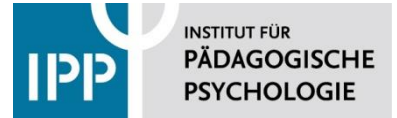




Technische  
Universität  
Braunschweig



## Positive Psychologie – Glück kann man lernen

Wissenschaftlicher Neujahrsbrunch der Deutschen Gesellschaft der Humboldtianer,  
Tobias Rahm, 20.01.2019

# Vorstellung

## **Tobias Rahm**

Diplompsychologe

Technische Universität Braunschweig  
Institut für Pädagogische Psychologie

### Forschungsschwerpunkte

Positive Psychologie & Glücksforschung



### Promotionsprojekt

„Entwicklung und Evaluation eines Trainings zur nachhaltigen Steigerung des subjektiven Wohlbefindens für Lehrkräfte“

# Agenda

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



**Was ist Glück?**

# Voraussetzungen für Glück – Grundbedürfnisse

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

## Kompetenz



## Autonomie



## Verbundenheit



# Was ist Glück?

Glück = Subjektives Wohlbefinden

## Subjektives Wohlbefinden

[Diener, 1984]

Häufig positive  
Emotionen



affektiv

Selten negative  
Emotionen



affektiv

Hohe  
Lebenszufriedenheit



kognitiv

# Was ist Glück?

## Psychologisches Wohlbefinden und Flourishing

### Psychologisches Wohlbefinden (Ryff, 1989)

- Selbstakzeptanz
- Persönliches Wachstum
- Sinnerleben
- Autonomie
- Positive Beziehungen
- Meistern von Umweltanforderungen

***“to live within an optimal range of human functioning, one that connotes goodness, generativity, growth, and resilience.”*** [Fredrickson & Losada, 2005]



### Flourishing (Seligman, 2011)

- **P**ositive Emotions
- **E**ngagement
- **R**elationships
- **M**eaning
- **A**ccomplishment

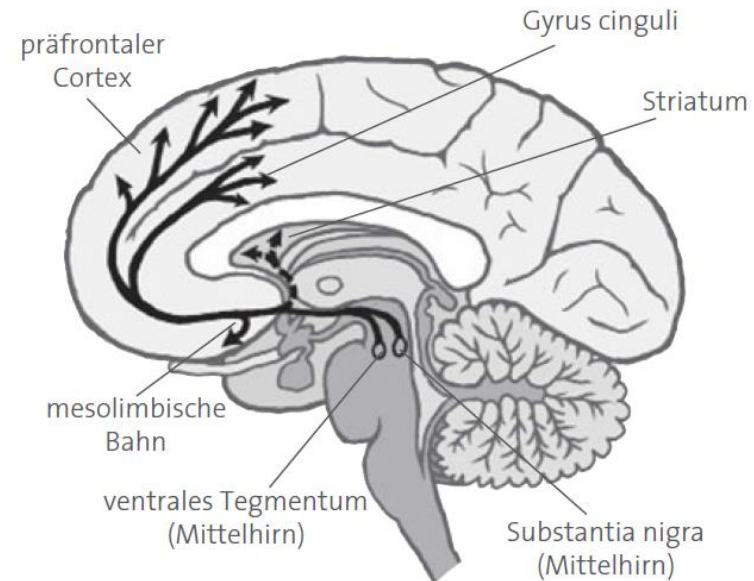
The image features two people in silhouette, jumping joyfully against a vibrant sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The people are positioned in the upper left and center, with their arms raised and bodies in mid-air. A semi-transparent dark rectangle is overlaid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

**Wozu gibt es positive  
Emotionen?**



# Positive Emotionen als Lernverstärker

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 (u.a. mehr Impulse in Nervenzellen).
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

[Abbildung: Constandi, 2015, S. 109]

[Constandi, 2015; Esch, 2014]

