sondaggio per il barometro delle speranze:...

Home Ticino Svizzera Dal Mondo Economia Sport Agenda People Nev

Nell'anno della pandemia... cosa vi aspettate dal 2021?

Partecipate al sondaggio per il barometro delle speranze: qual è la vostra visione per il futuro?

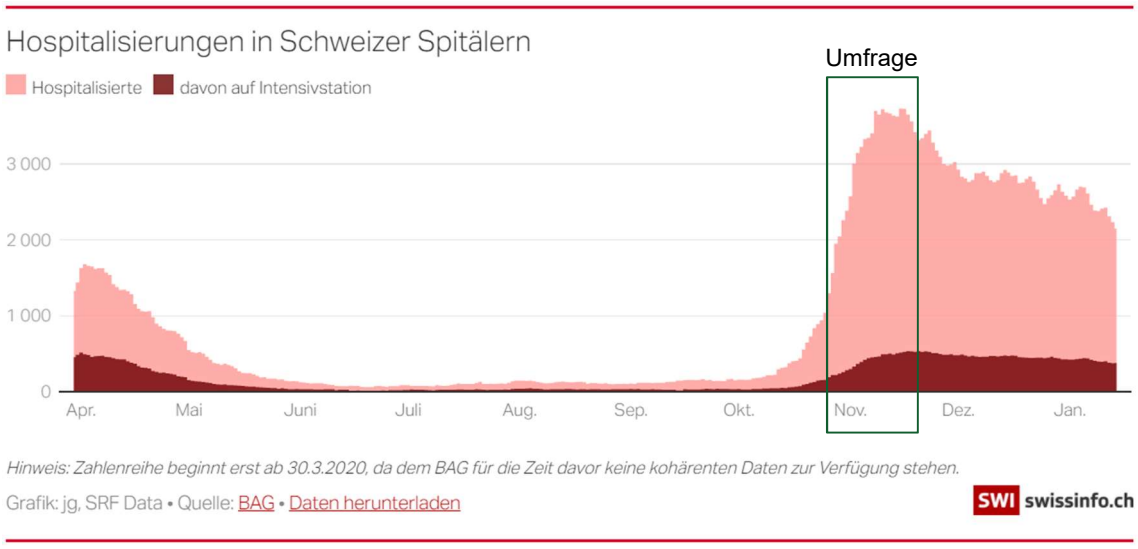
di Patrick Stopper
Giornalista

LUGANO - Si sta per concludere un anno che di certo non dimenticheremo. Un anno in cui tutti quanti ci siamo dovuti confrontare (e lo stiamo ancora facendo) con una pandemia globale che non molla la presa.

Sono molte le rinunce che stiamo facendo durante questo 2020: abbiamo passato molto più tempo in casa e abbiamo incontrato meno persone, abbiamo evitato i viaggi intercontinentali preferendo le destinazioni nelle vicinanze... Ma come siamo cambiati? E questa pandemia come sta cambiando la nostra visione del futuro?

7

Universität St.Gallen



Hinweis: Zahlenreihe beginnt erst ab 30.3.2020, da dem BAG für die Zeit davor keine kohärenten Daten zur Verfügung stehen.

Grafik: jg, SRF Data • Quelle: BAG • Daten herunterladen

SWI swissinfo.ch

8

Universität St.Gallen

Hoffnungsbarometer Schweiz November 2020

Sprachregion	Anzahl	%
Deutsch CH	4‘205	60.3
Französische CH	1‘904	27.3
Italienische CH	859	12.3

Geschlecht	Anzahl	%
Männlich	2‘636	37.8
Weiblich	4‘332	62.2

Alter	Anzahl	%
18-29	886	12.7
30-39	1‘249	17.9
40-49	1‘442	20.7
50-59	1‘734	24.9
60-69	1‘202	17.3
70-79	397	5.7
80 und älter	58	0.8

Ausbildung	Anzahl	%
Noch in der Schule	48	0.7
Pflichtschule	602	8.6
Matura	1‘468	21.1
Berufsausbildung	2‘048	29.4
Berufsausbildung mit Diplom	1‘837	26.4
Hochschule	965	13.8

Familienstand	Anzahl	%
Noch bei den Eltern lebend	278	4.0
Alleinstehend, Single, ledig	945	13.6
In einer Partnerschaft separat	471	6.8
In einer Partnerschaft lebend	1‘358	19.5
Verheiratet	3‘118	44.7
Geschieden / getrennt	626	9.0
Verwitwet	172	2.5

