

# NEWSLETTER

## POSITIVE PSYCHOLOGIE

AUSGABE NR. 4 | MÄRZ - 2021



## LIEBE GLÜCKSINTERESSIERTE,

was für ein Jahr! Als ich den letzten Newsletter versandt habe, bin ich noch davon ausgegangen, dass wir am 20.03.2020 eine Veranstaltung mit 350 Teilnehmenden durchführen können... Wie so vieles wurde auch dieses Event coronaisiert und auch in diesem Jahr wird es zum Weltglückstag nichts werden mit einer Präsenzveranstaltung. In den letzten Wochen wurde ich immer mal wieder von Journalisten gefragt,

was man denn gegen die Corona-Müdigkeit tun könne. Mein erster Impuls war oft: „Keine Ahnung. Mir geht's jetzt auch nicht so toll.“ Aber das will ja keiner von einem Glücksforscher hören 😊.

Kennen Sie die Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan (2000)? Unter anderem geht es in der Theorie auch um günstige Voraussetzungen zum Wohlbefinden.

## FORT- BILDUNGEN

Online-Veranstaltungen sind zwangsläufige Folge der Pandemie. Dabei gibt es auch viel zum Thema Glück zu lernen. Drei kostenlose Angebote.

## GLÜCKSTIPPS

Abgeleitet aus dem Glückstraining. Wissenschaftlich fundiert. Selber ausprobieren.

## BUCHTIPP

Kompakte Übersicht zur Positiven Psychologie

Durch viele Studien kommen die Autoren auf **drei psychologische Grundbedürfnisse**, deren Erfüllung unter anderem Wohlbefinden befördern.

Unser Bedürfnis nach **Kompetenz-erfahrungen** wird befriedigt, wenn wir spüren, dass unsere Handlungen einen positiven Einfluss auf unsere Mitmenschen bzw. unsere Umwelt haben. Zum Beispiel, wenn die Zuhörer\*innen nach einem Vortrag von mir auf die Tische klopfen und mich anlächeln.

Das Gefühl von **Autonomie** erfahren wir, wenn wir uns frei entscheiden können, was wir wie machen. Zum Beispiel, wenn ich die Wahl habe, mit meinen Kindern ins Schwimmbad oder in den Zoo zu fahren oder zu Hause zu bleiben.

**Verbundenheit** entsteht besonders dann, wenn ich in positive Resonanz mit anderen Menschen gehe. Zum Beispiel, wenn die mir in der Kneipe gegenüberstehenden Freunde sich gleichzeitig mit mir über den gerade erzählten Witz freuen und sich die gemeinsamen Emotionen durch die Gesichtsausdrücke der jeweiligen Anderen noch verstärken. Und wenn wir uns zum Abschied umarmen.



Psychologische Grundbedürfnisse nach Deci & Ryan (2000)  
Bildrechte: Cornelius Scheier – [www.koop-konzepte.de](http://www.koop-konzepte.de)

## MANCHMAL HILFT ES MIR SCHON EIN BISSCHEN, WENN ICH VERSTEHE, WARUM ES MIR GERADE NICHT SO TOLL GEHT.

Für Sie habe ich im Folgenden ein paar hoffentlich interessante und vielleicht auch glücksförderliche Informationen und Tipps zusammengestellt.

Ich glaube fest daran, dass wir den Weltglückstag 2022 dann endlich wieder mit einer echten Glücksveranstaltung mit Sehen, Hören, Tanzen und Umarmen begehen können und habe schon viele Ideen dafür.

Bis spätestens März 2022 und bleiben Sie optimistisch und gesund!

