



Haltungen des Glücks

Die Verbindung mit anderen



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff www.epizentrum.info

Kim oder Toni: Wer wärt Ihr lieber?

Kim ist 35, Single, attraktiv, sportlich, verdient 140.000 €/Jahr und lebt im sonnigen Südwesten, ist intellektuell, liest gern und geht in Museen.

Toni ist 65, übergewichtig, hat Diabetes, ist gesellig, verbringt die Freizeit meist bei kirchlichen Veranstaltungen, verheiratet, das Ehepaar lebt im kühleren Nordosten, verdient zusammen 80.000 €/Jahr.



Kim oder Toni: Wer ist wohl glücklicher?

Kim ist 35, Single, attraktiv, sportlich, verdient 140.000 €/Jahr und lebt im sonnigen Südwesten, ist intellektuell, liest gern und geht in Museen.

Toni ist 65, übergewichtig, hat Diabetes, ist gesellig, verbringt die Freizeit meist bei kirchlichen Veranstaltungen, verheiratet, das Ehepaar lebt im kühleren Nordosten, verdient zusammen 80.000 €/Jahr.



3 Stufen des Glücks

1. **Temporäres Gefühl:**
Freude, Vergnügen, Genuss
2. **Urteile über Glück:**
Zufriedenheit, Wohlgefühl,
Erfüllung
3. **Lebensqualität:**
Eudaimonia, persönliches
Wachstum, Blüte, flow ...



Die Glücks-Fallen

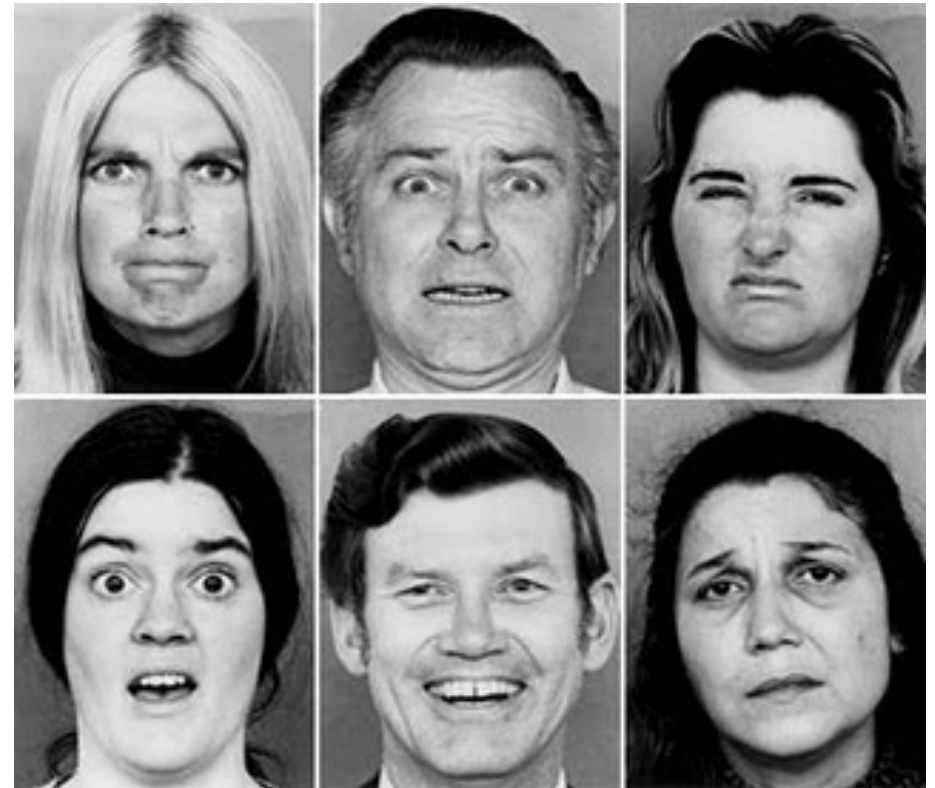
1. Dem Glück nachjagen
2. Einfachen Rezepten folgen
3. Vergleichen
4. Positionsgüter ansammeln
5. Den Geist schweifen lassen
6. Das Glück in der Zukunft erwarten
7. „Negative“ Gefühle überschätzen
8. „Negative“ Gefühle minimieren wollen
9. „Positive“ Gefühle maximieren wollen
10. Normale Momente verstecken