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

mehr Erfahrungen mit positiven Emotionen führen zu einer Aufwärtsspirale

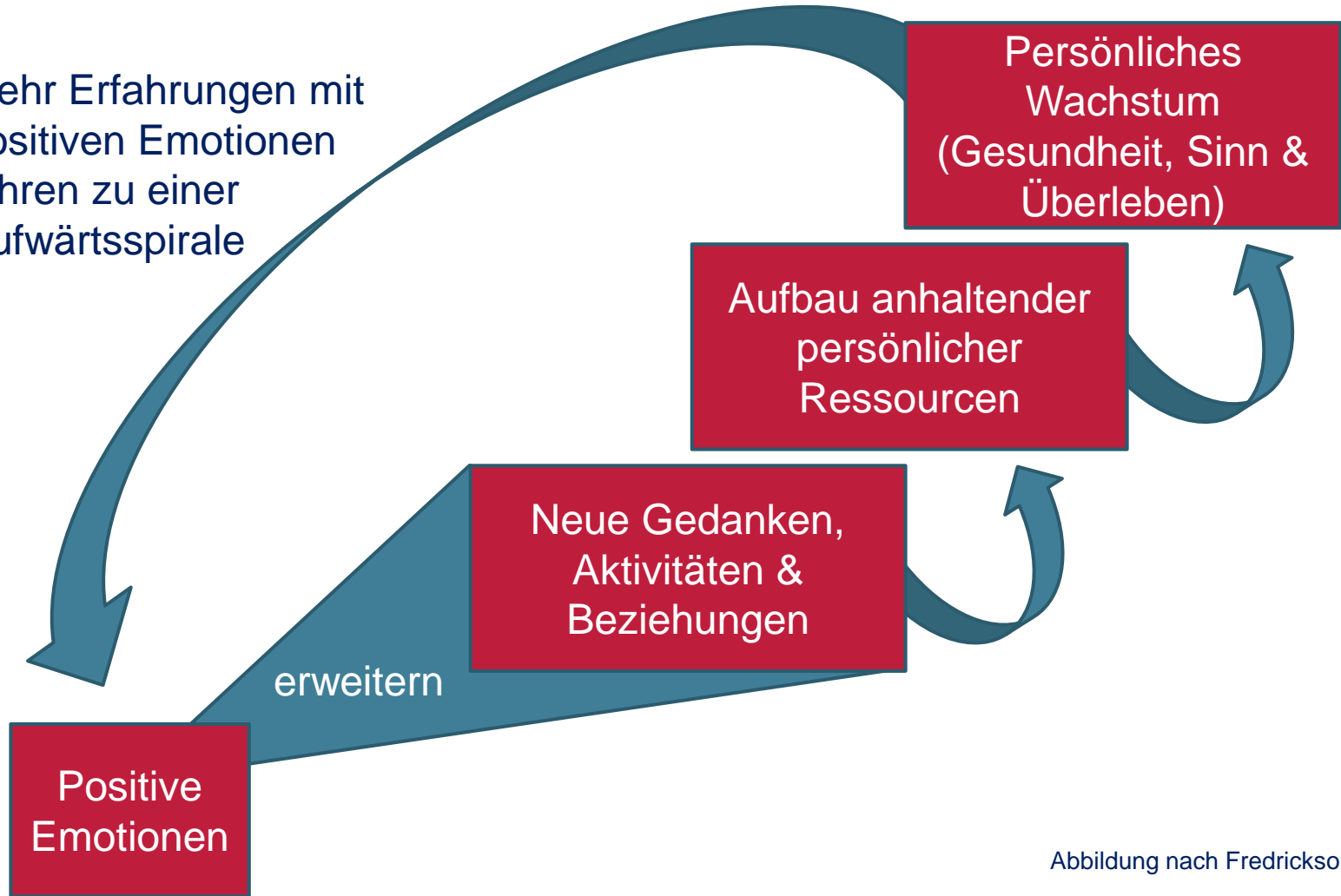


Abbildung nach Fredrickson (2013)

# 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 bright, glowing sunset or sunrise. The sun is a large, bright yellow circle in the upper center, casting a warm orange and red glow across the sky. The person's silhouette is dark against the bright background. A semi-transparent dark rectangle is overlaid on the person's torso, containing the text.

**Sollte man Wohlbefinden  
verbessern?**

# Wozu Wohlbefinden?



© Peanuts Worldwide LLC, 2014

# Was haben wir vom Glücklichen sein?



## 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 (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.

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. In the foreground, there are dark, out-of-focus silhouettes of plants or trees.