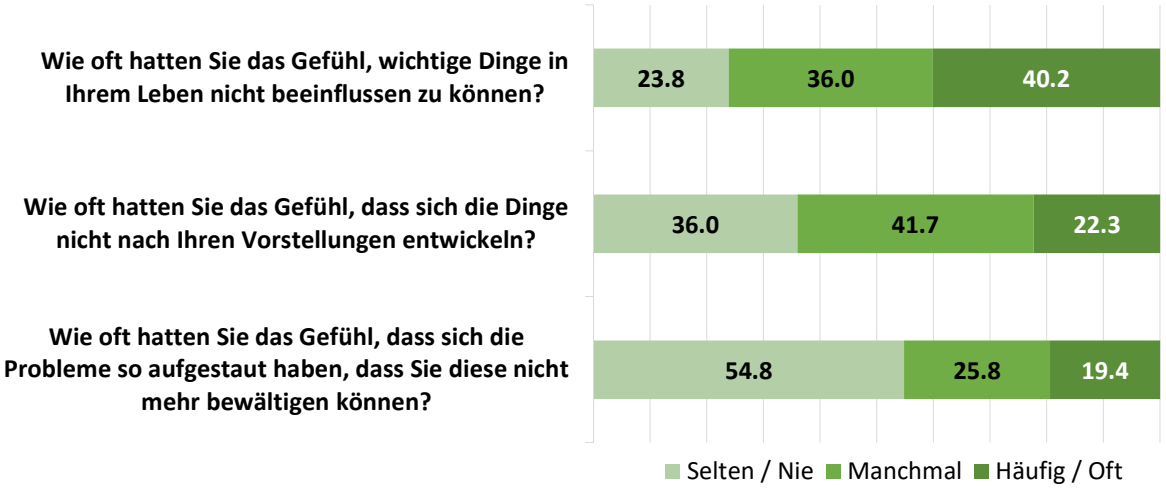
Hauptbeschäftigung	Anzahl	%
In Ausbildung	253	3.6
Familienarbeit	355	5.1
Teilzeit Erwerbstätigkeit	1‘722	24.7
Vollzeit Erwerbstätigkeit	3‘174	45.6
Erwerbs- / arbeitslos	306	4.4
Rente (Alter oder IV)	1‘158	16.6

9

Universität St.Gallen

Wahrgenommener Stress im Jahr 2020

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6’968 – Ergebnisse in Prozent

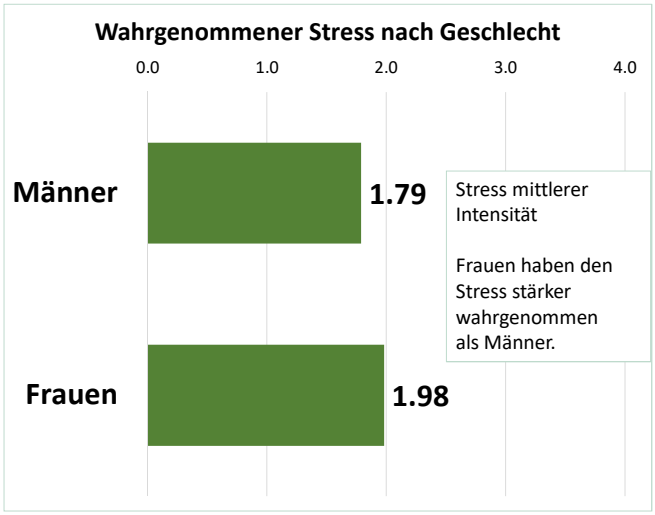


10

Universität St.Gallen

Wahrgenommener Stress im Jahr 2020

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Ergebnisse in Prozent



Männer	Ohne Kinder	1.8972
	Mit Kindern	1.7121
Frauen	Ohne Kinder	2.0578
	Mit Kindern	1.9231



Kinder waren in 2020 eher eine Ressource als eine Belastung.

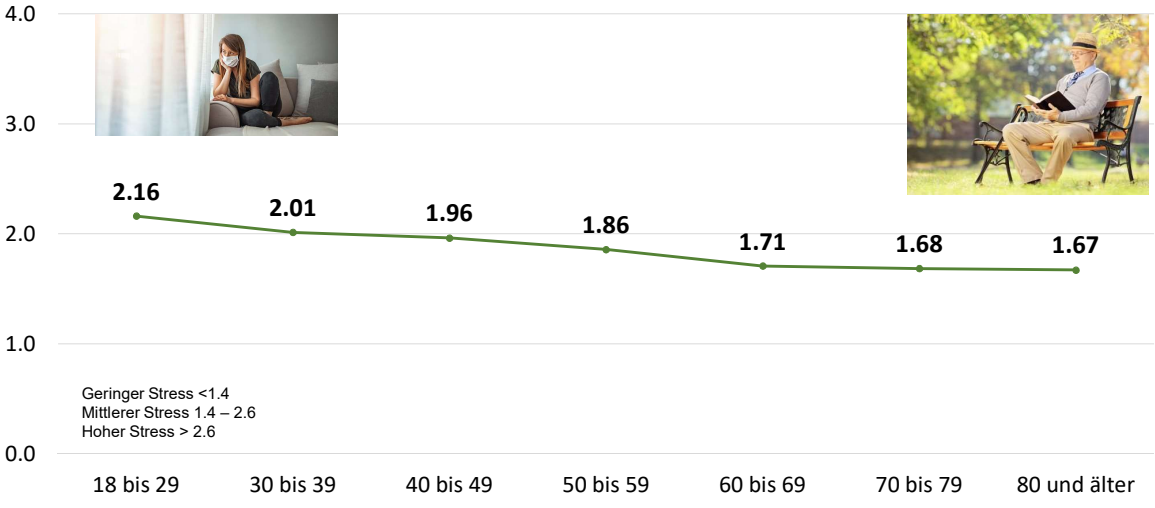
Bei alleinerziehende Frauen und Männern war der Stress signifikant höher.

