



Technische
Universität
Braunschweig



Positive Psychologie – Warum es sinnvoll ist, sich mit dem Glück zu befassen

Tobias Rahm, Studium Generale, 20.10.2020

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“



Agenda

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



Was ist Glück?

Bitte schreiben Sie ein oder zwei Worte in den Chat

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 haben wir vom Glücklichen?



Glückliche Menschen

Arbeitsqualität

- Problemlösefähigkeiten
- Kreativität
- Produktivität
- ...

Lebensqualität

- Lebensgefühl
- Beziehungen
- Energieerleben
- ...

Gesundheitsqualität

- Lebenserwartung
- Immunsystem
- Gesundheitsverhalten
- ...

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 und
 - ... ein stärkeres Immunsystem haben
- Arbeitgeber, weil glückliche Menschen produktiver sind.
- Lehrende und Lernende, weil glückliche Menschen besser lernen.
- „Die Volkswirtschaft“, weil Menschen, die produktiver und gesünder sind, mehr Gewinn einspielen und weniger kosten.
- Der Planet, weil glückliche Menschen mehr Mitgefühl zeigen und sich eher altruistisch verhalten.

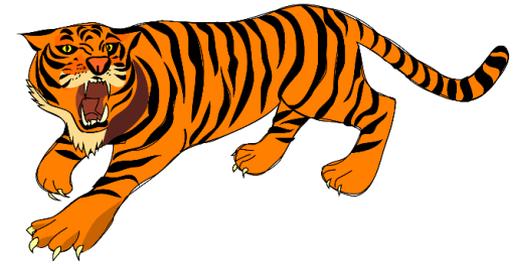


Wozu gibt es negative
Emotionen?

„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 führen sie aber zu dysfunktionalem Verhalten.



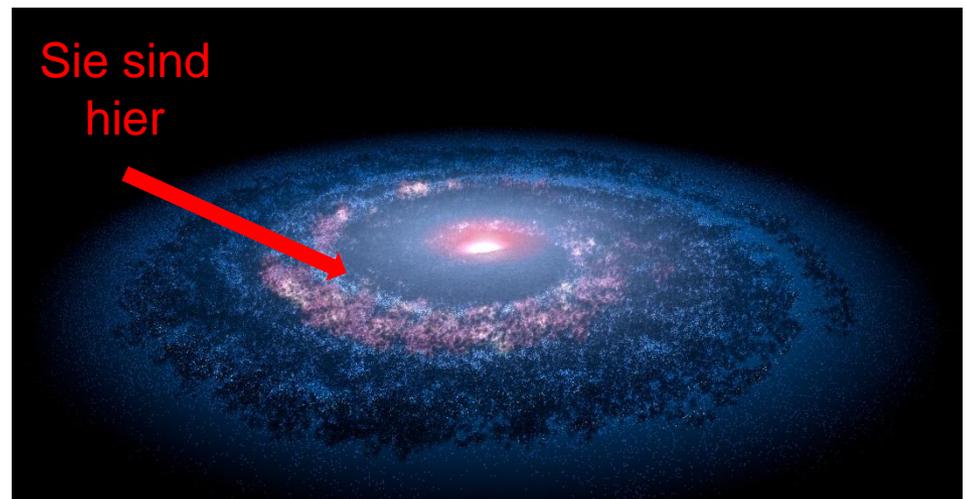
Entlastungsfragen gegen Ärger und anderes

- Was wäre an der Situation komisch, wenn ich nicht selbst beteiligt wäre?
- Wenn ich mir vorstellen kann, in einem Jahr darüber zu lachen - warum nicht gleich?
- Wie würde ich die Dramatik der Situation einem vierjährigen Kind erklären?
- Wie ernst würde ich diese Probleme nehmen, wenn ich wüsste, ich habe nur noch eine begrenzte Zeit zu leben?
- Wie würde das Universum diese Situation beurteilen?

[frei nach Eckardt von Hirschhausen]

Oder, wenn nichts hilft:

Was kann ich aus der Situation lernen?



Gelassenheit, Kraft und Weisheit

Gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Gib mir die Kraft,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Und gib mir die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

(Englisches Gebetsbuch, 14. Jahrhundert)

The image features two people in silhouette, jumping joyfully against a vibrant sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow. The people are positioned in the upper left and center, with their arms raised and bodies in mid-air. A semi-transparent dark grey rectangle is overlaid on the center of the image, containing the text.

