

POSITIVE PSYCHOLOGIE – GLÜCK KANN MAN LERNEN

VERANSTALTUNGSREIHE „*MACH DICH GLÜCKLICH*“
IG METALL & AUDI BKK
18.01.2018

VORSTELLUNG

Tobias Rahm

Diplompsychologe

Technische Universität Braunschweig
Institut für Pädagogische Psychologie

Forschungsschwerpunkte

Positive Psychologie & Glücksforschung

Promotionsprojekt

„Entwicklung eines Trainings zur nachhaltigen Steigerung des Glücksempfindens für Lehrkräfte“

weitere Arbeitsschwerpunkte

Lehrergesundheit, Wohlbefinden, Glückliche Schule, Positive Institutionen, Zeit- und Selbstmanagement, Stressmanagement, Nachhaltigkeit von Fortbildungen u.a.



AGENDA FÜR HEUTE

1. Was ist Glück?
2. Wozu gibt es positive Emotionen?
3. Wie kann man Wohlbefinden verbessern?





Was ist Glück?

WAS IST GLÜCK? – DIE PERSPEKTIVE DER PSYCHOLOGIE

GLÜCK = SUBJEKTIVES WOHLBEFINDEN

Subjektives Wohlbefinden

[Diener, 1984]

Häufig positive Emotionen



affektiv

Selten negative Emotionen



affektiv

Hohe Lebenszufriedenheit



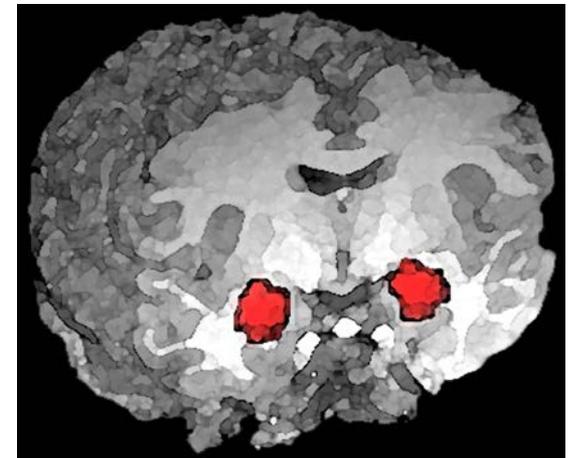
kognitiv

WAS IST GLÜCK ?

NEGATIVE EMOTIONEN

1. Amygdala stellt Bedrohung unserer Ziele fest.
2. Ausschüttung von „Stresshormonen“ (Adrenalin, Cortisol, Nor-Adrenalin...)
3. Körper wird in Alarmbereitschaft gesetzt.
 - mehr Energie für Muskeln, Erweiterung der Pupillen...
 - weniger analytisches Denken, Empathie, komplexes Problemlösen...
4. Je nach Situation entstehen negative Emotionen (Angst, Ärger...).
5. Unangenehme emotionale Erfahrung verleitet zu Vorsicht und Vermeidung ähnlicher Situationen.

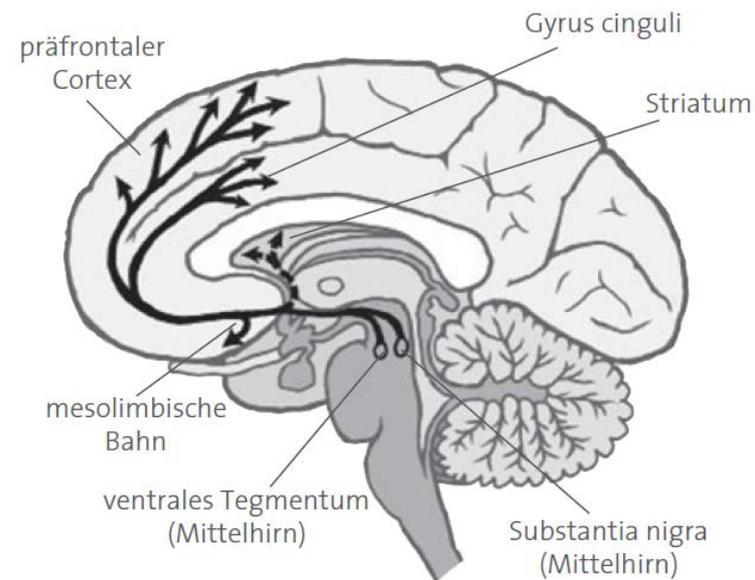
Aber: Erfolge bei der Überwindung von Hindernissen können auch wieder zu positiven Emotionen führen.