11

Universität St.Gallen

Wahrgenommener Stress im Jahr 2020 nach Alter

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Ergebnisse in Prozent



12

Universität St.Gallen

Bewältigungsstrategien

Universität St.Gallen

Reaktionen auf Unsicherheit und Stress











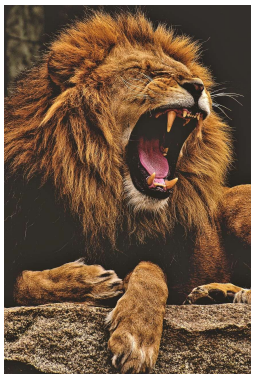


Universität St.Gallen



Aggression

Erstarrung
Flucht
Angriff



Gefahr
Bedrohung

Unsicherheit

Angst

Stress

Negative
Emotion

Fokussierung
auf die Gefahr

15

Universität St.Gallen

Täuschung

Negation

Bewahren

Gefahr
Bedrohung

Reaktion

Verleugnung

Unsicherheit

Angst

Hoffnung

Stress

Verzweiflung

Ohnmacht

Hilf- / Mutlosigkeit

Niedergeschlagenheit

16

Universität St.Gallen

Bewältigungsstrategien

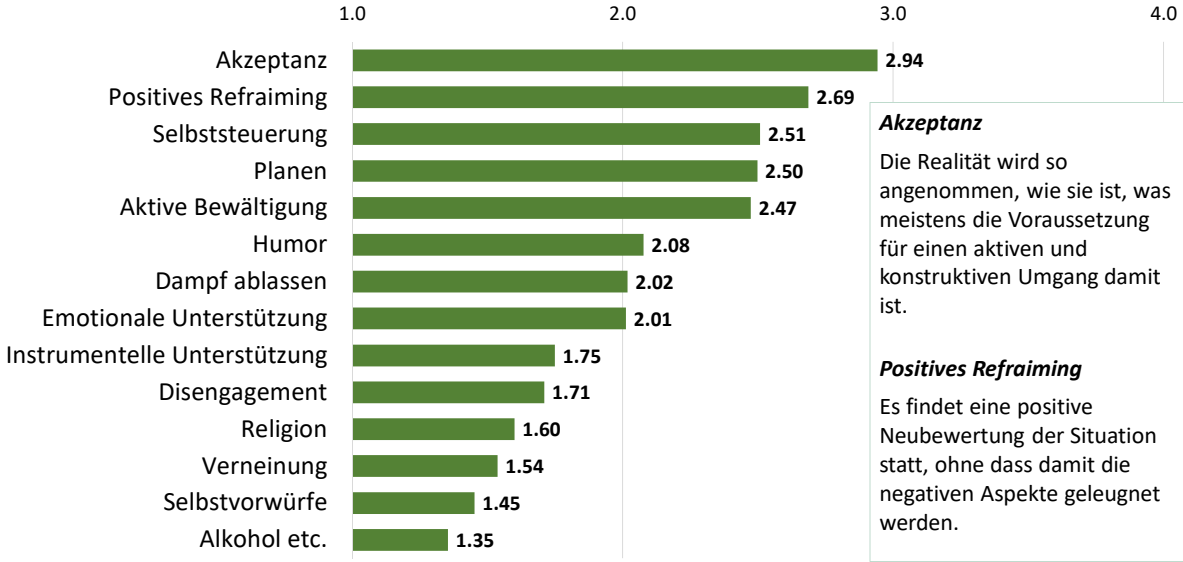
Problemfokussiert	Emotionsfokussiert	Dysfunktional

17

Universität St.Gallen

Bewältigungsstrategien im Jahr 2020

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2021 – N=6'968 – Mittelwerte



Akzeptanz

Die Realität wird so angenommen, wie sie ist, was meistens die Voraussetzung für einen aktiven und konstruktiven Umgang damit ist.

Positives Refraiming

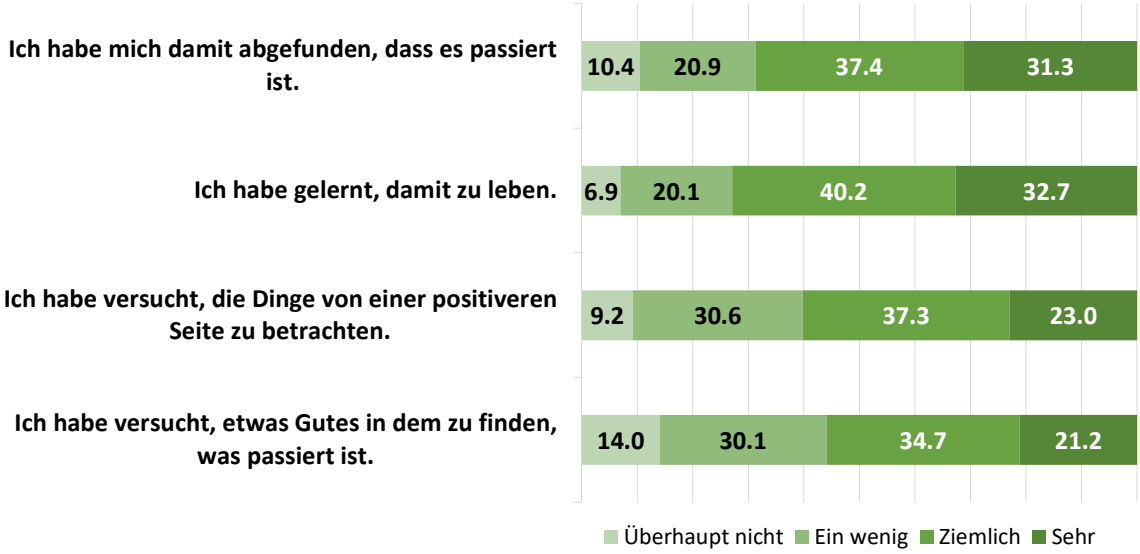
Es findet eine positive Neubewertung der Situation statt, ohne dass damit die negativen Aspekte geleugnet werden.

18

Universität St.Gallen

Akzeptanz und positives Reframing

Hoffnungsbarometer 2021 – N=6'968 – Ergebnisse in Prozent



19

Universität St.Gallen

Frauen haben mehr

Widerstandsressourcen

gehabt als **Männer**, insb.

