



## Veranstaltungs- und Prüfungsmerkblatt Frühjahrssemester 2025

### 8,760: Freier Bereich/Open Area: (Sozial-)Psychologie des Zukunftsdenkens - Hoffnungen und Ängste

ECTS-Credits: 3

#### Überblick Prüfung/en

(Verbindliche Vorgaben siehe unten)

dezentral - Schriftliche Arbeit, Digital, Einzelarbeit Individualnote (40%)

Prüfungszeitpunkt: Vorlesungszeit

dezentral - Präsentation, Analog, Gruppenarbeit Gruppennote (20%)

Prüfungszeitpunkt: Vorlesungszeit

dezentral - Audiovisuelles Werk, Digital, Gruppenarbeit Gruppennote (40%)

Prüfungszeitpunkt: Vorlesungszeit

#### Zugeordnete Veranstaltung/en

Stundenplan -- Sprache -- Dozent

[8,760,1.00 Freier Bereich/Open Area: \(Sozial-\)Psychologie des Zukunftsdenkens - Hoffnungen und Ängste](#) -- Deutsch -- [Krafft Andreas M.](#)

#### Veranstaltungs-Informationen

#### Veranstaltungs-Vorbedingungen

Keine

#### Lern-Ziele

Die Studierenden

- kennen die(sozial-)psychologischen Grundlagen des zukunftsorientierten Denkens.
- verstehen und reflektieren bei sich selber die unterschiedlichen Formen des Zukunftsdenkens.
- setzen sich mit den (sozial-)psychologischen Phänomenen von Angst und Sorge, sowie von Hoffnung und Zuversicht auseinander.
- setzen praktische Instrumente zur Entwicklung einer positiven Einstellung gegenüber der Zukunft um.
- kennen die Ursachen und Folgen von gesellschaftlichen Dystopien und Utopien.
- entwickeln eigene Bilder wünschenswerter Zukünfte.
- setzen ein praktisches Gruppenprojekt zur Förderung einer positiven Zukunftsorientierung um.

#### Veranstaltungs-Inhalt

In diesem Kurs werden die (sozial-)psychologischen Grundlagen des zukunftsorientierten Denkens beleuchtet. Ausgehend von psychologischen Mechanismen, werden die Ursachen von Zukunftsängsten und -sorgen sowie von Hoffnung und Zuversicht erläutert.

In einem praktischen Projekt mit einer externen Institution werden die gelernten Konzepte und Instrumente in die Praxis umgesetzt.

- (Sozial-)Psychologie des Zukunftsdenkens (Pragmatische Prospection, Antizipation, Mentale Kontrastierung etc.)
- Psychologie der Zukunftsangst (Angsttheorien, Sorge, Angst und Furcht, Ursachen und Gründe für Zukunftsangst, Folgen von Zukunftsangst)
- Bewältigungsstrategien von Angst und Sorge



- Einführung in die Positive Psychologie (Zeitdimension Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft)
- (Sozial-)Psychologische und Philosophische Konzepte und Modelle von Hoffnung (Kognitive Theorien, sozio-emotionale Theorien, multidimensionale Theorien)
- Psychologische Theorien und Modelle von Zuversicht und Optimismus (Dispositionaler Optimismus, unrealistischer Optimismus)
- Kollektive Angst und Hoffnung
- Zusammenhänge zwischen Hoffnung und Lebenszufriedenheit, Sinn, Glück u.a.m.
- Die Bedeutung von Hoffnung in Krisen und kritischen Situationen
- Quellen und Instrumente zur Steigerung von Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft

## Veranstaltungs-Struktur und Lehr-/Lerndesign

Der Kurs besteht aus 12 Unterrichtseinheiten à 2 SWS und wird von individuellen Übungen/Interventionen und einem praktischen Gruppenprojekt begleitet.

Im Plenum kennen und reflektieren die Studierenden die verschiedenen Phänomene von Zukunftsdenken, Angst und Hoffnung. Als Hausaufgabe erhalten die Studierenden drei Interventionen, die sie individuell durchführen und reflektieren müssen.

Das Gruppenprojekt sieht eine praktische Intervention in einer Institution oder Organisation vor (Schule, Alters-/Pflegeheim, Krebsliga, Suchthilfe, Spital etc.) zur Förderung von Hoffnung. Die Gruppen werden vom Dozenten tatkräftig unterstützt und gecoacht.