WAS IST GLÜCK ? – POSITIVE EMOTIONEN

1. Es passiert etwas, das besser ist, als erwartet.
2. Das mesolimbischen dopaminerge System (unser „Glückszentrum“ wird aktiviert).
3. Die Dopaminkonzentration wird insbesondere im nucleus accumbens und im präfrontalen Cortex erhöht.
4. Im präfrontalen Kortex sorgt das Dopamin für eine erhöhte Aufmerksamkeit (u.a. mehr Impulse in Nervenzellen).
5. Der nucleus accumbens sorgt für den „Glücks-Kick“.
6. Die neue Erfahrung wird mit positiven Emotionen verknüpft, mit dem Ergebnis, dass wir dieses Erlebnis wieder haben wollen.

[Beck, 2014; Esch, 2014]



Das Dopamin-Neurotransmittersystem

WAS IST GLÜCK ?

LEBENSZUFRIEDENHEIT

- Oxytozinsystem – sehr unterschiedliche Auslöser:
 - Hautkontakt, Bindungserfahrungen, Stillen
 - Verlieben, feste Beziehungen
 - ergreifende Teamerfahrungen
 - gute Aushandlungsergebnisse und Vertragsabschlüsse
 - Momente des ehrfürchtigen Staunens (spektakuläre Naturerlebnisse, Beethovens Neunte...)
- psychologische Wirkungen: stress- und angstlösend, bindungserzeugend, Wohlgefühl & innerliche Zufriedenheit vermittelnd



→ „So soll es sein, so kann es bleiben.“

[Esch, 2014]

WAS IST GLÜCK ?

NEUROBIOLOGISCHE MOTIVATIONSSYSTEME

- **Typ A – Wanting** (Dopamin & Endorphine)
- Belohnungssystem
- Lern-Beschleuniger
- **Positive Emotionen**

- **Typ B – Avoiding** (Adrenalin & Cortisol)
- Vermeidungssystem
- Überleben und Ziele verfolgen
- **Negative Emotionen**

- **Typ C – Non-Wanting** (Oxytozin)
- Fürsorgesystem
- Erreichte Ziele
- *Lebenszufriedenheit?*



WAS HABEN WIR VOM GLÜCKLICHSEIN?



© Peanuts Worldwide LLC, 2014

WAS HABEN WIR VOM GLÜCKLICHSEIN?



Glückliche
Menschen

Arbeitsqualität

- Problemlösefähigkeiten
- Kreativität
- Produktivität
- ...

Lebensqualität

- Lebensgefühl
- Beziehungen
- Energieerleben
- ...

Gesundheitsqualität

- Lebenserwartung
- Immunsystem
- Gesundheitsverhalten
- ...

➔ es macht ganz viel Sinn, sich aktiv um sein persönliches Glück zu kümmern!

WER KÖNNTE INTERESSE DARAN HABEN, DASS MENSCHEN GLÜCKLICHER SIND?

- Die Menschen selbst, weil es ein angenehmer und daher erstrebenswerter Zustand ist.
- Krankenkassen, weil glückliche Menschen...
 - ...nicht an Depression leiden (eine der teuersten Krankheiten der Welt) und
 - ...ein stärkeres Immunsystem haben (also weniger Krankheitskosten verursachen)
- Arbeitgeber, weil glückliche Menschen produktiver sind.
- „Die Volkswirtschaft“, weil Menschen, die produktiver und gesünder sind, mehr Gewinn einspielen und weniger kosten.