- Positive Neubewertung
- Selbststeuerung
- Soziale Unterstützung
- Religiosität/Spiritualität



20

Universität St.Gallen

Wahrgenommene Hoffnung

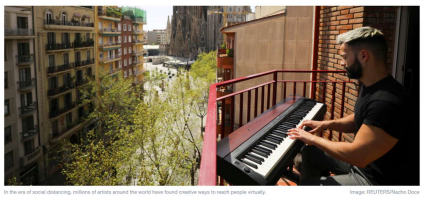
Universität St.Gallen







These artists have found creative ways to offer hope amid the COVID-19 crisis



Coronavirus: 5 reasons to be hopeful for the future





Universität St.Gallen

Was ist Hoffnung?

Hoffnung beinhaltet grundsätzlich vier Elemente:

1. Der **Wunsch** nach einer guten Zukunft
2. Der **Glaube** an neue Möglichkeiten, die uns die Zukunft bereitstellen wird
3. Das **Bewusstsein** über die Unsicherheit, die Schwierigkeiten und die Hindernisse
4. Das **Vertrauen** in unsere eigenen Fähigkeiten und/oder in die Fähigkeiten und die Fürsorge anderer (Familie, Freunde, der Staat, Gott, etc.), die bewirken können, diese Möglichkeiten zu ergreifen und unsere Wünsche trotz widriger Umstände zu erfüllen.

