

GLÜCK UND GESUNDHEIT IN DER SCHULE – WIE KANN DAS GELINGEN?

BILDUNG UND GESUNDHEIT
25. SEPTEMBER 2017
AKADEMIE DES SPORTS, HANNOVER

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 ventrale Tegmentum (A10) leitet Dopamine in den nucleus accumbens und in den präfrontalen Cortex
3. Der Nucleus accumbens leitet auf dieses Signal hin endogene Opioide (Endorphine) in den präfrontalen Cortex
4. Durch die Dopamine funktioniert der präfrontale Kortex besser (mehr Impulse in Nervenzellen) und das Dopamin begünstigt das Wachstum neuer Nervenzellen und Synapsen
5. Durch die Endorphine fühlen wir uns gut. Die neue Erfahrung wird mit positiven Emotionen verknüpft, mit dem Ergebnis, dass wir dieses Erlebnis wieder haben wollen.



[Spitzer, 2008, 2010; Esch, 2014]

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?***



WOZU WOHLBEFINDEN?



**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.
- Lehrende, weil glückliche Menschen besser lernen.
- „Die Volkswirtschaft“, weil Menschen, die produktiver und gesünder sind, mehr Gewinn einspielen und weniger kosten.

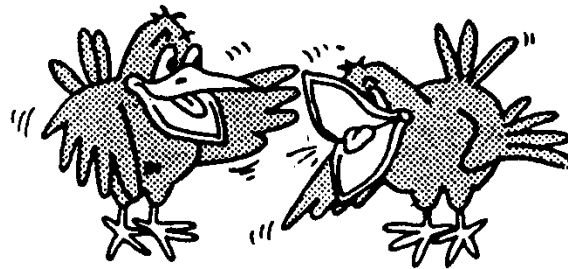
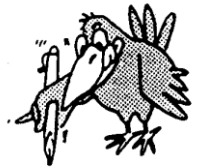
GÜNSTIGE VORAUSSETZUNGEN FÜR WOHLBEFINDEN

- 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 against a vibrant sunset sky, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The background shows the dark, choppy surface of the ocean. A semi-transparent dark grey 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

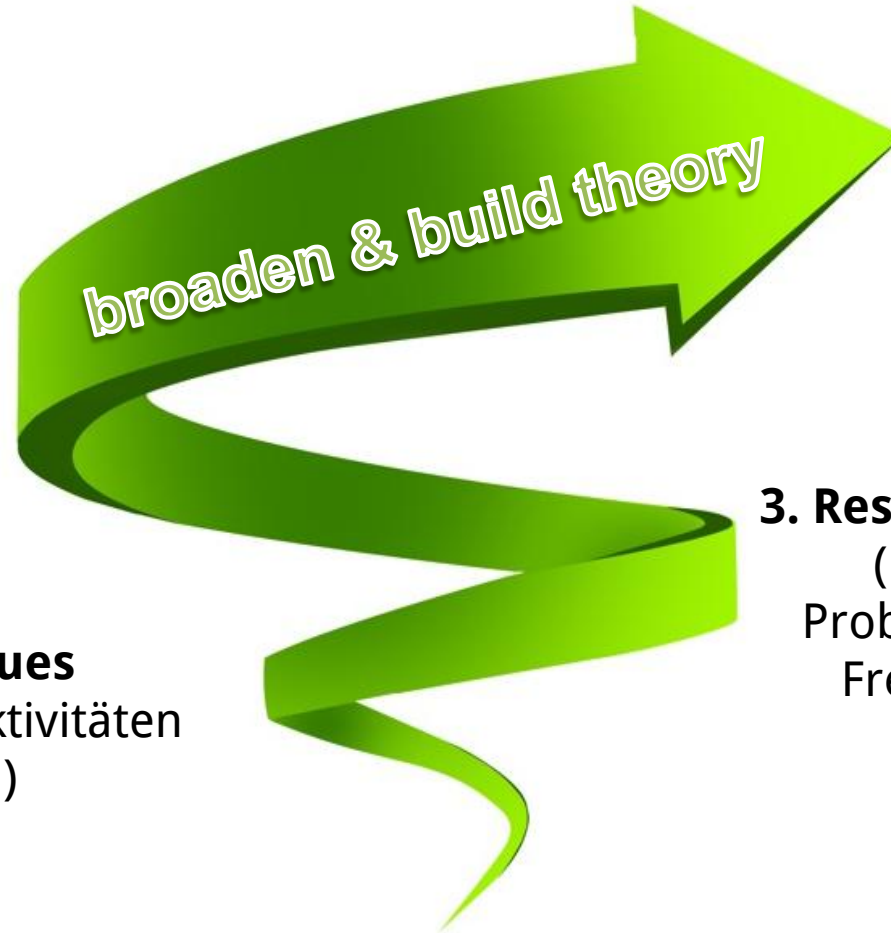


Auch heute sind unangenehme Emotionen an den meisten Stellen hilfreich - manchmal sind sie aber auch dysfunktional.



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...)