**Wozu gibt es positive
Emotionen?**

Broaden-and-Build Theory (Fredrickson, 1998, 2013)

mehr Erfahrungen mit positiven Emotionen führen zu einer Aufwärtsspirale

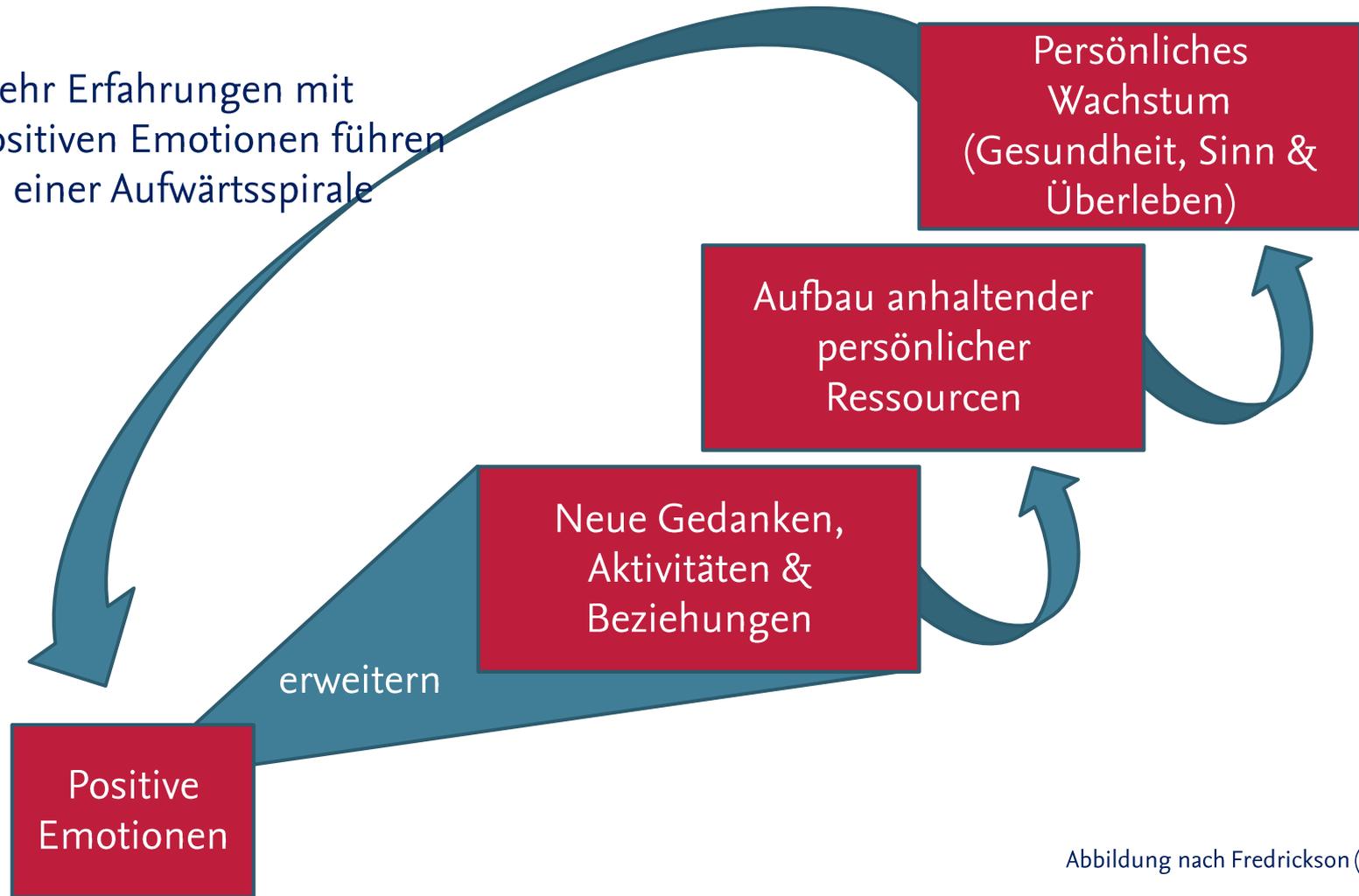


Abbildung nach Fredrickson (2013)

10 häufige positive Emotionen

[Fredrickson, 2011]

Emotion	Situation für Auftauchen	Denk- und Handlungstendenzen	Ressourcenaufbau
Freude	sicher, vertraut, unerwartet gut	spielen, sich einlassen	Neues durch experimentelles lernen
Dankbarkeit	Geschenk oder Gefallen bekommen	kreativ prosoziales Verhalten zeigen	Verbundenheit, Loyalität
Zufriedenheit	sicher, vertraut, wenig anstrengend	genießen, integrieren	neue Prioritäten, neue Sichtweisen auf sich selbst
Interesse	sicher, neu	erforschen, lernen	Wissen
Hoffnung	das Schlimmste befürchten, nach besserem sehnen	für bessere Zukunft planen	Resilienz, Optimismus
Stolz	Erfolg durch eigene Anstrengung	mehr leisten	Motivation, Erfolge
Vergnügen	nicht ernsthafte, soziale Inkongruenz	lachen, Heiterkeit teilen	Verbundenheit
Inspiration	menschliche Exzellenz erleben	sich weiterentwickeln	Motivation für persönliches Wachstum
Ehrfurcht	Überwältigung durch Schönes	alles in sich aufnehmen	neue Weltanschauungen
Liebe	alles bisherige in zwischenmenschlichen Beziehungen	alles bisherige bezogen auf andere	alles bisherige, besonders Verbundenheit