23

Universität St.Gallen

Hoffnung

Positive Einstellung



Baut innere Ressourcen auf

Erweitert den Horizont

Öffnet neue Möglichkeiten

Erkennt Chancen

Entwickelt Optionen

Nutzt Potenziale

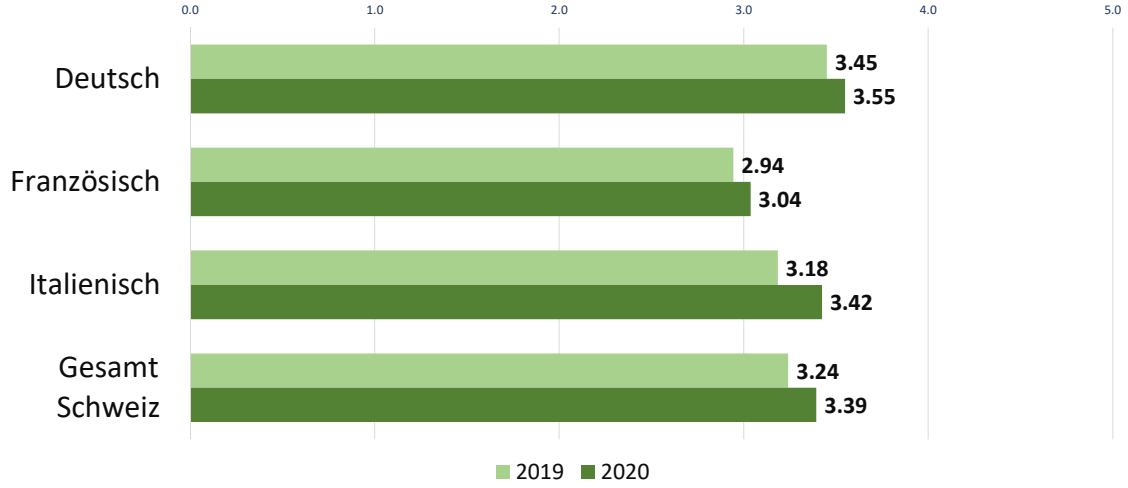
Verbindet

24

Universität St.Gallen

Wahrgenommene Hoffnung nach Sprachregionen

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Mittelwerte

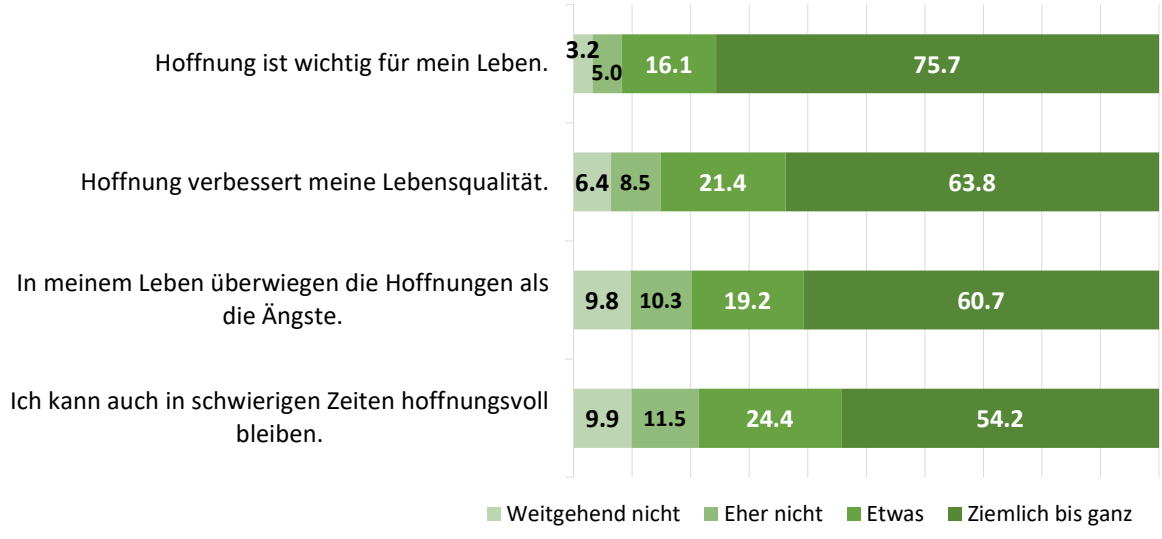


25

Universität St.Gallen

Wahrgenommene Hoffnung

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Ergebnisse in Prozent

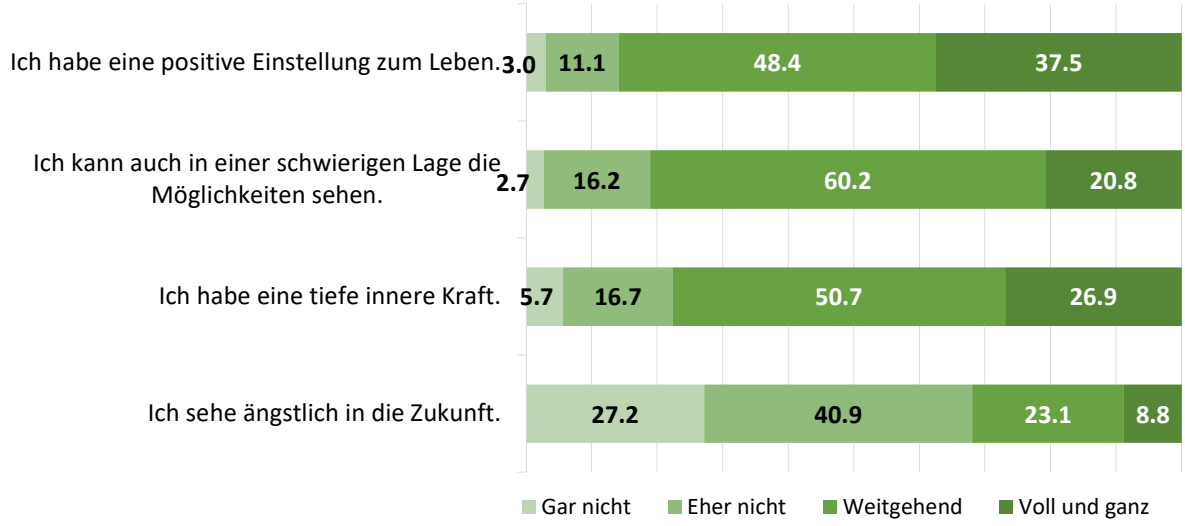


26

Universität St.Gallen

Einstellung und Selbstvertrauen

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Ergebnisse in Prozent

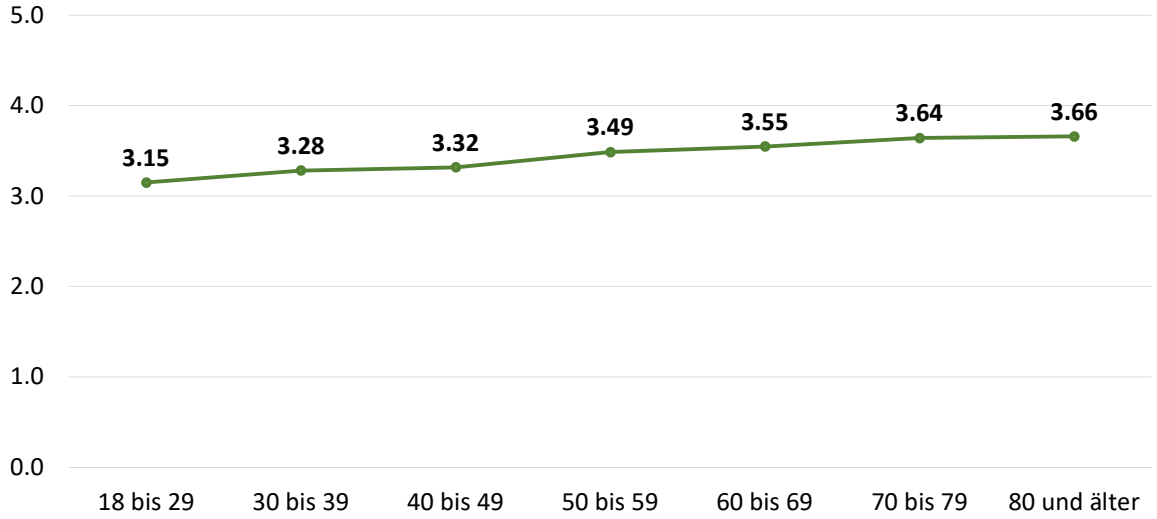


27

Universität St.Gallen

Wahrgenommene Hoffnung nach Alter

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Mittelwerte

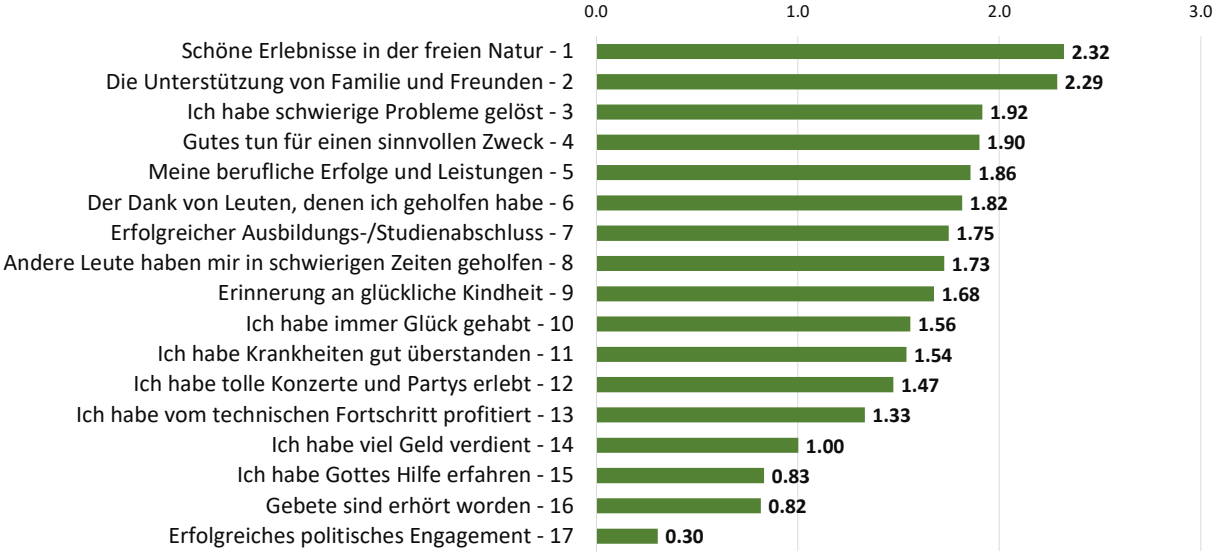