Alles Gute



## TIPPS AUS DEM GLÜCKSTRAINING:

Der Markt für Ratgeber, Trainings und Coachings zum Thema Glück ist offenbar noch lange nicht gesättigt und auch in der Werbung werden uns viele Tipps für das „materielle Glück“ gegeben. Wenn wir nach Aristoteles [Glück als „das einzige Gut, das um seiner selbst willen angestrebt wird“](#) begreifen, ist das ja auch gut nachvollziehbar. Als Wissenschaftler ist es oft nicht ganz einfach, das journalistische Bedürfnis nach leicht greifbaren Inhalten – am besten in Form von „10 Tipps zum Glücklichen“ o.ä. – zu befriedigen. Denn das, was man da sagt, sollte auch dringend wissenschaftlich nachvollziehbar sein. Andererseits finde ich auch den Spruch „Wer heilt hat Recht“ grundsätzlich richtig. Für den Einzelnen ist es wenig wichtig, ob eine Methode wissenschaftlich belegt ist oder sich ein positiver Effekt vielleicht nur durch die Art der Vermittlung einstellt – Hauptsache der gewünschte Effekt tritt ein und die Nebenwirkungen sind vertretbar.

Mein **erster Tipp für mehr Glücklichen** lautet daher: Wenn Sie Lust haben, einen Tipp auszuprobieren, lassen Sie sich nicht davon abhalten, dass er zu wissenschaftlich oder zu esoterisch daher kommt. Sie passen ja bestimmt sowieso immer auf, dass Sie möglichst wenig tun, was Ihnen und Ihrem Wohlbefinden schadet, oder?

Im folgenden erlaube ich mir ein paar Anregungen zu geben, die mindestens auf wissenschaftlich sinnvollen Prinzipien beruhen. Ich gehe immer davon aus, dass ich mündige Menschen vor mir habe, die schon ganz gut selbst wissen, was für sie funktionieren könnte und was nicht. Haftung übernehme ich also überhaupt keine und Garantien bekommen Sie auch nicht 😊.

### 01

#### WERDE KÖRPERLICH AKTIV

Bevor Sie nicht mindestens gelegentlich spazieren gehen und frische Luft bekommen, brauchen Sie nicht mit irgendwelchen kognitiven Tricks anfangen. Körperliche Aktivität hat großen Einfluss auf unseren gesamten Stoffwechsel und damit auch auf unser Wohlbefinden.

### 02

#### ERLEBE MEHR POSITIVE EMOTIONEN

Mit ihrer broaden&build Theorie zeigt Fredrickson sehr deutlich, wie das Erleben positiver Emotionen unseren Denk- und Handlungsspielraum erweitert und wir dadurch Ressourcen wie Wissen, Motivation, soziale Unterstützung und anderes aufbauen. Positive Emotionen fühlen sich also nicht nur im Moment gut an, sondern haben auch darüber hinaus großen Nutzen für unser persönliches Wachstum.

### 03

#### GEHE SINNVOLL MIT NEGATIVEN EMOTIONEN UM

Gefühle sind nicht „falsch“ sondern bieten wertvolle Informationen über unsere Situation. Konstruktiver Umgang beinhaltet, a) das anzuerkennen, b) herauszufinden, was sie uns sagen möchten und c) zu hinterfragen, ob wir vielleicht überinterpretieren. Manchmal muss man regulieren, manchmal Perspektiven verändern, manchmal hilft ablenken. „Weglächeln“ sorgt tendenziell für mehr chronischen Stress – und der ist gesundheitsschädlich.

### 04

#### AKZEPTIERE DINGE DIE DU NICHT ÄNDERN KANNST

Als erstes hilft es natürlich herauszufinden, ob das nicht doch veränderbar ist. Aber wenn wir mit

verkräftbarem Aufwand keine Chancen sehen, ist es meist eine große Erleichterung, sich mit der Situation abzufinden und das Hadern sein zu lassen. Die frei werdende Energie kann man bestimmt gut für Schöneres verwenden.

## 05

### SEI FREUNDLICH UND HILFSBEREIT

...weil die Welt dadurch besser wird. Wem das nicht reicht: Hilfsbereitschaft steigert Selbstwertgefühle, verschafft positive Emotionen, erzeugt Verbundenheit und Sinnhaftigkeit und ist oft sogar ansteckend. Sie dürfen also auch aus egoistischen Gründen hilfsbereit sein 😊.