A silhouette of a person standing with their arms outstretched, facing away from the camera towards a bright sun. The background is a warm, orange and yellow gradient, suggesting a sunset or sunrise. The person is centered in the frame, and their arms are spread wide. The sun is a large, bright circle directly behind their head, creating a halo effect. The overall mood is peaceful and contemplative.

**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.

Versuchen Sie sich richtig in die Situation und das zugehörige Gefühl zu vertiefen.

Überlegen Sie welche Situationen und Tätigkeiten für Sie besonders glücksförderlich sind.

Wenn Sie Lust haben, schreiben Sie ein, zwei Stichworte in den Chat.

Machen Sie in Zukunft mehr davon 😊.

Voraussetzungen für Glück – Grundbedürfnisse

- Existenzielle Bedürfnisse: Nahrung, Wohnung, Sicherheit, Gesundheit
- Psychologische Grundbedürfnisse (Ryan & Deci, 2000)

Kompetenz



Autonomie



Verbundenheit



Was macht nachhaltig glücklich?



Was wir tun können

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



Wahrnehmung & Bewertung

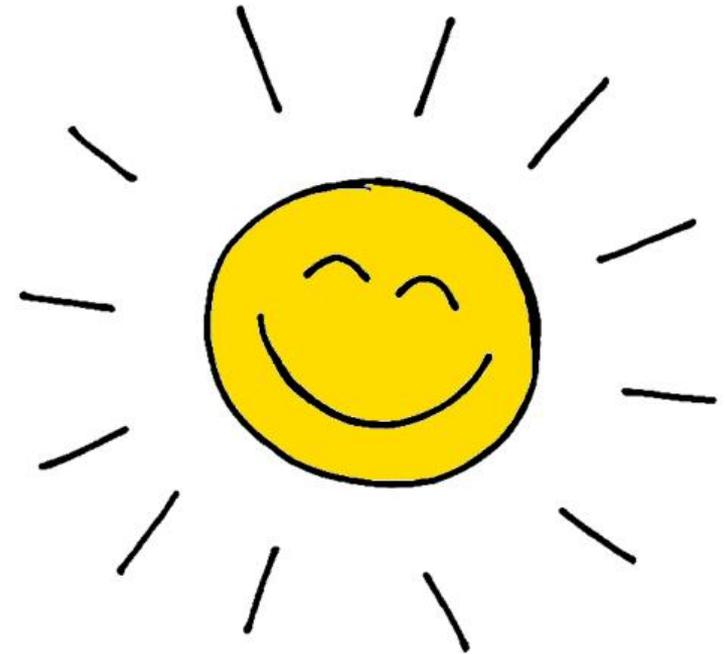
Glücksübung: Drei gute Dinge

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

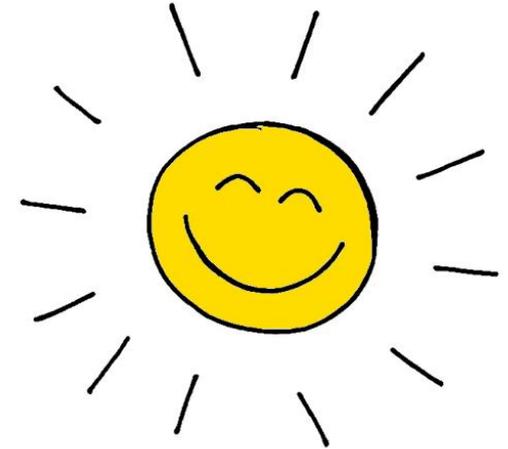
Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

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 Studie konnte experimentell sogar einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität zeigen. Claßen et al., 2017

Übungsheft zum Download unter
www.tu-braunschweig.de/gluecksempfinden



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 und sich öfter mal fragen, ob sich das aktuelle Aufregen wirklich lohnt!



jährlich $365 \times 16 = 5840$ Stunden Alltagstraining

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.