GÜNSTIGE VORAUSSETZUNGEN FÜR WOHLBEFINDEN

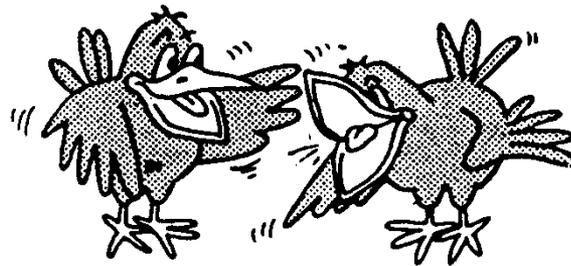
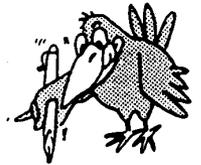
- Überleben gesichert (Nahrung, Sicherheit, Wohnung)
- Gesundheit
- Verbundenheit mit anderen
- Freiheit, das auswählen zu können, was zu einem passt
- Kompetenzerleben (sich selbst „mächtig“ fühlen)
- Geringe erlebte Belastung – gute Problemlösefähigkeiten
- Zeitsouveränität (eigene Gestaltungsmöglichkeiten bei der Wahl von Tätigkeiten)

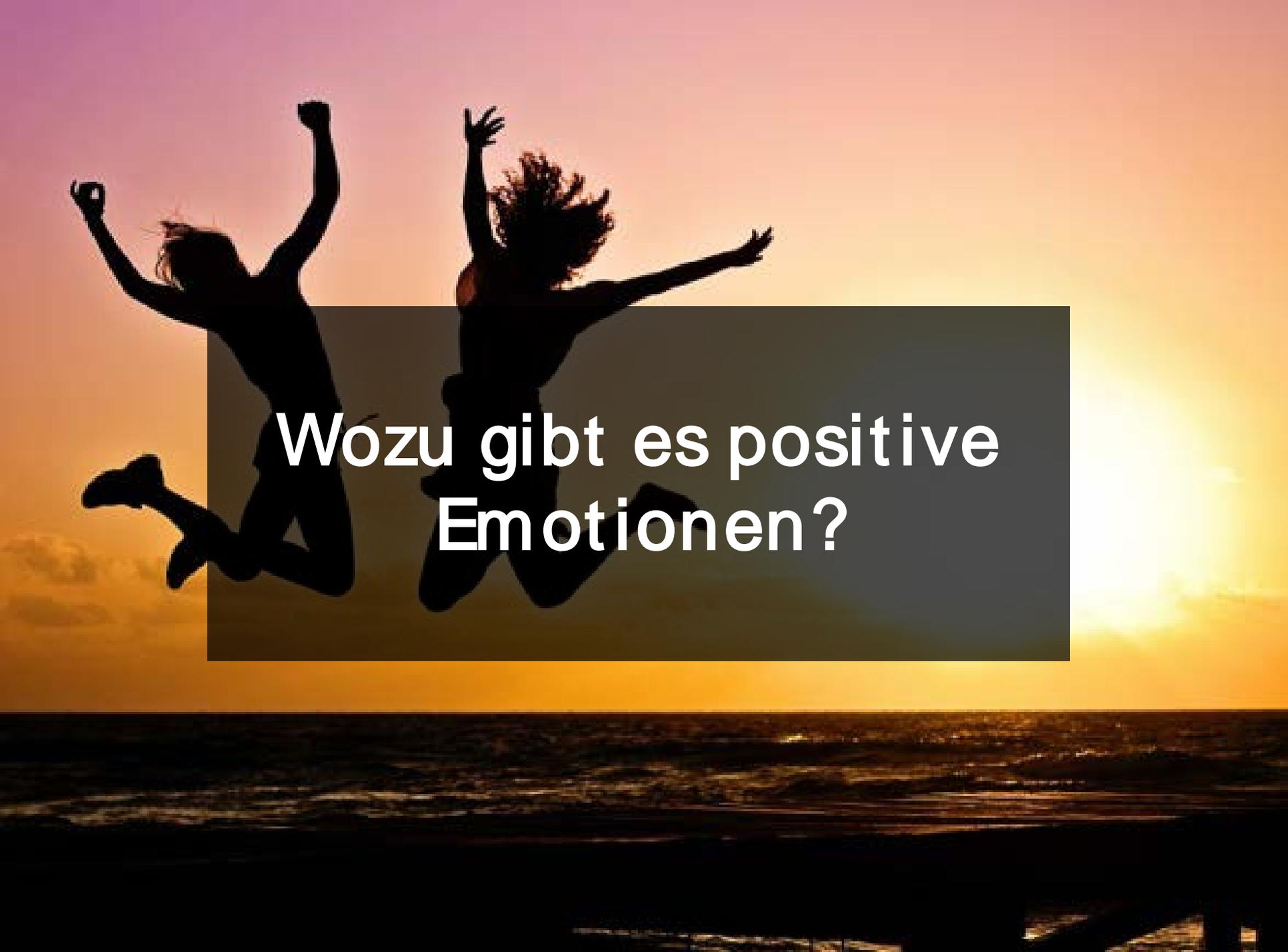


REFLEXIONSPAUSE



1. Denken Sie kurz über das bis jetzt Gehörte und Erarbeitete nach.
2. Was war für Sie eine besonders wichtige Information oder Erkenntnis?