“Negative” Gefühle

Paul Ekman:
6 (universelle) Grundgefühle

- Wut
- Ekel
- Traurigkeit
- Freude
- Furcht
- Überraschung



Eine wirklich schlechte Nachricht

- Neurologisch sind wir nicht ausgestattet um glücklich zu sein und zu bleiben!
- Wir sind für die ständige Jagd nach Glück gemacht, nicht dafür es zu besitzen.
- Wir sind für Selbstbetrug und Illusion gemacht –
- und unsere DNA zu vermehren (die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass wir überleben und uns fortpflanzen)



Eine wirklich schlechte Nachricht

Zwei verschiedene neuronale Systeme:

Motivation
hin zu, Lust auf

Belohnung
da sein, Genuss

1 WANTING VS LIKING



„Ahnung ist Lust, doch im Genuss erstorben.“

Eine wirklich schlechte Nachricht

Wir sind die Erben unserer Vor-Vorfahren, die vor allem die Suche perfektioniert und den Genuss stark begrenzt hatten.

Es war günstiger sich auf die Jagd zu machen, als der Bauch noch halbwegs voll war (es gab weder Supermärkte noch Tiefkühltruhen).



Der Anpassungsprozess

Brickman u. Campell 1971: “Hedonic Treadmill”

Sobald wir ein bestimmten Grad an (materieller) Zufriedenheit erreicht haben, gewöhnen wir uns daran,

und unser Glück geht wieder auf das übliche (individuelle) Niveau zurück

und wir strengen uns für die nächste Zufriedenheitssteigerung an (... und dann werden wir glücklich ...).





Zustands-Feedback



10

Wie hoch ist aktuell Euer
Glücksniveau (0-10) jetzt?

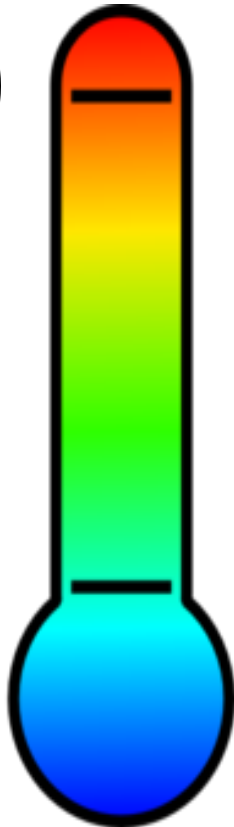


5

Emotionales Feedback
(1 Wort)



0



Die Beziehung

Allgemein gilt:

- ✓ für jeglichen Veränderungsprozess ist **Beziehung** fundamental,
- ✓ dem Leben Sinn geben heißt, in Beziehung gehen und sich verbinden.



Wir sind soziale Kontaktwesen

Alle wissenschaftlichen Studien bestätigen, Personen in Lebenspartnerschaften sind

- glücklicher,
- zufriedener,
- gesunder, etc.

Auch ohne einen Partner kann man glücklich sein, aber kaum ohne befriedigende soziale Kontakte.



Anderthalb Faktoren des Glücks

- Grant and Glueck longitudinal studies
268 Harvard Studenten seit 1938 +
456 Männer Unterschicht Boston
- Ehepartner und erwachsene Kinder
- 4. Direktor Robert Waldinger
- viele Substudien
- TED-Talk von R. Waldinger:
https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness



Anderthalb Faktoren des Glücks

- Wenn es einen einzelnen Faktor für Glück und Gesundheit gibt, ist es: **gute Beziehungen** haben
- Gilt vor allem für Liebesbeziehungen, aber auch enge Freundschaft, Verwandtschaft oder Teil einer Community zu sein
- und **in schwierigen Zeiten darauf zurückzugreifen**, statt sich zurückzuziehen