28

Universität St.Gallen

Quellen von Hoffnung

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Mittelwerte



29

Universität St.Gallen

Quellen von Hoffnung







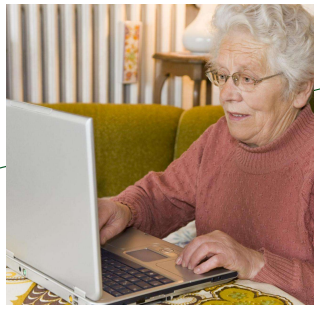


30

Universität St.Gallen

Hoffnung

Positive Einstellung



Offenheit für Neues

- Neugierde
- Erfinderisch
- Schöpferisch
- Neue Wege
- Erweiterung



Hilfsbereitschaft

- Achtsamkeit
- Fürsorge
- Solidarität
- Zusammenhalt
- Unterstützung

31

Universität St.Gallen

Hoffnung

- Willens-kraft
- Offenheit für Neues
- Hilfsbereit-schaft
- Realitäts-bezug
- (Selbst-) Vertrauen
- Glaube an das Gute

Welt- und Selbstbild

Persönliche Werte

32

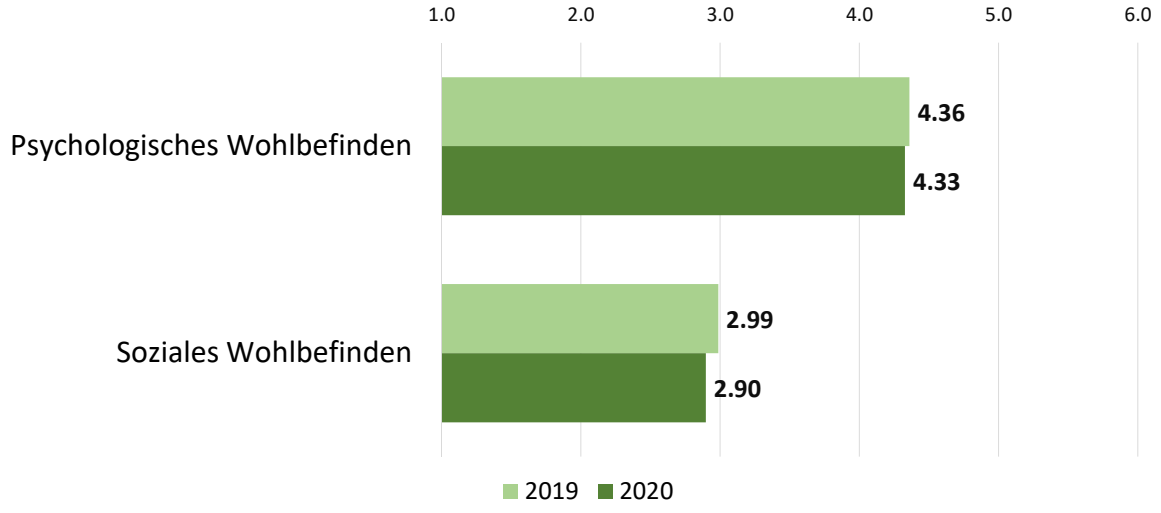
Universität St.Gallen

Psychologisches Wohlbefinden

Universität St.Gallen

Psychologisches und soziales Wohlbefinden

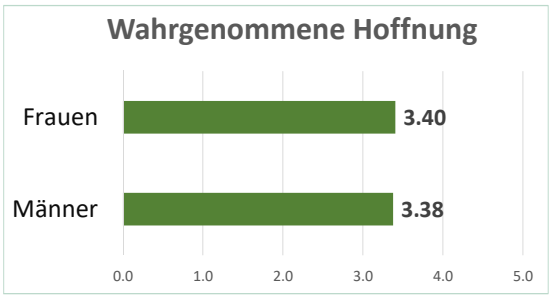
Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Mittelwerte