3. Tauschen Sie sich kurz mit der neben Ihnen sitzenden Person aus.



The image features two people in silhouette, captured in mid-air as if jumping or dancing joyfully. They are positioned on the left side of the frame. The background is a vibrant sunset or sunrise over a body of water, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. A dark, semi-transparent rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text.

**Wozu gibt es positive
Emotionen?**

NEGATIVE EMOTIONEN

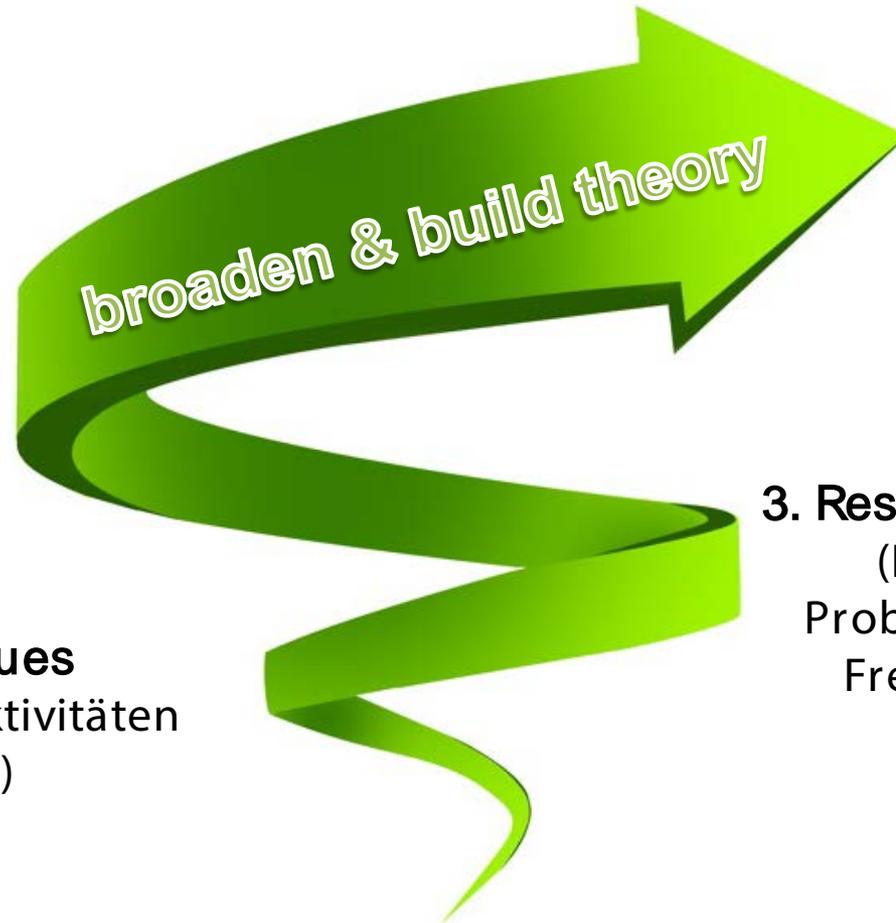
- Schnelles Informationssystem
 - Erkennen und Vermeiden von Gefahren
 - Durchsetzung eigener Ziele
 - Hinweise auf Veränderungsbedarf