Die Beziehung

Fowler + Christakis 2008:

- Langzeitstudie seit 1948 in Framingham, Massachusetts;
124 Kinder der ersten Generation haben sich von 1983 bis 2003 dreimal zu ihren Beziehungen und ihrem Glück geäußert
- Effekte konnten noch bis zu einem Trennungsgrad von 3 (z. B. Freund des Freundes des Freundes) nachgewiesen werden



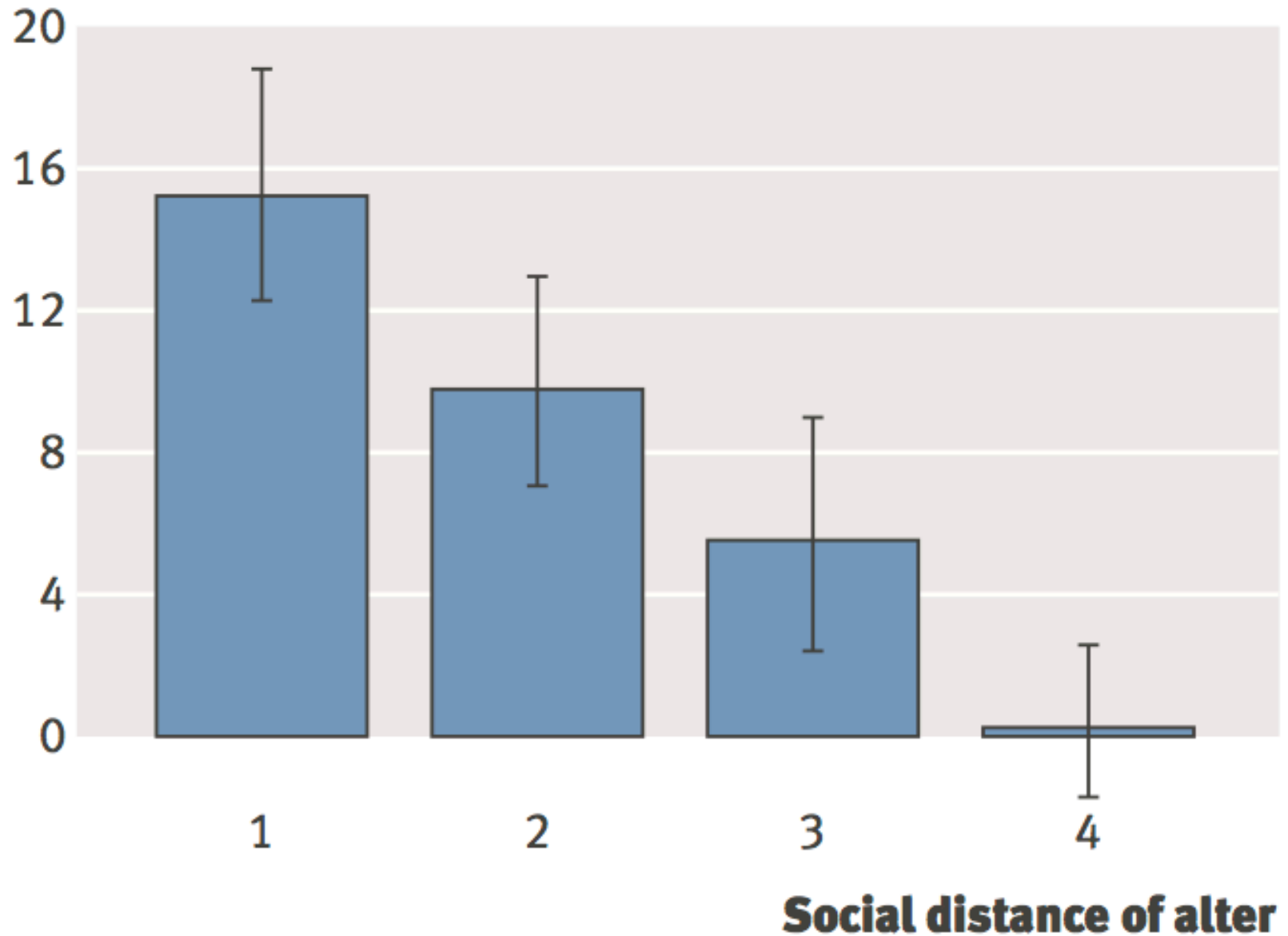
Die Beziehung Fowler + Christakis 2008:

- Ein Freund, der maximal 1 Meile (1,6 km) entfernt lebt, erhöht den Glücksgrad um 25%
- Ähnliche Ergebnisse erzielen Beziehungspartner, Zwillinge, aber nicht Kollegen
- Je mehr eine Person zentral im eigenen sozialen Netz ist (mehr Verbindungen zu Freunden und Verwandten), desto glücklicher ist er.



Die Beziehung Fowler + Christakis 2008:

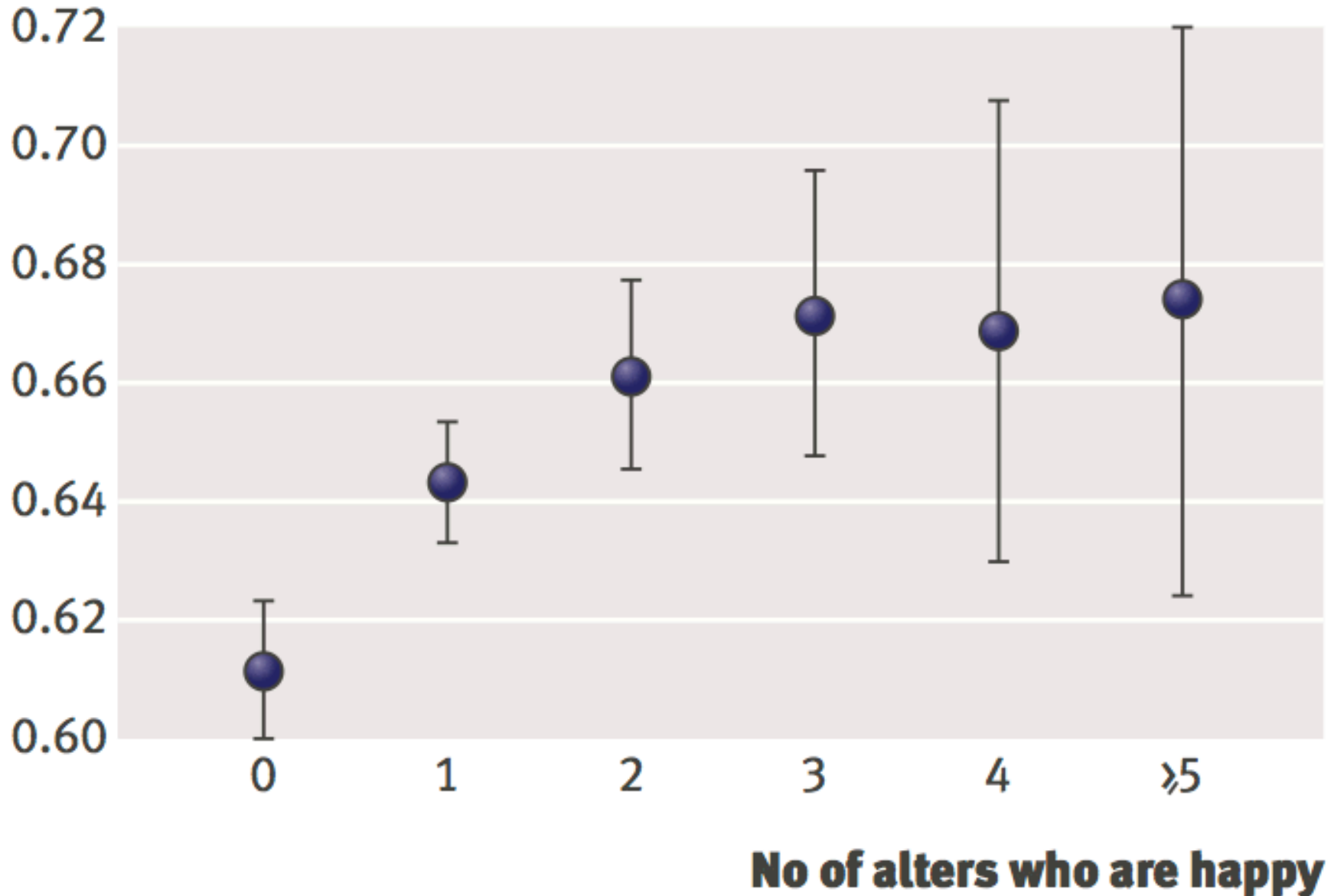
Increase in probability of ego happiness if alter is happy (%)