1. Block: Einführung und allgemeine Grundlagen
2. Block: Einführung in die Positive Psychologie
3. Block: (Sozial-)Psychologie des Zukunftsdenkens
4. Block: (Sozial-)Psychologie von Angst und Sorge
5. Block: Kollektive Angst und (Sozial-)Psychologie des Dystopischen Denkens
6. Block: (Sozial-)Psychologie der Hoffnung I
7. Block: (Sozial-)Psychologie der Hoffnung II
8. Block: (Sozial-)Psychologie von Zuversicht und Optimismus
9. Block: Kollektive Hoffnung und (Sozial-)Psychologie des Utopischen Denkens
10. Block: Hoffnung in Krisensituationen
11. Block: Erarbeitung von positiven Zukunftsbildern
12. Block: Vorstellung der Gruppenarbeiten

Das Kontextstudium ist der Form nach **Kontaktstudium**; zum ordnungsgemässen Besuch der Veranstaltung gehört daher die **regelmässige Teilnahme**. Die Studierenden müssen selbst darauf achten, dass sich Veranstaltungstermine **nicht überschneiden**. Die genaue Kursplanung und alle Unterlagen werden zu Beginn der Veranstaltung auf **StudyNet** bereitgestellt. Es gelten die Termine auf **Courses**.

## Veranstaltungs-Literatur

Grundliteratur:

- Krafft, A. M., & Walker, A. M. (2018). Positive Psychologie der Hoffnung: Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung. Springer-Verlag.
- Krafft, A. M. (2019). Werte der Hoffnung: Erkenntnisse aus dem Hoffnungsbarometer. Springer-Verlag.
- Krafft, A.M. (2022). Unsere Hoffnungen unsere Zukunft: Erkenntnisse aus dem Hoffnungsbarometer. Springer-Verlag.
- Krafft, A.M.; Guse, T. & Slezackova, A. (eds.) (2023). Hope across cultures. Lessons Learned from the Hope Barometer. Springer-Verlag.
- Krohne, H. W. (2010). Psychologie der Angst: Ein Lehrbuch. Kohlhammer Verlag.
- Popp, R., Rieken, B., & Sindelar, B. (2017). Zukunftsforschung und Psychodynamik: Zukunftsdenken zwischen Angst und Zuversicht. Waxmann Verlag.

Vertiefende Literatur:

- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies?. The Journal of Positive Psychology, 5(3), 204-211.
- Hicks, D. (1996). Retrieving the dream: How students envision their preferable futures. Futures, 28(8), 741-749.



Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. Positive psychology in practice, 464-481.

## Veranstaltungs-Zusatzinformationen

Andreas Krafft ist Co-Präsident von swissfuture (Schweizerische Vereinigung für Zukunftsforschung), Vorstandsmitglied der SWIPPA (Swiss Positive Psychology Association) sowie des deutschsprachigen Dachverbandes der Positiven Psychologie. Er ist Autor von mehreren Büchern und wissenschaftlichen Publikationen zur Psychologie des Zukunftsdenkens.

## Prüfungs-Informationen

### Prüfungs-Teilleistung/en

#### 1. Prüfungs-Teilleistung (1/3)

##### Prüfungsmodalitäten

Prüfungstyp	Schriftliche Arbeit
Verantwortung für Organisation	dezentral
Prüfungsform	Schriftliche Arbeit
Prüfungsart	Digital
Prüfungszeitpunkt	Vorlesungszeit
Prüfungsdurchführung	Asynchron
Prüfungsort	Off Campus
Benotungsform	Einzelarbeit Individualnote
Gewichtung	40%
Dauer	--

##### Prüfungs-Sprachen

Fragesprache: Deutsch  
Antwortsprache: Deutsch

##### Bemerkungen

Durchführung von drei individuellen Interventionen

##### Hilfsmittel-Regelung

Freie Hilfsmittelregelung

Die Hilfsmittel sind durch die Studierenden grundsätzlich frei wählbar. Allfällige Einschränkungen werden im Hilfsmittelzusatz durch die zuständigen Dozierenden definiert.

##### Hilfsmittel-Zusatz

--

---

#### 2. Prüfungs-Teilleistung (2/3)

##### Prüfungsmodalitäten

Prüfungstyp	Präsentation
Verantwortung für Organisation	dezentral
Prüfungsform	Mündliche Prüfung
Prüfungsart	Analog
Prüfungszeitpunkt	Vorlesungszeit
Prüfungsdurchführung	Asynchron
Prüfungsort	On Campus
Benotungsform	Gruppenarbeit Gruppennote



Gewichtung 20%  
Dauer --

**Prüfungs-Sprachen**  
Fragesprache: Deutsch  
Antwortsprache: Deutsch

**Bemerkungen**  
Präsentation eines Themas und Diskussion im Plenum

**Hilfsmittel-Regelung**  
Freie Hilfsmittelregelung

Die Hilfsmittel sind durch die Studierenden grundsätzlich frei wählbar. Allfällige Einschränkungen werden im Hilfsmittelzusatz durch die zuständigen Dozierenden definiert.