Auch heute sind unangenehme Emotionen an den meisten Stellen hilfreich - manchmal sind sie aber auch dysfunktional.



AUFBAU- UND ERWEITERUNGSTHEORIE DER POSITIVEN EMOTIONEN

[Fredrickson, 1998, 2013]

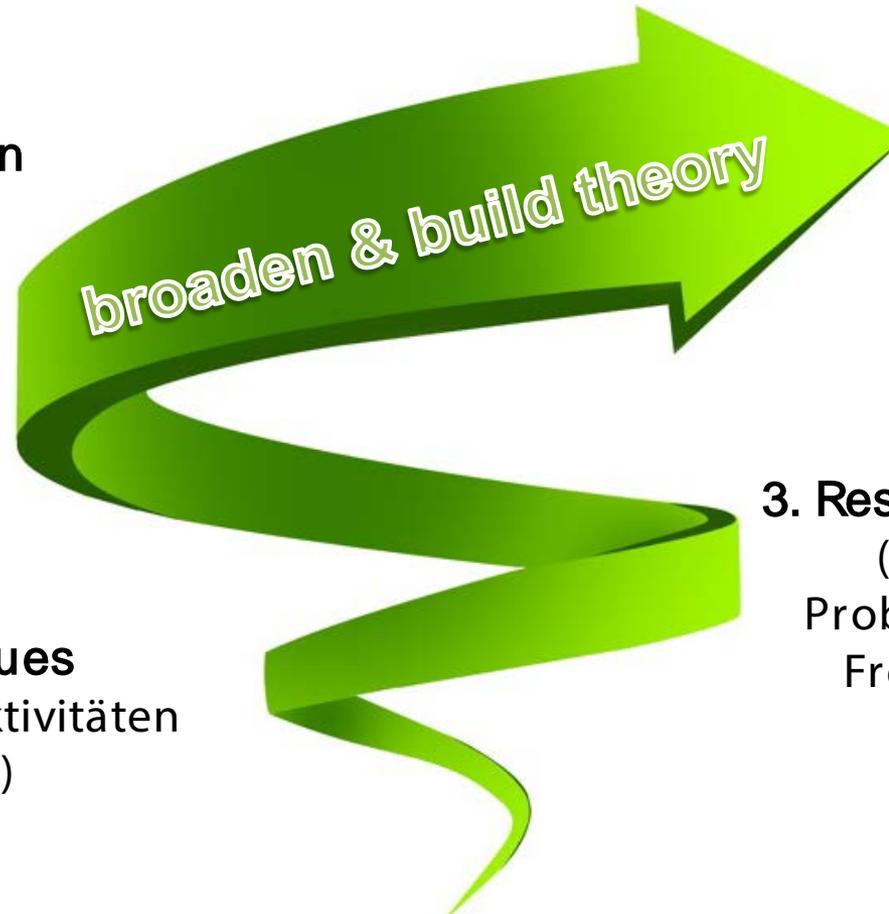


2. Lust auf Neues
(Neue Gedanken, Aktivitäten
& Menschen)

3. Ressourcen aufbauen
(Kompetenzen,
Problemlösefähigkeit,
Freundschaften..)

1. Positive Emotionen erleben
(z.B. Freude, Glück, Zufriedenheit, Ehrfurcht..)

AUFBAU- UND ERWEITERUNGSTHEORIE DER POSITIVEN EMOTIONEN



5. mehr Positive Emotionen erleben
→ sich selbst verstärkende Aufwärtsspirale

3. Ressourcen aufbauen
(Kompetenzen, Problemlösefähigkeit, Freundschaften..)

1. Positive Emotionen erleben
(z.B. Freude, Stolz, Zufriedenheit, Ehrfurcht..)

2. Lust auf Neues
(Neue Gedanken, Aktivitäten & Menschen)

4. Persönliches Wachsen
(Erfolg, Gesundheit, Lebenszufriedenheit, Beziehungsfähigkeit..)