**Wie kann man  
Wohlbefinden verbessern?**



# Was macht nachhaltig glücklich?

Wahrnehmung und Bewertung



# Positive Interventionen

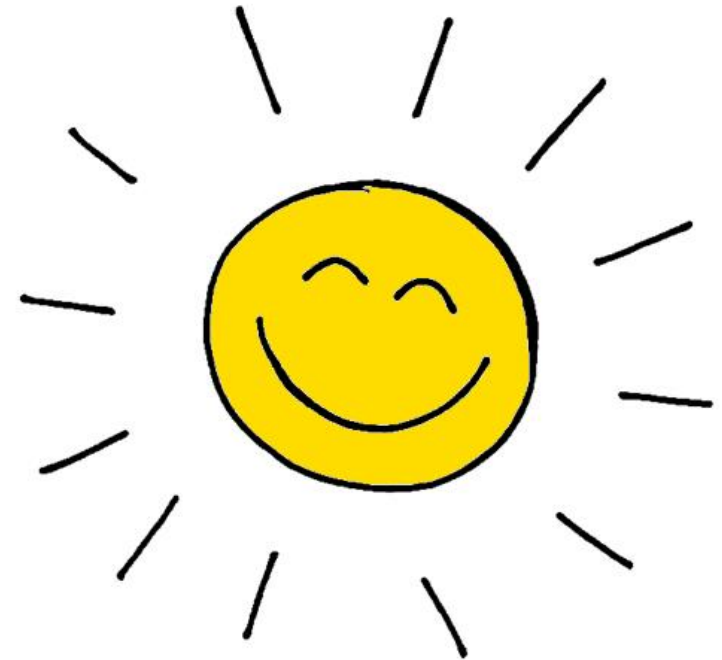
## *Drei gute Dinge*

### 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.



# Positive Interventionen

## Drei gute Dinge

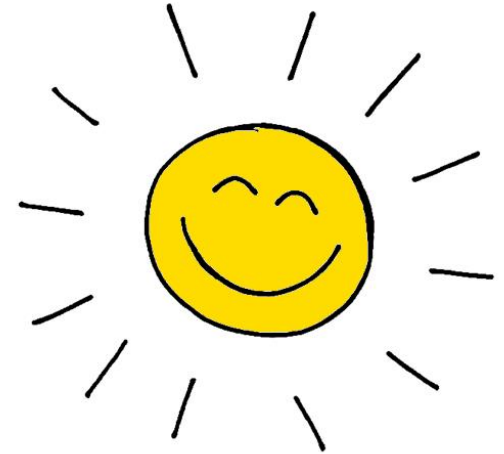
### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

