



Technische
Universität
Braunschweig



Glück kann man lernen –
Warum es Sinn macht, sich um das eigene
Wohlbefinden zu kümmern, und wie das geht

Tobias Rahm, Institut für Pädagogische Psychologie, 20.03.2019



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 und was haben wir davon?
2. Wozu gibt es negative Emotionen?
3. Wozu gibt es positive Emotionen?
4. 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



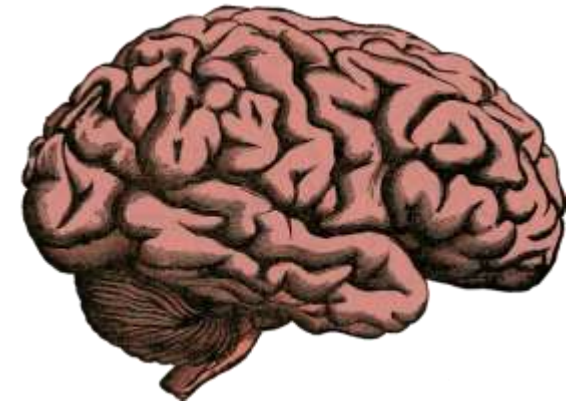
kognitiv

Was ist Glück ?

Negative Emotionen

1. Amygdala stellt Bedrohung unserer Ziele fest
2. **Ausschüttung von „Stresshormonen“**
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
5. Unangenehme emotionale Erfahrung verleitet zu Vorsicht und Vermeidung ähnlicher Situationen

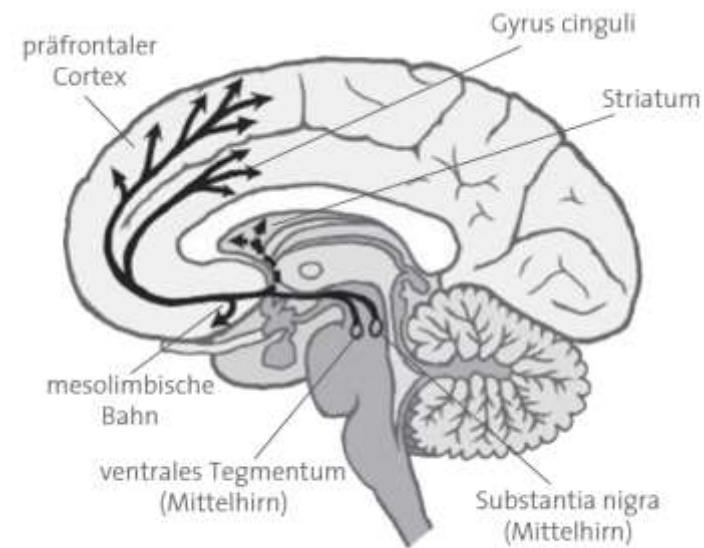
Aber: Erfolge bei der Überwindung von Hindernissen können auch wieder zu positiven Emotionen führen.



[Esch, 2014]

Was ist Glück ? – Positive Emotionen

1. Es passiert etwas, das besser ist, als erwartet
2. Das mesolimbische 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
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



Das Dopamin-Neurotransmittersystem

[Costandi, 2015; Esch, 2014]

[Abbildung: Costandi, 2015, S. 109]

Was ist Glück ?

Lebenszufriedenheit

- Oxytozinsystem – sehr unterschiedliche Auslöser:
 - Hautkontakt, Bindungserfahrungen, Stillen
 - Verlieben, feste Beziehungen
 - ergreifende Teamerfahrungen
 - gute Aushandlungsergebnisse und Vertragsabschlüsse
 - Momente des ehrfürchtigen Staunens
 - psychologische Wirkungen: stress- und angstlösend, bindungserzeugend, Wohlgefühl & innerliche Zufriedenheit vermittelnd
- [Esch, 2014]
- „So soll es sein, so kann es bleiben.“
- Psychologisch gesehen, ist Lebenszufriedenheit letztlich ein IST-SOLL-Vergleich zwischen gewünschter und tatsächlicher Lebenssituation.



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?*



[Esch, 2014]

Voraussetzungen für Glück – Grundbedürfnisse

- Existenzielle Bedürfnisse: Nahrung, Wohnung, Sicherheit, Gesundheit
- Psychologische Grundbedürfnisse [Ryan & Deci, 2000]

Kompetenz



Autonomie



Verbundenheit





Was ist Glück
und was haben wir davon?

Was haben wir vom Glücklichen?



Glückliche
Menschen

Arbeitsqualität

- Problemlösefähigkeiten
- Kreativität
- Produktivität
- ...