A silhouette of a person standing with their arms outstretched, facing away from the viewer towards a bright sun. The background is a warm, orange and yellow gradient, suggesting a sunset or sunrise. The person's hands are open and facing downwards. The overall mood is one of openness and seeking well-being.

**Wie kann man
Wohlbefinden verbessern?**

Was macht Sie glücklich?

Denken Sie an ein, zwei konkrete Situationen in den letzten Tagen, in denen Sie sich glücklich oder zufrieden gefühlt haben.

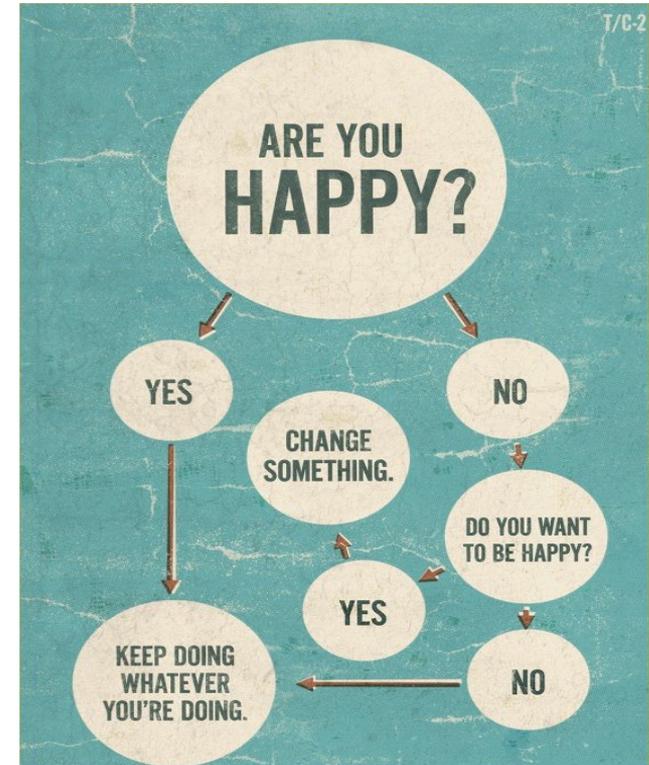
Tauschen Sie sich mit der neben Ihnen sitzenden Person darüber aus, welche Situationen und Tätigkeiten für Sie besonders glücksförderlich sind.

WAS MACHT NACHHALTIG GLÜCKLICH?



WAS WIR TUN KÖNNEN

- Wahrnehmung verändern
- Bewertungen verändern
- Gewohnheiten verändern
- Neue Verhaltensweisen erlernen



WARUM ES SCHWER IST, SICH SELBST ZU VERÄNDERN

- Wenn Sie etwas verändern wollen, müssen Sie etwas verändern.
- Meine Empfehlung: Ab heute eine Woche lang, Drei Gute Dinge aufschreiben!



