

FACHTAGUNG

# Zufrieden!

Was brauchen  
Kinder und Eltern  
zum Glücklichsein?

10. September 2021

# PROGRAMM

---

08.45 Empfang mit Kaffee

---

**09.20 Eröffnung der Tagung**

A. Cina

**09.30 Charakter und Lebenszufriedenheit: Ist Wohlbefinden trainierbar?**

W. Ruch

**10.00 Selbstwirksamkeit: Mit kleinen Schritten zum Glück**

M. Jerusalem

**10.30 Diskussion**

---

10.45 Kaffeepause

---

**11.15 Freude oder Frust? Zum Zusammenhang von Elternschaft und Lebenszufriedenheit von Müttern und Vätern in den letzten Jahrzehnten**

K. Preisner

**11.45 Liebe ist mehr als wir denken – Von der Kunst, an Konflikten in der Partnerschaft zu wachsen**

M. Schär

**12.15 Diskussion**

---

12.30 Mittagspause

---

**14.00 Glück und Wohlbefinden in der Kindheit. Erziehungswissenschaftliche Reflexionen zu den Bedarfen der Kinder**

V. Magyar-Haas

**14.30 Zumutungen. Warum wir das mit dem Glück erstmal vergessen können**

T. Schnell

**15.00 Diskussion**

---

15.15 Kaffeepause

---

**15.45 Über das Glück, auch mal unwohl zu sein**

S.-V. Renninger

**16.15 Diskussion**

**16.30 Abschluss**

---

## Zielgruppe

Fachpersonen aus Praxis und Forschung, die mit Familien arbeiten, oder am Thema interessiert sind. Besonders angesprochen sind Fachleute der folgenden Berufsfelder: Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie, Elternbildung und Prävention, Paar- und Familienberatung, Erziehungswissenschaft, Heil- und Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Mütter- und Väterberatung, Kindes- und Erwachsenenschutz.

# INHALT

Sich wohlfühlen und zufrieden mit seinem Leben sein zu können, ist etwas, was sich Menschen wünschen. Vieles im Alltag lenkt von der Frage ab, was uns wirklich zufrieden macht. Worauf lohnt es sich zu konzentrieren, wenn wir Kindern auf ein Leben vorbereiten möchten, in dem sie zufrieden sein können? Was braucht der Mensch zum Glücklichsein? Namhafte Referentinnen und Referenten aus unterschiedlichen Fachrichtungen beleuchten diese Frage aus ihrer Sicht.

## **Charakter und Lebenszufriedenheit: Ist Wohlbefinden trainierbar?**

Schon Aristoteles meinte, dass die Kultivierung dessen, was gut ist, zum guten Leben beiträgt. Moderne Forschung belegt, dass Charakterstärken verschiedene Aspekte des subjektiven und psychologischen Wohlbefindens vorhersagen. Führt die Anwendung von Stärken auch zu mehr Zufriedenheit, Erfüllung und dem Gefühl von Berufung für eine Arbeit?

## **Selbstwirksamkeit: Mit kleinen Schritten zum Glück**

Wird uns Glück in die Wiege gelegt oder widerfährt es uns ohne eigenes Zutun durch glückliche Umstände? Können wir Glück auch beeinflussen, z.B. durch Erziehung und Förderung, insbesondere auf lange Sicht im Sinne intensiver Lebenszufriedenheit? Die Theorie der Selbstwirksamkeit zeigt auf, wie mit vielen kleinen Schritten Wege zum Glück unterstützt werden können.

## **Freude oder Frust? Zum Zusammenhang von Elternschaft und Lebenszufriedenheit von Müttern und Vätern in den letzten Jahrzehnten**

Galten Kinder früher als Glücksversprechen, scheinen Frauen und Männer heute vermehrt die Elternschaft zu bedauern. Doch was zeigen empirische Studien? Wie und warum haben sich Elternrollen und die Zufriedenheit von Eltern in den letzten Jahrzehnten verändert?