## 06

### ÜBE DICH IN DANKBARKEIT

Dankbar zu sein für das, was da ist, schützt davor, neidisch auf das zu sein, was vielleicht auch gut wäre. Ich bin zum Beispiel wirklich dankbar, dass wir nach nur einem Jahr überhaupt schon so viele Impfstoffe entwickelt haben. Erste Übung: Häufiger „danke“ sagen! Auch Dankbarkeitstagebücher haben einen sehr positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden.

## 07

### GÖNN DIR GENUSSVOLLE MOMENTE

Heiße Schokolade, frisch gebackener Kuchen, Lieblingsessen... Selbermachen zeigt, dass man

dem Leben nicht hilflos ausgeliefert ist und das Genießen macht gute Gefühle (siehe Tipp 2).

## 08

### VERBINDE DICH MIT ANDEREN MENSCHEN

Fast alles hier Gesagte wird noch besser, wenn Sie es mit anderen erleben oder zumindest teilen können. Natürlich ist Online-Brettspiele spielen nicht so toll, wie in echt – aber ich fand es immer noch viel toller als gar nicht spielen. Und spazieren gehen habe ich auch mehr zu schätzen gelernt.

## 09

### SCHREIBE ABENDS DREI GUTE DINGE AUF

...eine Woche lang – jeden Abend. Mehrere Studien konnten auch sechs Monate danach noch positive Effekte auf das Wohlbefinden zeigen. Wenn Sie eine Übung mit besserem Preis-Leistungs-Verhältnis finden, sagen Sie mir bitte Bescheid. Ein Übungsheft dazu gibt es hier:

[www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung](http://www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung)

## 10

### BLEIB STEHEN, WENN DU EICHHÖRNCHEN SIEHST

...denn denen zuzusehen, macht bekanntlich glücklich 😊. Na gut, zugegeben: das kann ich wissenschaftlich nicht belegen. Stimmt bei mir aber trotzdem.





# FORTBILDUNGEN UND KURSE

## [World Happiness Fest](#)

Vom **18. bis zum 23. März** findet das World Happiness Fest 2021 statt. Dies ist ein Online-Event, organisiert durch die World Happyends Foundation, bei welchem über mehrere Tage hinweg vielerlei Vorträge zum Thema Glück und Wohlbefinden gehalten werden. Zentrale Themen der Tage sind *Happiness @ Work*, *The Future of Education*, *Self – Planet – Social Impact*... Weiterhin werden verschiedene Webinare wie *Self-care in times of covid19 pandemic* angeboten, welche sich mit Themen wie Achtsamkeit und psychischer Gesundheit befassen.

Hier geht's zur Veranstaltung: <https://www.worldhappiness.foundation/fest/world-happiness-week/digital-summit/>

## [Action for Happiness: Exploring what matters – Erkunde was zählt](#)



Exploring what matters – Erkunde was zählt ist ein achtwöchiger, wissenschaftlich fundierter Kurs, indem man lernen kann sich selbst und anderen zu helfen, zuversichtlicher und widerstandsfähiger mit herausfordernden Situationen umzugehen, Resilienz zu entwickeln und glücklich zu leben. Getroffen wird sich einmal pro Woche für zwei Stunden, finanziert wird der Kurs durch Spenden. Im Moment findet das Training coronabedingt online statt, ansonsten werden verschiedene Präsenzkurse in ganz Deutschland angeboten. In den ersten drei Wochen geht es zunächst um Glück, Resilienz und innere Ruhe im eigenen Leben, danach werden die Inhalte schrittweise ausgedehnt auf den Umgang mit anderen, gute Beziehungen und die Arbeit bis hin zu der Frage wie eine glücklichere Gesellschaft oder Welt aufgebaut werden könnten.