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.*



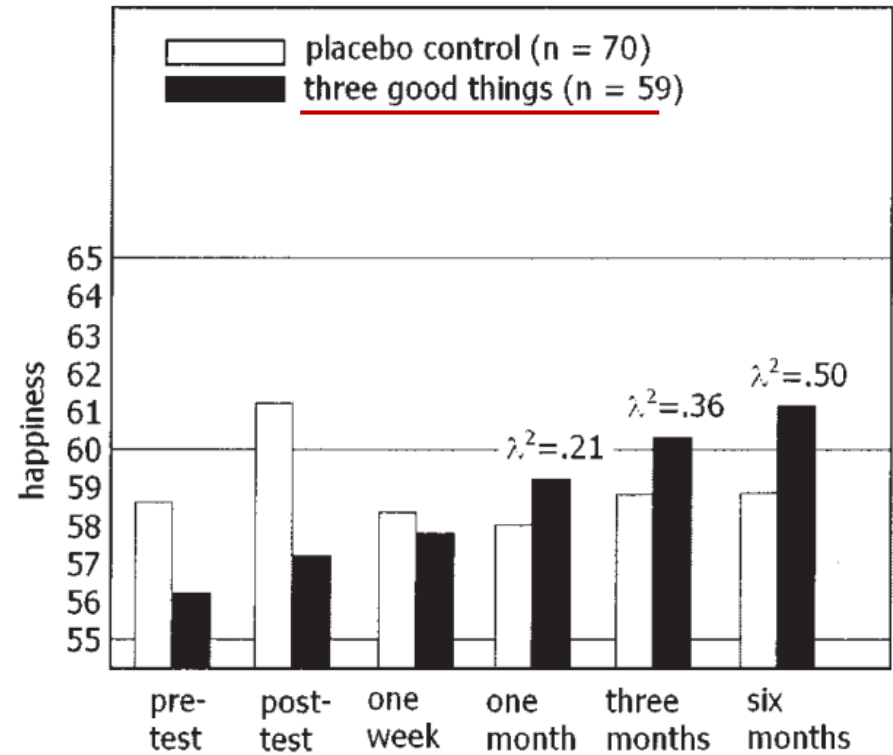
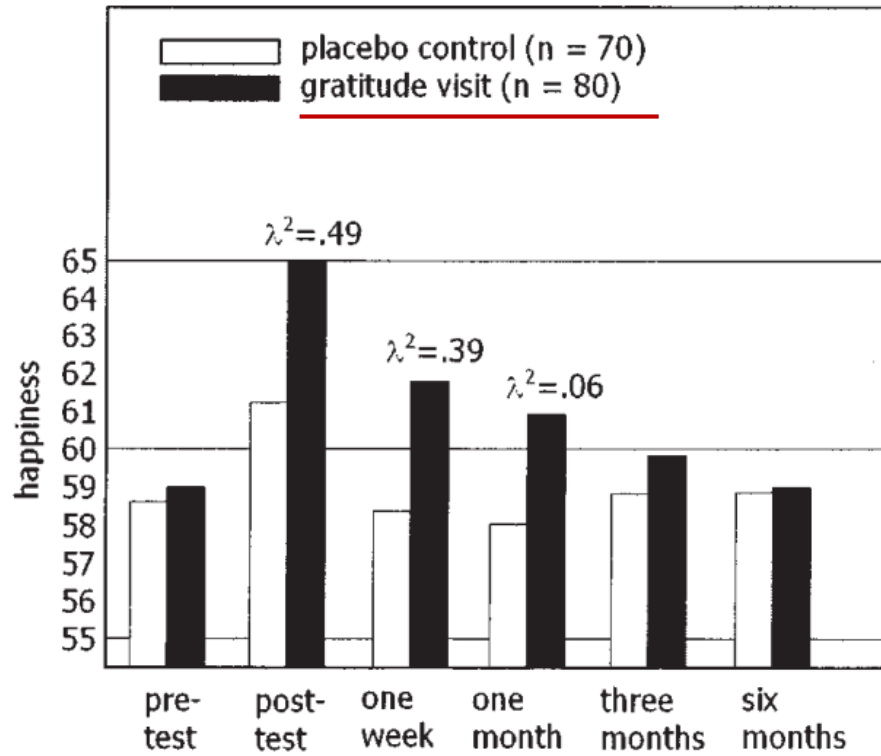
Schreiben Sie drei Dinge auf, die gestern gut waren.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Ihnen diese Dinge passiert sind.

Übungsheft zum Download unter  
[www.tu-braunschweig.de/  
gluecksempfinden](http://www.tu-braunschweig.de/gluecksempfinden)