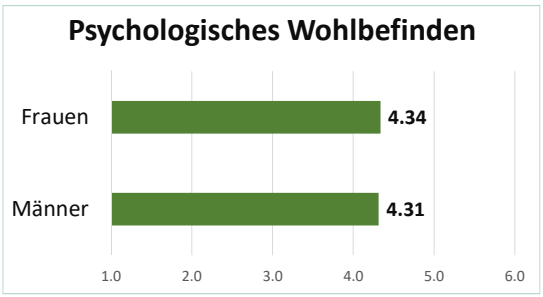


Universität St.Gallen

Hoffnung und Wohlbefinden nach Geschlecht

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Mittelwerte





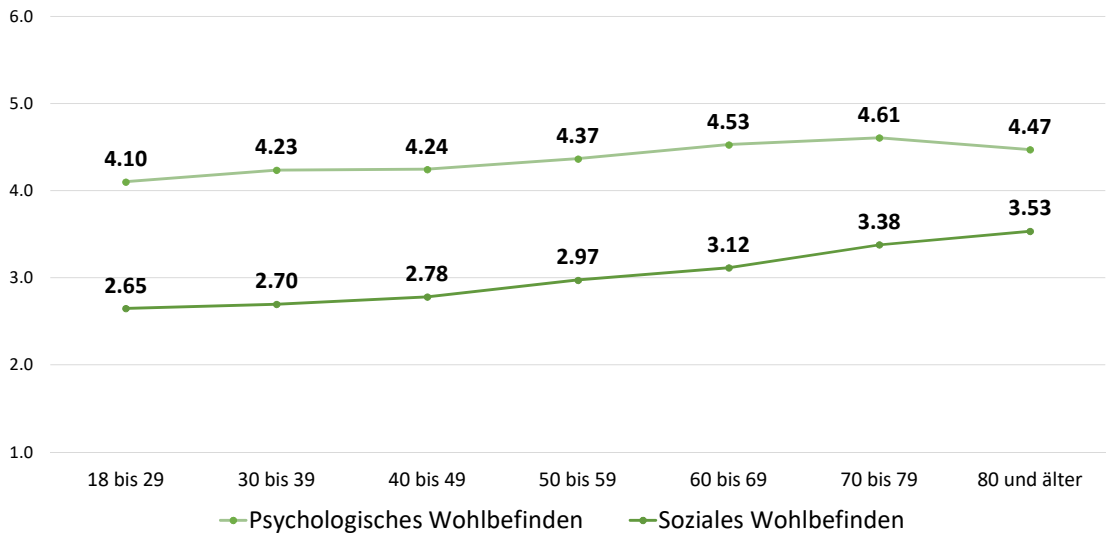
Sowohl in Bezug auf das persönliche Wohlbefinden als auch bezüglich der Hoffnung gibt es keine signifikanten Unterschiede zwischen Männern und Frauen.

35

Universität St.Gallen

Psychologisches und soziales Wohlbefinden nach Alter

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Mittelwerte



36

Universität St.Gallen

Stressbedingtes Wachstum

Universität St.Gallen

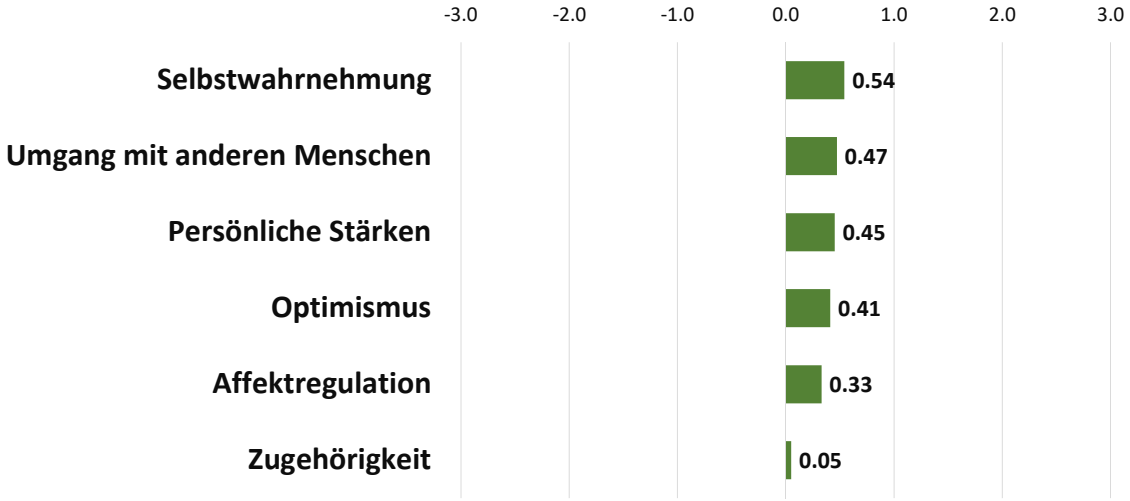
Stressbedingtes Wachstum in der Krise (beyond resilience)

1. Entwicklung persönlicher Stärken, Potenziale und Selbstbewusstsein
2. Stärkere Wertschätzung von Beziehungen zu anderen Menschen
3. Neue Möglichkeiten erkennen und andere Prioritäten setzen
4. Wertschätzung des Lebens und neue Lebensqualität
5. Ganzheitlichere Sicht und spirituelles Wachstum