jährlich $365 \times 16 = 5840$ Stunden Alltagstraining

WAHRNEHMUNG & BEWERTUNG

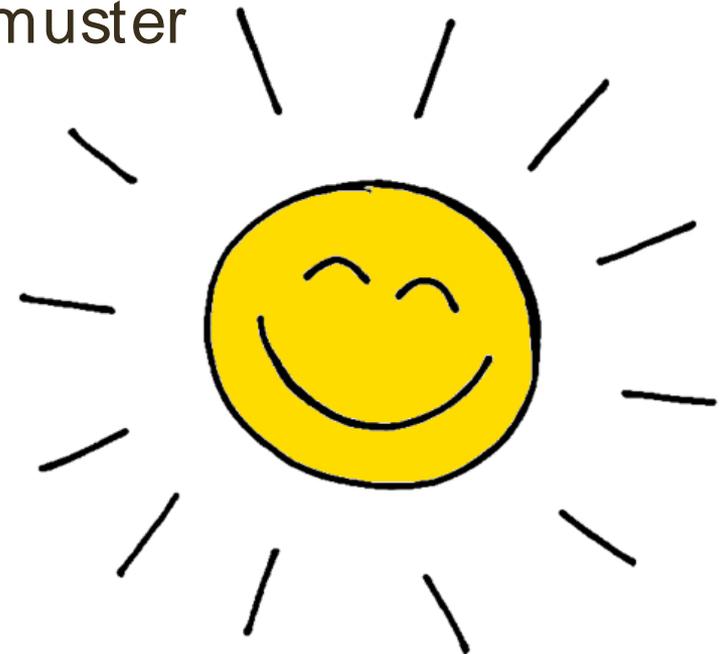
GLÜCKSÜBUNG: DREI GUTE DINGE

Ziel der Übung

Glücksförderliche Verbesserung der eigenen Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster

Durchführung

1. Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die gut waren.
2. Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Ihnen diese Dinge passiert sind.



WAHRNEHMUNG & BEWERTUNG

GLÜCKSÜBUNG: DREI GUTE DINGE

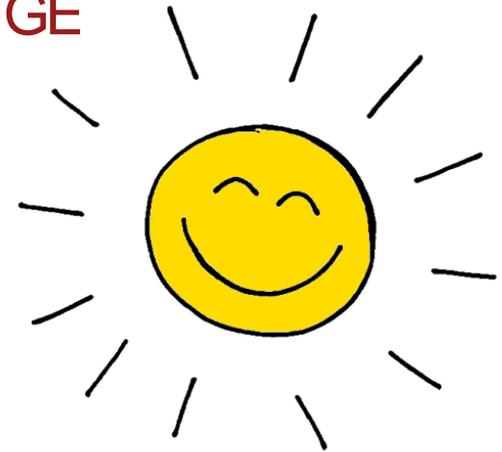
Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1. *Ich habe schön mit einer Freundin telefoniert, von der ich schon lange nichts mehr gehört hatte.*
2. *Ich habe die Steuererklärung abgegeben.*
3. *Habe einem Eichhörnchen beim Klettern zugeschaut.*

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1. *Ich habe mir die Zeit für etwas mir Wichtiges und Wertvolles genommen.*
2. *Ich habe mich durchgebissen und bin meinen Vorsätzen treu geblieben.*
3. *Bin offenen Auges durch die Welt gegangen und habe mir erlaubt, den Augenblick zu genießen.*



Schreiben Sie drei Dinge auf, die gestern gut waren.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Ihnen diese Dinge passiert sind.

WAHRNEHMUNG & BEWERTUNG

WIRKMODELL ZUR ÜBUNG *DREI GUTE DINGE*

Die Übung zielt darauf ab, Ihr subjektives Wohlbefinden nachhaltig zu erhöhen.

Wenn Sie die Übung eine Woche lang durchführen, werden Sie

- hinterher leichter bzw. häufiger Positives wahrnehmen,
- häufiger merken, dass Sie es selbst in der Hand haben, gute Erfahrungen zu machen und
- außerdem werden Sie während der Übung positive Gedanken haben.

Eine neuere Studie konnte experimentell sogar einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität zeigen.



DIE ZWEI WÖLFE

Ein alter Cherokee Indianer erzählt seinem Enkel von einem Kampf, der im inneren eines Menschen stattfindet. Dieser Kampf wird ausgetragen von zwei Wölfen in uns allen.



Der Eine ist Negativität. Er ist Zorn und Wut, Habsucht und Gier, Neid und Missgunst, Überheblichkeit und Egoismus, Angst und Hass.