# Positive Interventionen

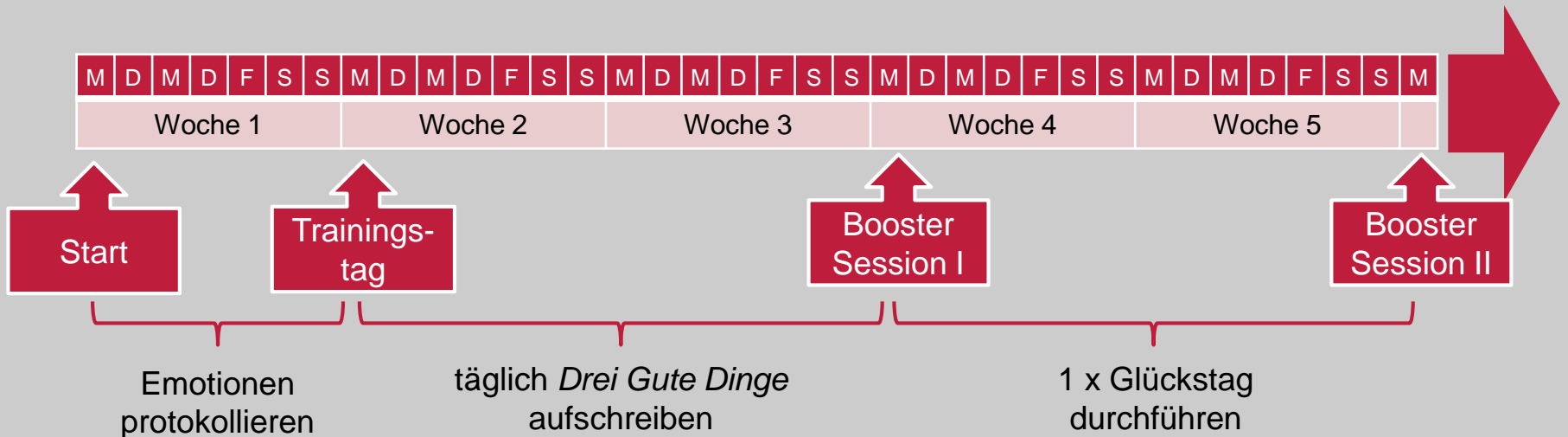
## Studien zur Wirksamkeit



[Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005]

# Training zur nachhaltigen Steigerung des subjektiven Wohlbefindens

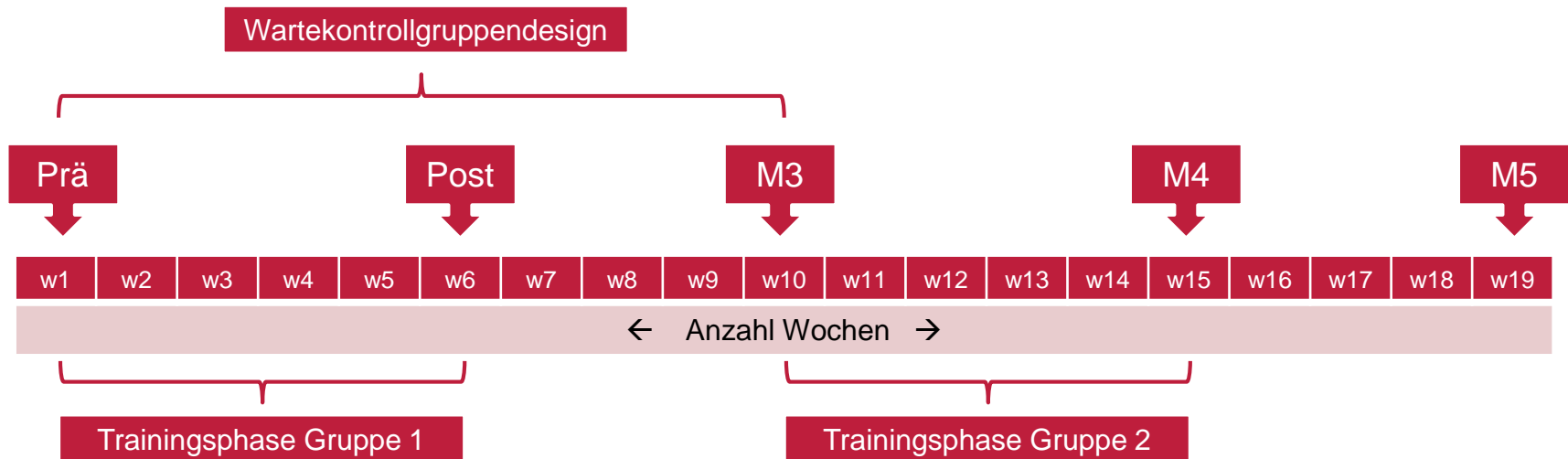
- fünfwöchige Trainingsphase mit insgesamt 10 Stunden Präsenz und ca. 3,5 Stunden eigenständige Übungen
- Themen: Bedingungen und Konsequenzen von Wohlbefinden, Positive Emotionen, Wahrnehmung, Bewertung, Emotionsregulation, Zeitmanagement u.a.



# Evaluation – Warte-Kontrollgruppen-Design

3 Messzeitpunkte (Online-Fragebögen):

- M1 – Prä: eine Woche vor dem Trainingstag
- M2 – Post: direkt nach dem Training
- M3 – Follow up 1: 4-10 Wochen nach dem Training