## **Liebe ist mehr als wir denken – Von der Kunst, an Konflikten in der Partnerschaft zu wachsen**

Was ist eigentlich Glück in der Liebe und in der Partnerschaft? Wie können wir unsere Zufriedenheit in der Partnerschaft auf längere Zeit fördern? Und vor allem: Was hindert uns daran, in einer Partnerschaft glücklich zu sein? Antworten zum Nachdenken.

## **Glück und Wohlbefinden in der Kindheit. Erziehungswissenschaftliche Reflexionen zu den Bedarfen der Kinder**

Wenn Kinder als Expert\*innen ihrer Lebenswelt angesehen werden, dann können sie am besten Antworten darauf geben, wann, wo und mit wem sie sich wohl fühlen und was sie aus ihrer Sicht brauchen, um glücklich zu sein oder damit es ihnen noch besser geht. Wie lassen sich die Erzählungen der Kinder über ihr Wohlbefinden und ihre Bedarfe erziehungswissenschaftlich reflektieren – und welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die pädagogische, familiale wie professionelle Praxis?

## **Zumutungen. Warum wir das mit dem Glück erstmal vergessen können.**

Ein Vortrag zum Zusammenhang – und Unterschied – von Glück und Sinn: Wie entsteht Sinn, was macht er mit uns und was heißt das für das Familienleben und Erziehung?

## **Über das Glück, auch mal unwohl zu sein**

Wer glücklich ist, ist oft nicht zufrieden. Und wer sich unwohl fühlt, kann dennoch glücklich sein. Gerade häufig gebrauchte Wörter haben eine Magie, die uns immer wieder in Sackgassen laufen lässt. Schauen wir sie daher genauer an und suchen nach verborgenen Facetten!

## Referentinnen und Referenten

Prof. Dr. **Matthias Jerusalem**, Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie, Humboldt-Universität Berlin

Prof. Dr. **Veronika Magyar-Haas**, Departement für Erziehungs- und Bildungswissenschaften, Universität Freiburg, Leiterin des Universitären Zentrums für frühkindliche Bildung Fribourg (ZeFF)

PD Dr. **Klaus Preisner**, Soziologie, Soziologisches Institut, Universität Zürich

Dr. **Suzann-Viola Renninger**, Philosophin, Universität Zürich

Prof. Dr. **Willibald Ruch**, Persönlichkeitspsychologie, Professor, Universität Zürich

Prof. Dr. **Marcel Schär**, eidg. anerkannter Psychotherapeut, Leitung Zentrum Klinische Psychologie und Psychotherapie am IAP Institut für Angewandte Psychologie, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Prof. Dr. **Tatjana Schnell**, MF Specialized University Oslo/Norwegen und Universität Innsbruck/Österreich, Leiterin des Existential Psychology Lab

## Tagungsleitung

Dr. phil. **Annette Cina**, Koordinatorin, Institut für Familienforschung und -beratung, Universität Freiburg

## Datum und Ort

Freitag, 10. September 2021, 09.20–16.30, Gebäude Pérolles, Universität Freiburg

## Kosten

Frühbuchertarif: CHF 250.– Anmeldungen bis 10. Juli 2021

Normaltarif: CHF 290.–

Studierendentarif: CHF 100.– Grundständig Studierende mit Ausweis

In den Tagungskosten sind die Tagungsunterlagen und die Kaffeepausen inbegriffen.

## Annullationsbedingungen

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Für Abmeldungen, die in jedem Fall schriftlich zu erfolgen haben, verrechnen wir eine Umtriebsentschädigung von CHF 50.–, ab 4 Wochen vor Tagungsbeginn die Hälfte, ab 2 Wochen vor Tagungsbeginn die vollen Tagungskosten.

## Information und Anmeldung

Weiterbildungsstelle, Universität Freiburg, Rue de Rome 6, 1700 Freiburg

Tel. 026 300 73 47, E-Mail: [weiterbildung@unifr.ch](mailto:weiterbildung@unifr.ch)

Online-Anmeldung > [www.unifr.ch/weiterbildung](http://www.unifr.ch/weiterbildung) bis zum 22. August 2021