Der Andere ist Positivität. Er ist Freude und Glück, Dankbarkeit, Güte und Mitgefühl, Interesse, Hoffnung, Inspiration, Gelassenheit, Ehrfurcht und am allermeisten ist er Liebe.

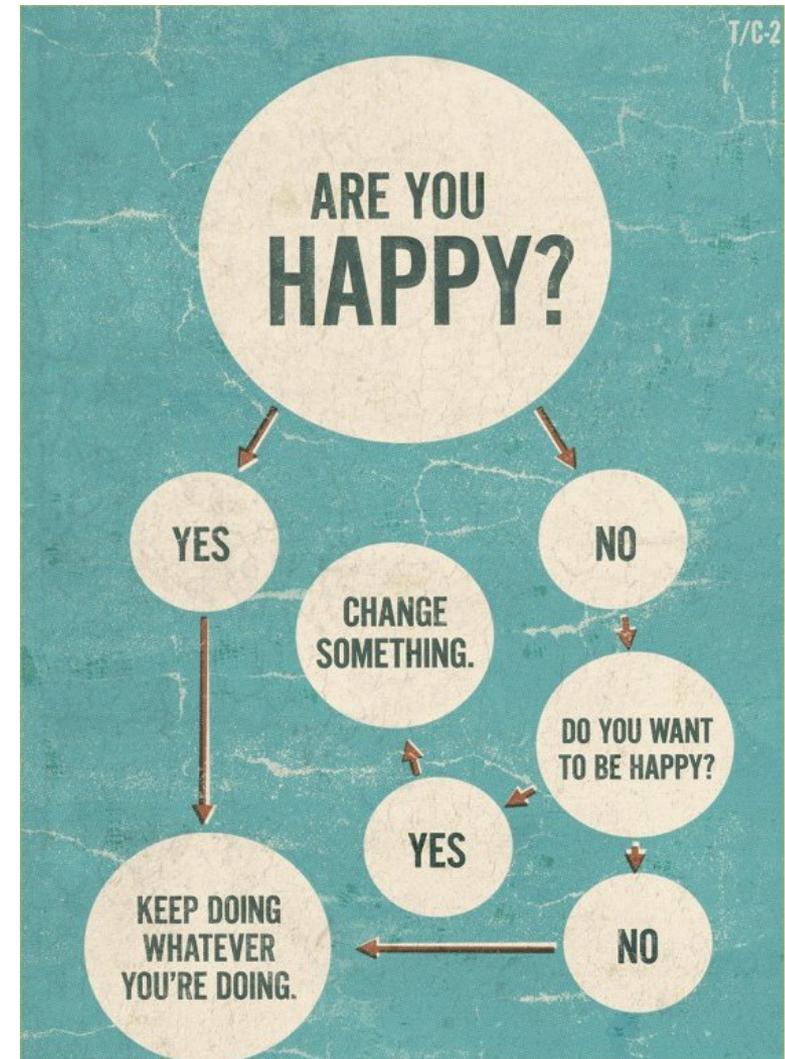


Der Enkel denkt eine Weile darüber nach und fragt dann seinen Großvater:
„Welcher Wolf gewinnt?“

Der alte Cherokee antwortet lächelnd: „Der, den du fütterst.“

VIELEN DANK FÜR IHR
INTERESSE!

Ich wünsche Ihnen
viele positive Emotionen
&
viele Gute Dinge
&
viel Spaß beim Leben Ihrer
Wahl!



LITERATUREMPFEHLUNGEN

Guter und leichter Einstieg in die Positive Psychologie:

Seligman, M. (2012). *Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel-Verlag.

Einführung zu Positiven Emotionen (Hintergründe und Tipps):

Fredrickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus Verlag.

Eigenes Glücksempfinden trainieren:

Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt: Campus Verlag.

Umfassender praxisnaher Überblick über die Positive Psychologie:

Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie – Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Gute Zusammenstellung aktueller Befunde der Glücksforschung:

Bucher, A. (2009). *Psychologie des Glücks*. Weinheim: Beltz Verlag.