# Evaluationsergebnisse – Veränderungen nach 4-10 Wochen

	Trainingsgruppe			Kontrollgruppe			Interaktion
	$M_1(s_1)$	$M_3(s_3)$	$d$	$M_1(s_1)$	$M_3(s_3)$	$d$	$d$
<b>positive Emo.</b>	21.11 (4.10)	23.41 (3.48)	0.60*	20.71 (4.12)	21.15 (3.45)	n.s.	<b>0.46*</b>
<b>negative Emo.</b>	14.82 (4.38)	11.73 (3.62)	-0.77*	14.46 (3.96)	14.31 (3.84)	n.s.	<b>-0.81*</b>
Lebenszufried.	26.30 (5.72)	27.86 (5.11)	0.29*	24.44 (5.85)	24.67 (4.88)	n.s.	n.s.
<b>Flourishing</b>	37.59 (5.41)	39.73 (4.81)	0.42*	37.12 (5.20)	37.56 (4.85)	n.s.	<b>0.47*</b>
<b>Erschöpfung</b>	17.48 (5.56)	15.39 (5.67)	-0.37*	17.12 (4.26)	16.96 (3.73)	n.s.	<b>-0.53*</b>
Stress	29.48 (3.68)	27.98 (3.13)	-0.44*	29.58 (3.25)	28.75 (3.37)	n.s.	n.s.

Anmerkungen: \* =  $p < .05$ ; n.s. = nicht signifikant

➔ Training führt zu einer nachhaltigen Steigerung des subjektiven Wohlbefindens und lässt sich gut in den schulischen Ablauf integrieren.

# 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.



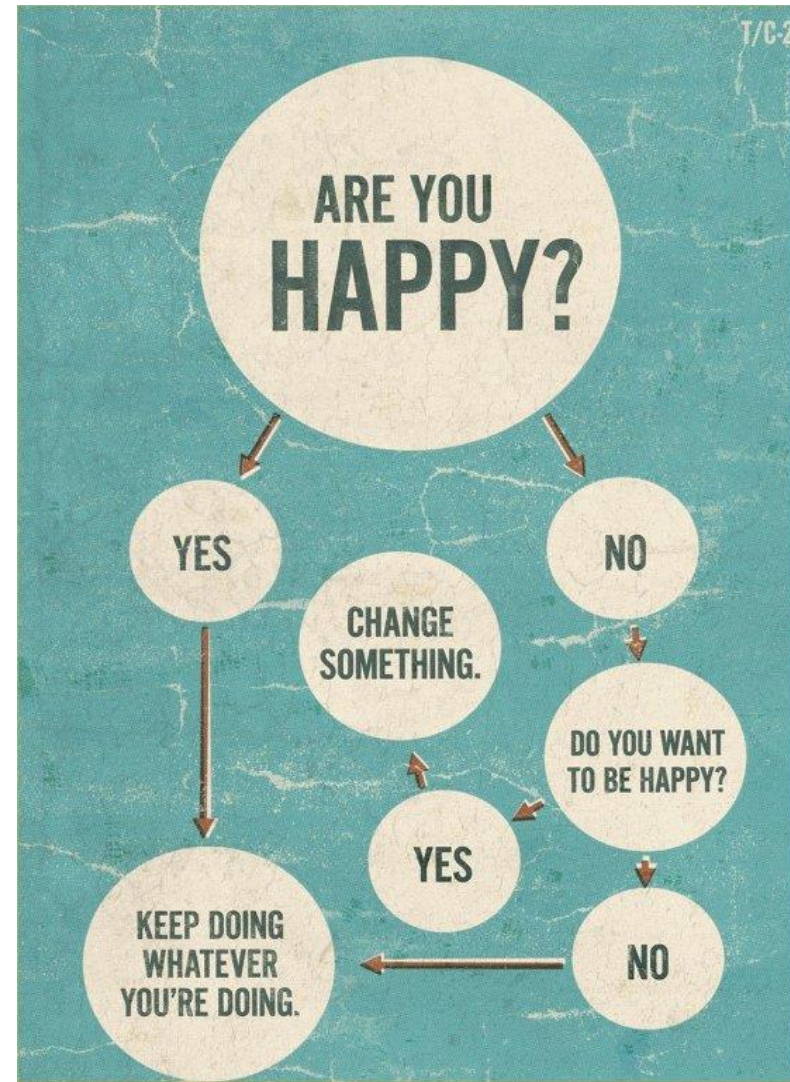
Der Enkel denkt eine Weile darüber nach und fragt dann seinen Großvater:  
„Welcher Wolf gewinnt?“

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!



# 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 von Ergebnissen aus 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/ 978-3-662-44191-6\_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 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 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!*