Universität St.Gallen

Stressbedingtes Wachstum

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Mittelwerte

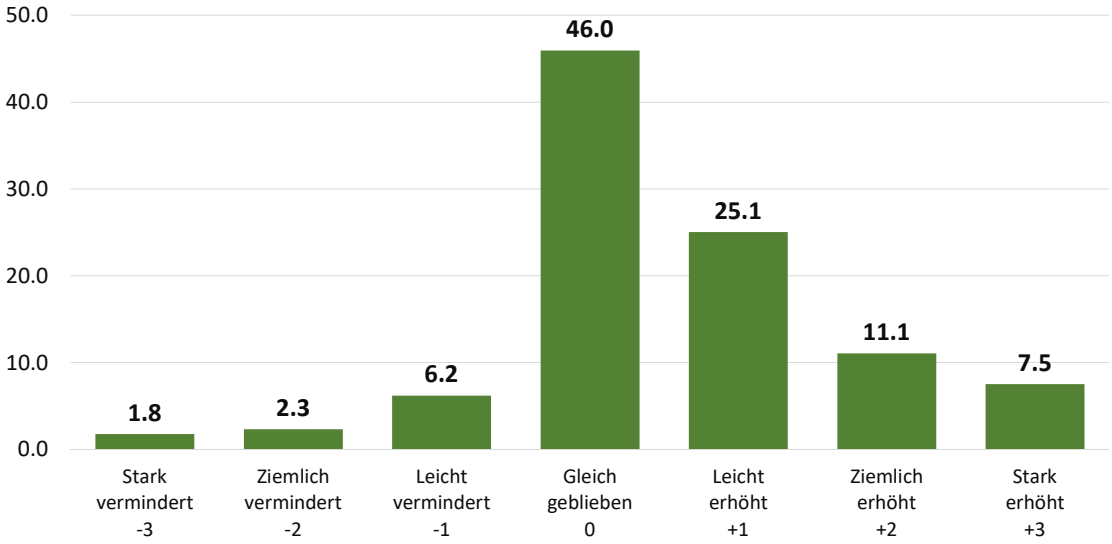


39

Universität St.Gallen

Vertrauen in mich selbst

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Mittelwerte

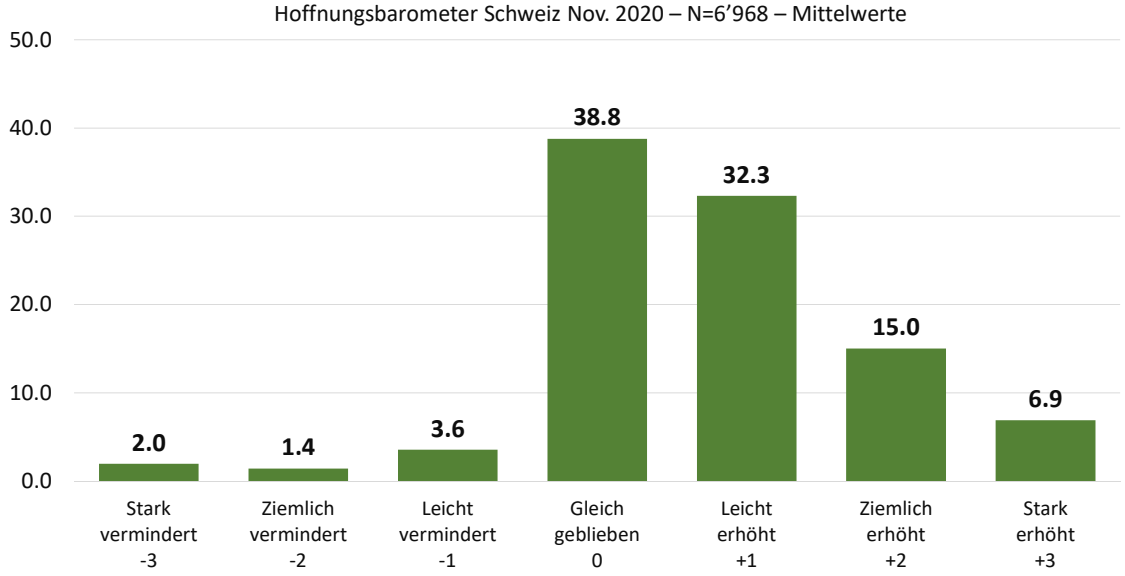


40

Universität St.Gallen

Die Hand reichen, um anderen zu helfen

Hoffnungsbarometer Schweiz Nov. 2020 – N=6'968 – Mittelwerte



41

Universität St.Gallen







42

Universität St.Gallen

Fazit

Universität St.Gallen

Fazit

1. Trotz grosser Unsicherheit ist der wahrgenommener Stress von mittlerer Intensität
2. Angst (alleine) führt häufig zu falschen Reaktionen
3. Wir können lernen, mit dem Stress umzugehen und daraus zu lernen
4. Stress öffnet auch den Horizont für neue Möglichkeiten
5. Es braucht eine Haltung der Offenheit und gegenseitigen Unterstützung
6. Hoffnung ist die Voraussetzung für eine positive Zukunftsgestaltung

Universität St.Gallen

Fazit

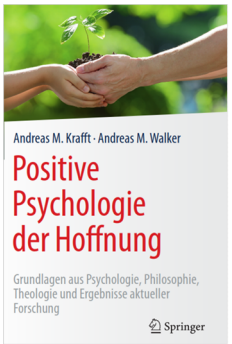
Das Negative ist lauter als das Positive!

Nur… das Positive ist allgegenwärtiger…

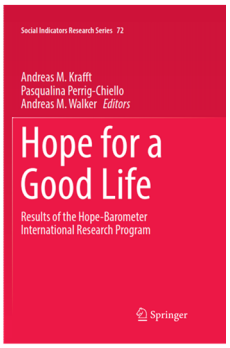
… wir müssen es lediglich stärker beachten …

… es liegt an uns, wie wir uns entscheiden.

45







Universität St.Gallen (HSG)
Dufourstrasse 50
9000 St.Gallen
Schweiz
+41 71 224 21 11
info@unisg.ch
unisg.ch



AACSB ACCREDITED

EFMD EQUIS ACCREDITED

46

Öffentlicher Vortrag
vom 5. März 2021
19:00 – 21:00
Live-Stream via Zoom

Resilienz stärken – Faktoren für die erfolgreiche Krisenbewältigung

Referentin

Dr. Myriam Thoma
Universität Zürich

swippa

Swiss Positive Psychology Association
Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

47

Universität St.Gallen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

48