Die Beziehung

Fowler + Christakis 2008:

Probability ego is happy
at next examination



Die Beziehung

Konklusion:

🎯 Glück ist im höchsten Maße ansteckend !!!



Counting Kindnesses Intervention

Otake et al. 2006

- Postulat: Güte hat 3 Komponenten: Motivation, Erkennen von Güte anderer, gütige Handlungen im Alltag
- CKI: Einfach jede gute Tat merken und deren tägliche Anzahl aufschreiben
- Exp.: 71 Studentinnen Univ. Kobe
- Glückserhebung, 1 Woche CKI, Glückserhebung 3 Wochen später



Counting Kindnesses Intervention

Ergebnisse:

- Die durchschnittliche Zunahme des Glückempfindens ist sehr signifikant
- Der Vergleich der 21 Studentinnen mit besonders hohem Unterschied zu den 50 mit weniger starken Unterschied zeigt:
- Die starken Glücksgewinner hatten signifikant mehr gute Taten durchgeführt und waren auch dankbarer für die empfangenen guten Taten



Übung: Sich etwas schenken

2 Tage: Counting Kindness Intervention
mind. 5x Tag Wohltaten

Etwas teilen und schenken

- jeder hat ca. 2-3 Minuten zur Verfügung
- z. B. etwas den anderen beibringen etwas vortragen
etwas verteilen
etwas emotionales zeigen oder berichten,
(was vielleicht glücklich macht)



Lachen und Lächeln

- aktiviert das Belohnungssystem
- aktiviert das Immunsystem
- steigert die Resilienz
- reduziert Schmerzen
- produziert entzündungshemmende Stoffe
- verringert Stress (mindert Cortisol)
- fördert die Peristaltik und die Verdauung
- verbessert die Durchblutung
- reguliert den Blutdruck
- verbessert die Blutfettwerte und Cholesterinspiegel
- schüttet Oxytocin aus (Kontakthormon)
- sorgt für zukünftig mehr Nähe und positive Gefühle
- ist ansteckend



Haltungen Lachen und Humor

Lachen:

Auch Lachen bedeutet, sich mit anderen zu verbinden,

Aber in überraschender Weise.

Wenn man viel lacht, lebt man gesünder und weniger einsam.



Glück ist etwas anderes ...

... als die Abwesenheit von sogenannten negativen Gefühlen

- (das war die 8. Falle)
- Aber was dann??



Glück ist etwas anderes ...

Otake et al. 2006 (gleiche Untersuchung):

- 175 jap. Studenten (20 männl.), Glücksinventar, befragt nach Erfahrungen in den letzten 3 Wochen,
- Die **Glücklichen** berichten **mehr und intensivere positive** Erfahrungen,
- aber **genauso häufige und gleich intensive negative** Erfahrungen wie die Unglücklicheren



Mixed Emotional Experience Adler & Hershfield 2012

- 47 Therapiepatienten, versch. Symptome
- STIC: hedonistisches und eudämonisches Glück (well-being), BFI Big Five Inventory
- Narrative Gedanken und Gefühle bei Life Events und bezogen auf die Therapie vor und jeweils nach den ersten 12 Sitzungen
- Therapeuten kannten Inhalte nicht, je 2 Rater haben die Narrative nach 8 Grundgefühlen ausgewertet