Alle Informationen zum Kurs gibt es hier: <https://www.actionforhappiness.de/kurs/>

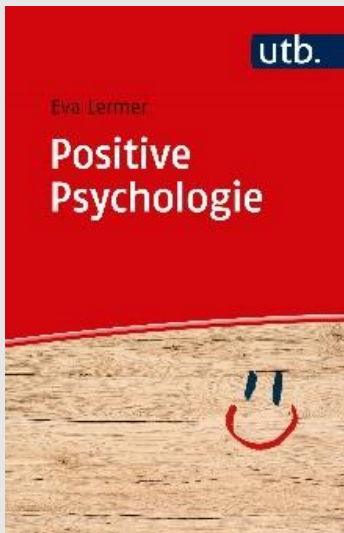
Hier kann man außerdem schon einmal in die erste Sitzung reinschauen:

<https://www.actionforhappiness.de/wp-content/uploads/2019/01/erkunde-was-z%C3%A4hlt-kursbuch-kapitel-1.pdf>

## [Positive Psychologie von Barbara Fredrickson](#)

Die Universität von North Carolina bietet einen vielseitigen Online-Kurs mit Barbara Fredrickson als Dozentin an, einer der einflussreichsten Wissenschaftler\*innen im Bereich positiver Emotionen und Positiver Psychologie unserer Zeit. Der Kurs diskutiert verschiedene wissenschaftliche Entdeckungen im Bereich der positiven Psychologie und umfasst einige praktische Hilfestellungen, um diese in das eigene Leben zu integrieren. Positive Emotionen, Resilienz, Dankbarkeit und wie wir unser Leben positiver gestalten können sind nur einige wenige der vielen behandelten Themen. Ausgelegt ist der Kurs auf 6 Wochen und findet rein online statt. Verschiedene informative Videos, Lektüre und weitere optionale Inhalte zeichnen den Kurs aus, wobei durch vollständige Transkripte das Tempo des eigenen Fortschritts beliebig variiert werden kann. Wer sich darüber hinaus noch intensiver mit benoteten Aufgaben herausfordern und ein Zertifikat erhalten will, kann dies durch eine 40€ Unterstützung jederzeit umsetzen.

Zu finden ist der Kurs ganz einfach unter: <https://www.coursera.org/learn/positive-psychology>



## BUCHEMPFEHLUNG

### [Positive Psychologie – Eva Lerner](#)

Auf 88 Seiten erklärt Eva Lerner kurz und kompakt die wichtigsten Konstrukte, Theorien, Forschungsergebnisse und Anwendungsbereiche der positiven Psychologie. Das Buch ist gut verständlich und übersichtlich geschrieben. Die Autorin arbeitet mit vielen Beispielen und gibt darüber hinaus vielfach vertiefende Literatur an. Wer sich also einmal einen kurzen, wissenschaftlichen Überblick über das Thema verschaffen will, ist hier genau richtig!

PS: Der „happiness pie“ auf S. 42 ist nicht mehr up-to-date. Ich empfehle, damit nicht zu arbeiten. Artikel dazu: <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00128-4>

...und es gibt noch ganz viele andere glücksförderliche Angebote, Ideen und Aktionen. Gern verweise ich hier wieder auf das [Ministerium für Glück und Wohlbefinden](#) von Gina Schöler, die auch dieses Jahr wieder eine schöne Aktion zum Weltglückstag vorschlägt. Die Glücklicheine (Aktion von 2020) auf dem Foto ganz oben haben wir als Familie im ersten Lockdown gemacht und in der Nachbarschaft verteilt. Danke für die schöne Idee!

Ich freue mich über alle, die im Kleinen oder Großen das Ziel der Positiven Psychologie unterstützen:

## MEHR WOHLBEFINDEN FÜR ALLE!

Alles Gute, viel Glücklichein und einen schönen Weltglückstag 2021!

Herzliche Grüße

*Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.*

(Urheber\*in ungeklärt)