Lebensqualität

- Lebensgefühl
- Beziehungen
- Energieerleben
- ...


Gesundheitsqualität

- Lebenserwartung
- Immunsystem
- Gesundheitsverhalten
- ...

[vgl. Lyubomirsky, King & Diener, 2005]

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



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, 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 to the right, creating a bright, glowing light. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a lighter, hazy yellow at the top. The water in the foreground is dark and textured with small waves. A semi-transparent dark grey rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text.

Wozu gibt es positive
Emotionen?

Was macht Sie glücklich?

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

Erzählen Sie Ihrem Nebenmenschen davon.

Welche Situationen und Tätigkeiten sind für Sie besonders glücksförderlich?

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

mehr Erfahrungen mit
positiven Emotionen
führen zu einer
Aufwärtsspirale

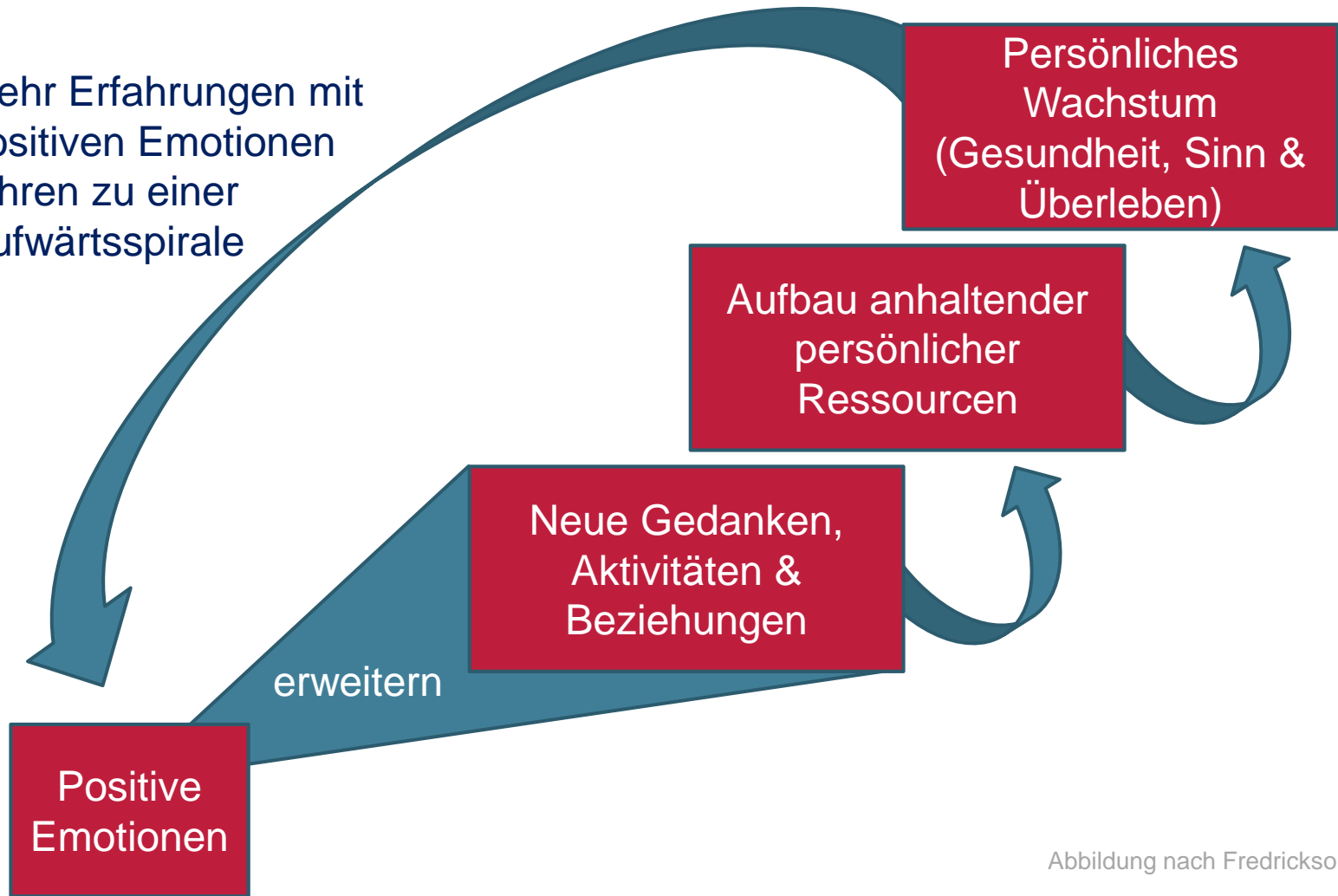


Abbildung nach Fredrickson (2013)

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 back to the camera and arms outstretched, set against a vibrant sunset background. The sun is a bright yellow circle at the top center, casting a warm glow over the scene. The sky transitions from yellow to orange and red. In the foreground, there are dark, out-of-focus silhouettes of plants or trees.