Mixed Emotional Experience Adler & Hershfield 2012

- Wohlgefühl (well-being) hat unter Therapie zugenommen
- Zunahme von Glück und Abnahme von Traurigkeit war mit Zunahme von Wohlgefühl verbunden (die anderen Grundgefühle waren darin unspezifisch)
- Traurigkeit und Glück gleichzeitig geht mit nachfolgenden therapeutischen Fortschritten einher (auch wenn man den Neurotizismus herausrechnet oder einzeln die Zunahme von Glück und die Abnahme von Traurigkeit)



Mixed Emotional Experience Hershfield et al.2013

Langzeitstudie, 184 Vp. San Francisco Bay
3 Wellen: 1994/95, 1998/2000, 2004/5
jeweils 1 Woche 5x täglich angepingt.
7-Skala über 8 pos. und 11 neg. Emot.
40 gesundheitliche Symptome

Gemischte Gefühle gehen langfristig mit
besserer Gesundheit einher (stärker als nur
die positiven Gefühle!!) und je besser Vp.
gemischte Gefühle im Laufe der Zeit
beschreiben lernten, desto besser erhielt
sich ihre Gesundheit



Awareness Courage and Love

Nähe entsteht dann zwischen zwei Personen, wenn

A: eine sich der eigenen Verletzlichkeit und unsicheren Gefühle bewusst ist,

C: den Mut hat, sich damit zu zeigen und

L: die andere Person damit sehr liebevoll und wohlwollend umgeht



Berlin Live with Awareness, Courage and Love

Meetup

Startseite

Mitglieder

Sponsoren

Fotos

Seiten

Diskussionen

Mehr

Gruppenverwaltung



Mein Profil

- Meetup.com als Internet-Plattform
- ausgehend von Mavis Tsai, der Mit-Begründerin von FAP
- monatliche Treffen, in denen geübt wird, mit ACL Nähe zu anderen Menschen aufzubauen
- außerhalb des therapeutischen Kontexts

Übung: iContact

Neue Erfahrungen liegen außerhalb der **Komfortzone**,
besser aber noch innerhalb der **Self-care Zone**,
und im Idealfall kann dort **Magisches** geschehen ...





Übung: iContact

analog Video: [iContact](#)

Zweier-Gruppen, Sitznachbar

das braucht Mut, bitte entscheidet, ob Ihr die Übung mitmachen wollt

- 4 min. sind sehr lang
ohne zu reden
oder etwas zu tun
als sich in die Augen zu schauen
- einfach ausprobieren
und auf die eigene Wahrnehmung achten
- Austausch erst nach den 4 min.



Haltungen des Glücks

- Die Verbindung mit anderen
- Sinn und Werte leben
- Dankbarkeit
- Großzügigkeit und Geben
- Vergebung
- Mitgefühl
- Humor (Lachen mit anderen)
- Bewegung (Sport und Spiel)
- Akzeptanz und Achtsamkeit



Literaturliste

Adler JM, HE Hershfield. Mixed Emotional Experience Is Associated with and Precedes Improvements in Psychological Well-Being. PLoS ONE 2012;4; 7(4): e35633

Brickman P, DT Campbell. Hedonic relativism and planning the good society. In: Appley MH (Hrsg.) Adaptation-level theory. New York: Academic Press 1971; 287-305.

Fowler JH, Christakis NA. Dynamic spread of happiness in a large social network - longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. BMJ 2008; 337:a2338

Hershfield HE et al. When Feeling Bad Can Be Good: Mixed Emotions Benefit Physical Health Across Adulthood. Soc Psychol Personal Sci 2013;1; 4(1): 54-61.

Otake K et al. Happy people become happier through kindness: a counting kindnesses intervention. J Happiness Stud 2006;9; 7(3): 361-375.

Waldinger R.

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness

Danke für das Miteinander