DIE 10 HÄUFIGSTEN POSITIVEN 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 |

BUILD EFFECT – RESSOURCENAUFBAU

kognitive Ressourcen

bessere Problemlösefähigkeiten,
Kreativität, Achtsamkeit, neue
Informationen...

physische Ressourcen

stärkeres Immunsystem,
Schlafqualität, Koordinations-
fähigkeit...

soziale Ressourcen

mehr Verbundenheit, neue
Beziehungen, Bindungsfähigkeit,
soziale Unterstützung...

psychische Ressourcen

Resilienz, Optimismus, Selbst-
akzeptanz, Sinnerleben, Kontroll-
überzeugung, Zufriedenheit...

[Fredrickson, 1998, 2013]

AUFBAU- UND ERWEITERUNGSTHEORIE DER POSITIVEN EMOTIONEN

4. Persönliches Wachsen

(Erfolg, Gesundheit, Lebenszufriedenheit, Beziehungsfähigkeit...)

2. Lust auf Neues

(Neue Gedanken, Aktivitäten & Menschen)

broaden & build theory

3. Ressourcen aufbauen

(Kompetenzen, Problemlösefähigkeit, Freundschaften...)

1. Positive Emotionen erleben

(z.B. Freude, Stolz, Zufriedenheit, Ehrfurcht...)

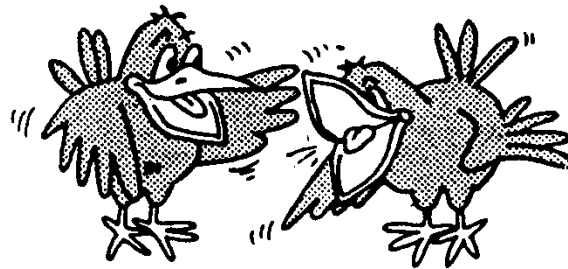
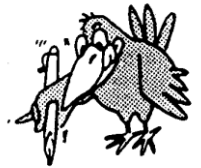
5. mehr Positive Emotionen erleben

→ sich selbst verstärkende Aufwärtsspirale

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.



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 large, bright yellow circle in the upper center, casting a warm glow over the scene. The sky transitions from yellow to orange and red. The person's silhouette is dark and centered. A semi-transparent dark rectangle is overlaid on the person's torso, containing the text.

**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

WAHRNEHMUNG & BEWERTUNG

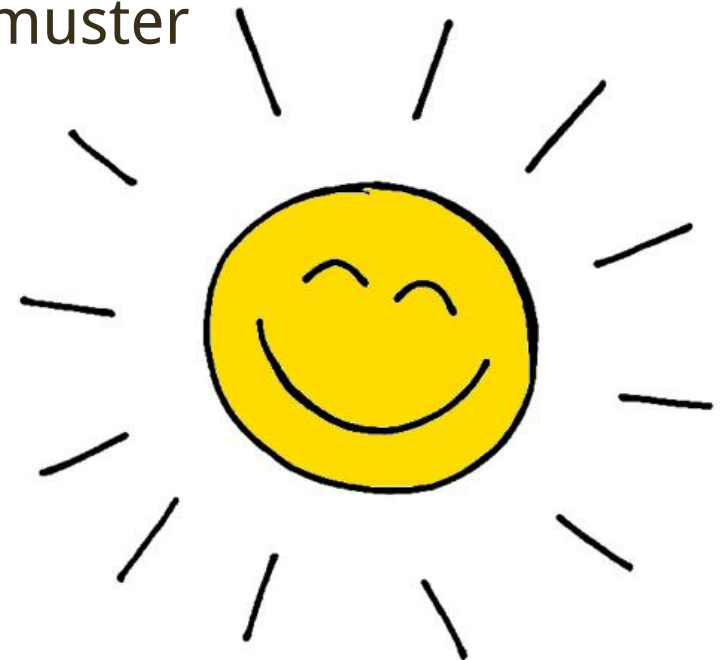
GLÜCKSÜBUNG: DREI GUTE DINGE

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

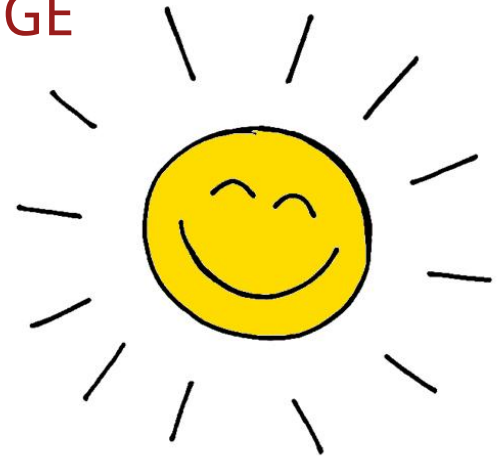
Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1. Lucas hat sich total gefreut, dass er den Dreisatz verstanden hat.
2. Ich habe den Korrekturstapel abgearbeitet.
3. Habe einem Eichhörnchen beim Klettern zugeschaut.

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

1. Weil ich dran geblieben bin und die für ihn beste Erklärungsweise gefunden habe.
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, Angst, Traurigkeit, Stress, Versuchung, Ekel, Schuld, Scham und Hass.

Der Andere ist Positivität. Er ist Freude und Glück, Dankbarkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, 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.

BILDNACHWEISE

Die Rechte für die Bilder liegen entweder

- beim Autor (Tobias Rahm) oder
- sind durch eine entsprechende freie Lizenz verfügbar und stammen dann von der Bildplattform www.pixabay.com