**Hilfsmittel-Zusatz**  
--

---

### 3. Prüfungs-Teilleistung (3/3)

**Prüfungsmodalitäten**

Prüfungstyp	Audiovisuelles Werk
Verantwortung für Organisation	dezentral
Prüfungsform	Praktische Prüfung
Prüfungsart	Digital
Prüfungszeitpunkt	Vorlesungszeit
Prüfungsdurchführung	Asynchron
Prüfungsort	Off Campus
Benotungsform	Gruppenarbeit Gruppennote
Gewichtung	40%
Dauer	--

**Prüfungs-Sprachen**  
Fragesprache: Deutsch  
Antwortsprache: Deutsch

**Bemerkungen**  
Praktisches Hoffnungsprojekt mit kurzem Video

**Hilfsmittel-Regelung**  
Freie Hilfsmittelregelung

Die Hilfsmittel sind durch die Studierenden grundsätzlich frei wählbar. Allfällige Einschränkungen werden im Hilfsmittelzusatz durch die zuständigen Dozierenden definiert.

**Hilfsmittel-Zusatz**  
--

---

### Prüfungs-Inhalt

1. **Hoffnungsprojekt, Gruppenpräsentation mit audiovisuellem Werk 40%**  
In Gruppen von 3-4 Personen wird ein Hoffnungsprojekt mit einer Partnerorganisation durchgeführt. Dieses Hoffnungsprojekt sieht einen Beitrag für eine positive Zukunftsorientierung vor. Ein kurzes Video (ca. 5 Min.) fasst die Ergebnisse und Schlussfolgerungen zusammen, die am letzten Kurstag im Plenum vorgestellt werden.



2. **Gruppenarbeit, 20%**  
Jede Gruppe von 3-4 Studierenden bereitet ein Thema aus der Theorie vor. Das Thema wird im Plenum diskutiert und vertieft.
3. **Schriftliche Hausarbeit, einzeln, 40%**  
Die Hausarbeit besteht aus der Durchführung von drei praktischen Interventionen zur Steigerung einer positiven Zukunftsorientierung: "Best Possible Self", "Best Possible World", "Three Good Things". Die Studierenden führen diese Übungen individuell durch. Der Bericht besteht aus einer Beschreibung der wissenschaftlichen Grundlagen dieser Interventionen sowie einer persönlichen Reflexion über die eigenen Erfahrungen und Ergebnisse (mind. 12'000 Zeichen inkl. Leerzeichen).

## Prüfungs-Literatur

Siehe Veranstaltungs-Literatur.

### Wichtige Hinweise

Bitte beachten Sie, dass nur dieses Merkblatt, sowie der bei Biddingstart veröffentlichte Prüfungsplan verbindlich sind und anderen Informationen, wie Angaben auf StudyNet (Canvas), auf Internetseiten der Dozierenden und Angaben in den Vorlesungen etc. vorgehen.

Allfällige Verweise und Verlinkungen zu Inhalten von Dritten innerhalb des Merkblatts haben lediglich ergänzenden, informativen Charakter und liegen ausserhalb des Verantwortungsbereichs der Universität St.Gallen.

Unterlagen und Materialien sind für zentrale Prüfungen nur dann prüfungsrelevant, wenn sie bis spätestens Ende der Vorlesungszeit (KW 21) vorliegen. Bei zentral organisierten Mid-Term Prüfungen sind die Unterlagen und Materialien bis zur KW 13 (Montag, 24. März 2025) prüfungsrelevant.

Verbindlichkeit der Merkblätter:

- Veranstaltungsinformationen sowie Prüfungszeitpunkt (zentral/dezentral organisiert) und Prüfungsform: ab Biddingstart in der KW 04 (Donnerstag, 23. Januar 2025);
- Prüfungsinformationen (Hilfsmittelzusätze, Prüfungsinhalte, Prüfungsliteratur) für dezentral organisierte Prüfungen: in der KW 12 (Montag, 17. März 2025);
- Prüfungsinformationen (Hilfsmittelzusätze, Prüfungsinhalte, Prüfungsliteratur) für zentral organisierte Mid-Term Prüfungen: in der KW 14 (Montag, 31. März 2025);
- Prüfungsinformationen (Hilfsmittelzusätze, Prüfungsinhalte, Prüfungsliteratur) für zentral organisierte Prüfungen: zwei Wochen vor Ende der Prüfungsabmeldephase in der KW 15 (Montag, 07. April 2025).