Wie kann man Wohlbefinden
verbessern?

Was wir tun können

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



Was macht nachhaltig glücklich?



[vgl. Bucher, 2018]

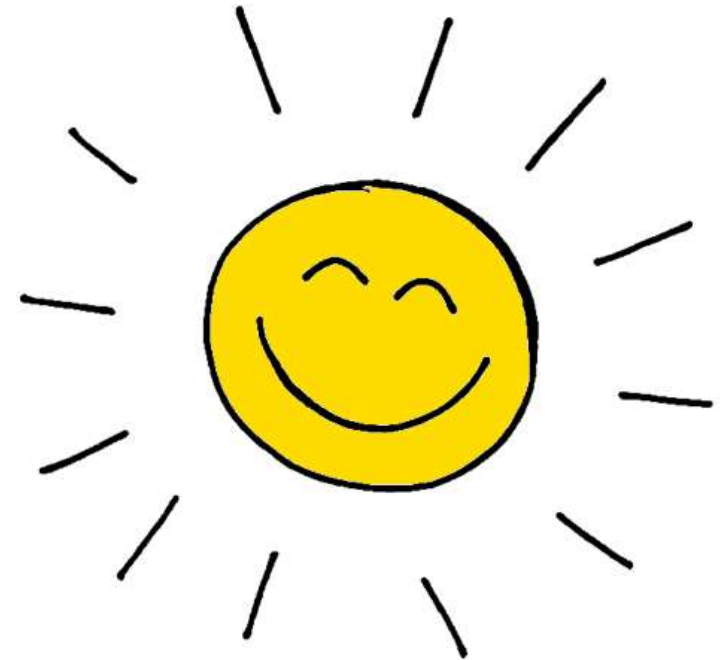
Ziel der Übung

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.

[vgl. Blickhan, 2018]



Wahrnehmung & Bewertung

Glücksübung: Drei gute Dinge

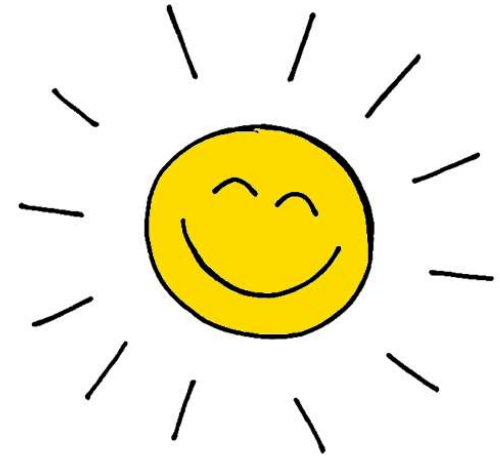
Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

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 heute 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.

[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!



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!

Vielen Dank für Ihr Interesse!

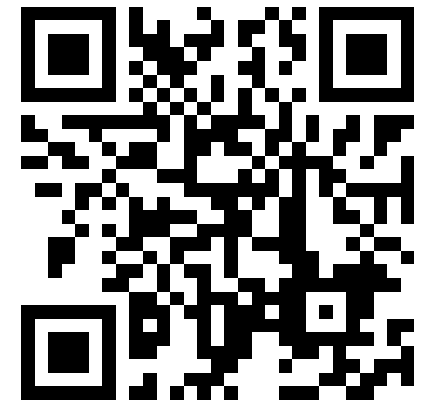
Unterstützen Sie die internationale
Glücksforschung!

Für ein aktuelles Forschungsprojekt freue ich
mich sehr über Ihre Hilfe

Online-Fragebogen ca. 15 Minuten
Gutscheine zu gewinnen
Forschungsbericht wird zugesandt

www.unipark.de/uc/gluecksmessung

Newsletter und Übungsheft:
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. (2018). *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.

Darüber hinaus zitierte Literatur

Blickhan, D. (2018). Positive Psychologie – Ein Handbuch für die Praxis. Paderborn: Junfermann Verlag.

Claßen, M., Dreimann, S., Gelhaus, L., Schulte, M., Werner, A. & Schlarb, A. (2017). Glücklich schlafen. In *Somnologie*, 21, 173-179

Costandi, 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? In *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.

Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.

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 CC0.

Die meisten dieser Bilder stammen von pixabay.com.

Das Titelbild ist von Pexels auf Pixabay.

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!