training & transfer
Nachhaltige Fortbildungen

Glück kann man lernen

Festvortrag Freisprechungsfeier Hauswirtschaft
Landwirtschaftskammer Niedersachsen
22.08.2019

Dipl.-Psych. Tobias Rahm **www.trainingundtransfer.de** **rahm@trainingundtransfer.de**

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“

Was ist Glück?

Was ist Glück? – die Perspektive der Psychologie
Glück = Subjektives Wohlbefinden

Subjektives Wohlbefinden

[Diener, 1984]

Häufig positive Emotionen	Selten negative Emotionen	Hohe Lebenszufriedenheit
affektiv	affektiv	kognitiv

Was haben wir vom Glücklichsein?

Glückliche Menschen

Arbeitsqualität
- Problemlösefähigkeiten
- Kreativität
- Produktivität
- …

Lebensqualität
- Lebensgefühl
- Beziehungen
- Energieerleben
- …

Gesundheitsqualität
- Lebenserwartung
- Immunsystem
- Gesundheitsverhalten
- …

Glück ist das einzige Gut, das um seiner selbst willen angestrebt wird. (Aristoteles)

training & transfer
Nachhaltige Fortbildungen

Voraussetzungen für Glück – Grundbedürfnisse

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

Kompetenz

Autonomie

Verbundenheit

Wie kann man Wohlbefinden verbessern?

Was wir tun können

→ Wahrnehmung verändern
→ Bewertungen verändern
→ Gewohnheiten verändern
→ Neue Verhaltensweisen erlernen

Zwei Impulse für heute:
1. Weniger Ärgern
2. Drei Gute Dinge

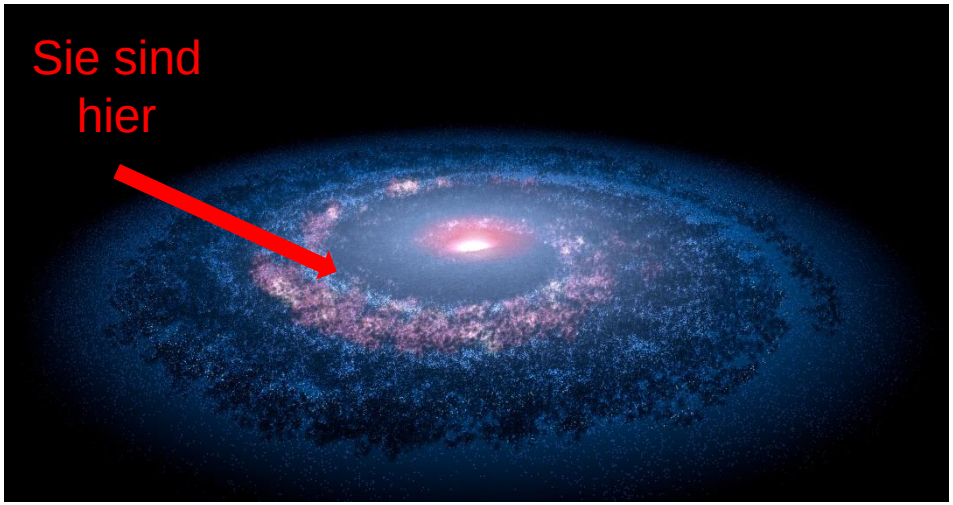
1. Entlastungsfragen gegen Ärger und anderes

- 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?



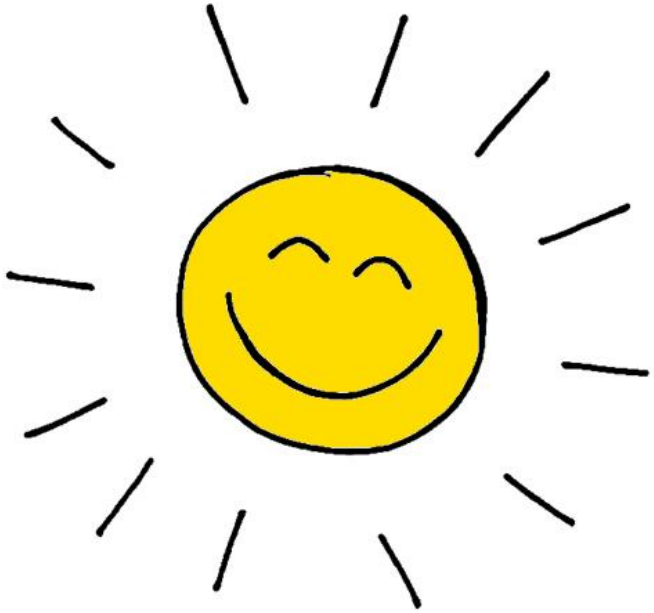
2. Glücksübung: Drei gute Dinge

Ziele der Übung

- Mehr Schönes wahrnehmen
- Erfahren, dass man sein Glück selbst in der Hand hat

Durchführung

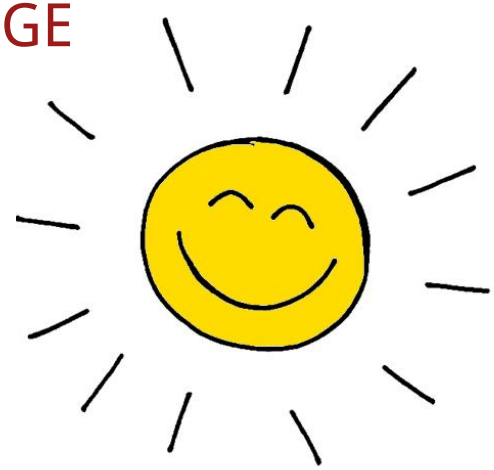
1. Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die gut waren.
2. Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Ihnen diese Dinge passiert sind.



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

Wahrnehmung & Bewertung
Glücksübung: Drei gute Dinge

Glücksaktivität: Drei Gute Dinge
Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren. 1. Ich habe die Steuererklärung abgegeben. 2. Ich habe heute ein Kompliment für meine Arbeit bekommen. 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 mich durchgebissen und meine guten Vorsätze eingehalten. 2. Ich habe gute Arbeit geleistet und eine gute Gelegenheit genutzt, auch darüber zu sprechen. 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.

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

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 x 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.“

training & transfer
Nachhaltige Fortbildungen

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.

Zitierte Literatur

Constandi, M. (2015). 50 Schlüsselideen Hirnforschung. Springer-Verlag Berlin Heidelberg. DOI 10.1007/ 978-3-662-44191-61

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 CC0.
- 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 Bilder aus dieser Präsentation in einem anderen Kontext sondern laden Sie die entsprechenden Bilder selber herunter. Vielen Dank!