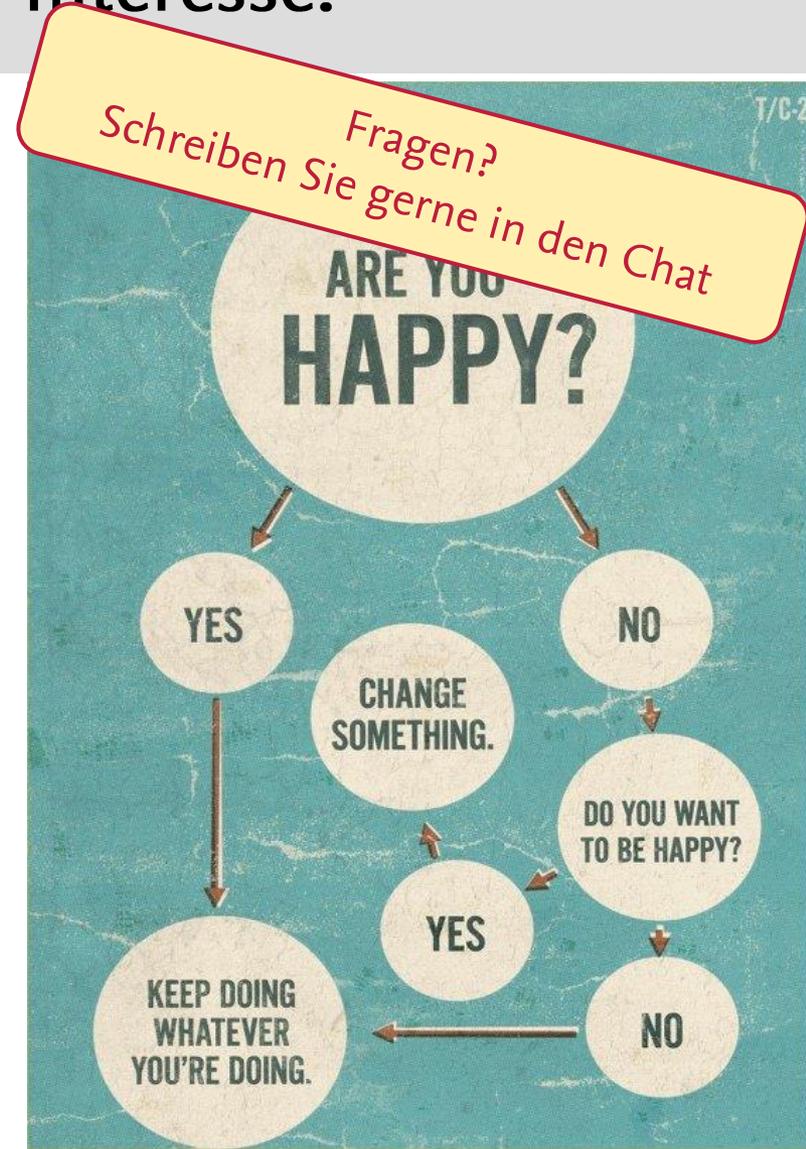
Der Enkel denkt eine Weile darüber nach und fragt dann seinen Großvater:
„Welcher Wolf gewinnt?“

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

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Ich wünsche Ihnen
viele gute Dinge
und
viele positive Emotionen
und
viel Spaß beim Leben Ihrer
Wahl!

Präsentation, Übungsheft, Newsletter u.a. unter
www.tu-braunschweig.de/gluecksempfinden



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. (2018). *Psychologie des Glücks*. Weinheim: Beltz Verlag.

Zitierte Literatur

- Claßen, M., Dreimann, S., Gelhaus, L., Schulte, M., Werner, A. & Schlarb, A. (2017).
Glücklich schlafen. In *Somnologie*, 21, 173-179
- Constandi, M. (2015). 50 Schlüsselideen Hirnforschung. Springer-Verlag Berlin
Heidelberg. DOI 10.1007/ 978-3-662-44191-6_1
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. In: *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Esch, T. (2014). Die Neurobiologie des Glücks: Wie die Positive Psychologie die Medizin
verändert. Thieme Verlag.
- Fredrickson, B.L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General
Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B.L. (2011). Die Macht der guten Gefühle. Frankfurt: Campus Verlag.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine & A. Plant
(Eds.): *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 47 (pp. 1-53). Burlington:
Academic Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of
Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. In: *American Psychologist*,
55, 68-78.

Bildnachweise

Alle Bilder ohne direkten Quellennachweis sind gemeinfrei (Public Domain) entsprechend der Verzichtserklärung Creative Commons CCo.

Die meisten dieser Bilder stammen von pixabay.com.

Die Rechte für die grüne Aufwärtsspirale, die gelbe Sonne und das Passfoto liegen bei Tobias Rahm.

Bitte verwenden Sie keine Abbildungen oder Tabellen aus dieser Präsentation in einem anderen Kontext sondern laden Sie die entsprechenden Bilder selber herunter. Falls Sie Folien von mir verwenden möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf. Vielen Dank!