proviva
spitex förderverein

Einladung Anlass proviva

Glückliche Menschen leben länger

Ein Glücksforscher verrät, wie man Glücklichsein üben kann



Get Connected!

Gefühle des Verbundenseins als Schlüssel zum Glück

Bernhard Sollberger www.gluecksforscher.ch



Mein beruflicher Hintergrund

An der Universität Bern:
Studium der Allgemeinen Psychologie (Grundlagen):

- Doktorarbeit im Themenbereich Musik und Emotion
- zeitgleich Einstieg in die Glücksforschung

Seither tätig als:

- Assistent / Lehrbeauftragter an der FernUni Schweiz sowie der Universität Bern
- Selbstständigerwerbender im Bereich der Glücksforschung

Überzeugung:
Menschen sind in vielerlei Hinsicht gleich
.. aber auch in vielerlei Hinsicht sehr verschieden!

Inhalt

Quizfragen zum Einstieg

Entkräftung von Vorurteilen / wichtige Vorbemerkungen

Wichtigkeit des Empfindens von Verbundenheit für das Glücklichsein

Übungen zur Förderung des Glücklichseins

Das Wichtigste nochmals auf einen Blick

Fragerunde

Quizfragen zum Einstieg

Glückliche Menschen können besser mit Stress umgehen.



Ob jemand seine Erwerbstätigkeit als Job, Karriere oder Berufung wahrnimmt, hat keinen Einfluss auf das Glücklichsein; es zählt nur, welche Arbeit eine Person effektiv verrichtet.



Positive Emotionen fühlen sich im Moment gut an, doch sie haben abgesehen davon keine spezielle Funktion.



Das Erreichen von Zielen macht immer glücklich.



Durch das Kultivieren von Dankbarkeit kann das Glücklichsein erhöht sowie Depressivität vermindert werden.



Entkräftung von Vorurteilen / wichtige Vorbemerkungen

Glücksforschung ist keine Wissenschaft!

Entgegnung:
Glücksforscher können Nobelpreise gewinnen!



Psychologe Prof. Daniel Kahneman
Gewinner Wirtschaftswissenschaften
2002

Empfinden von Glück ist etwas zu Persönliches, um es untersuchen zu können!

Entgegnung:

1. Glücklich Sein ist *per Definition* etwas Subjektives

2. Gute Befragungsinstrumente vorhanden

3. Subjektive Berichte und andere Daten (z. B. Cortisol im Blut) hängen zusammen

Lyubomirsky & Lepper (1999); Steptoe et al. (2009); Urry et al. (2004)

Glücksforschung ist einseitig, sie klammert Leid aus!

Entgegnung:

Seriöse Glücksforschung tut dies nicht, denn Leid lässt sich im Leben nicht vermeiden (Mahoney, 2005)







Erleben von positiven vs. negativen Emotionen bei sehr Glücklichen:
Mindestens 3:**1** (Fredrickson & Losada, 2005)

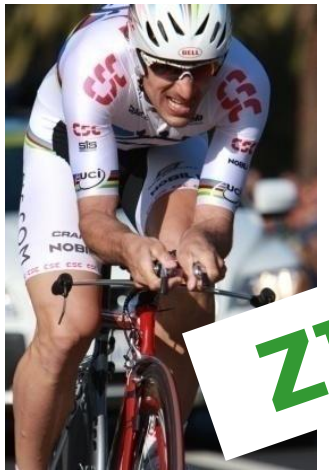
Glücklichsein auf dem WEG vs. am ZIEL

WEG



GENUSSFÄHIGKEIT

ENGAGEMENT



ZIEL



ZIEL

SINNERKENNUNG

Peterson, Park & Seligman (2005)

Glücklichsein auf dem WEG vs. am ZIEL

Leiden und Verzicht, um glücklich zu werden!

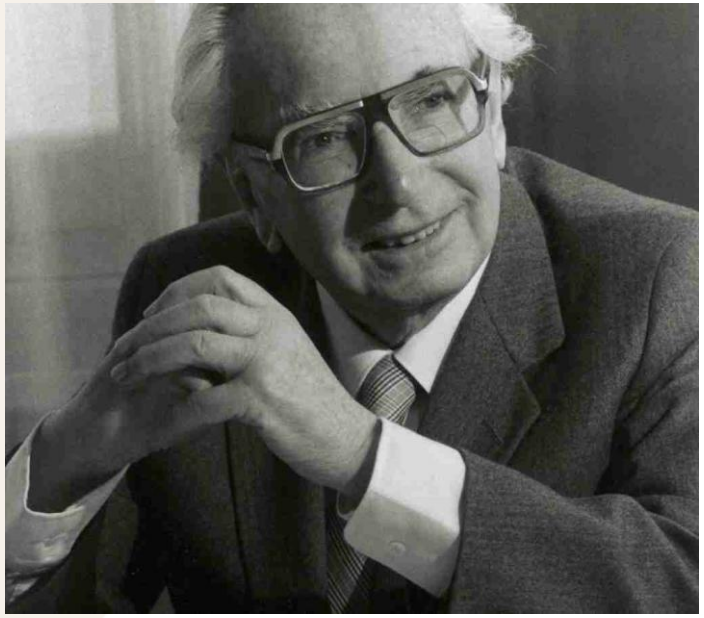




Glücklichsein auf dem Weg vs. am Ziel

Was ist Glück für Viktor Frankl?

Glück ist das Resultat eines sinnerfüllten Lebens. Menschen, denen es gelingt, ihrem Leben Sinn abzugewinnen, sind zum Glück fähig. Glück ist gewonnen, wenn Menschen sich **einer Sache hingeben** und wenn sie das mit Engagement verfolgen, was ihnen sinnvoll erscheint.

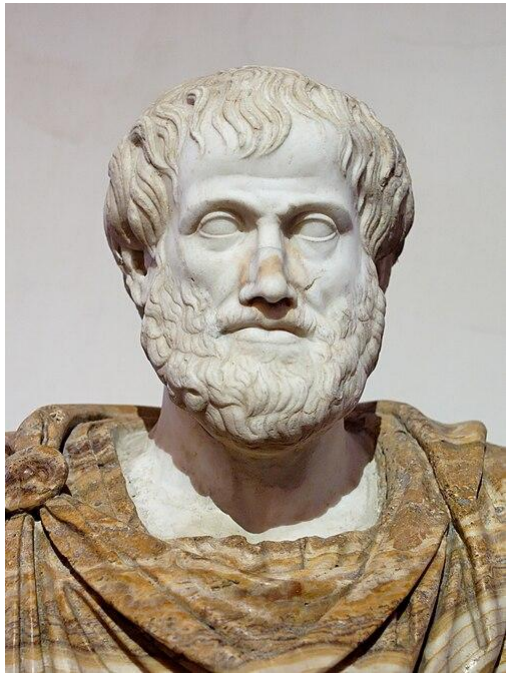


Also: Sinnerkennung & Engagement => Glück

Glücksforschung ist nicht nötig; Glücklichsein fühlt sich einfach gut an, mehr nicht!

Philosophische Entgegnung:
Das höchste Ziel des Menschen ist glücklich zu sein.

Aristoteles 384 – 322 v. Chr.



Was sagt die Forschung dazu?

Positive Folgen des Glücklichseins

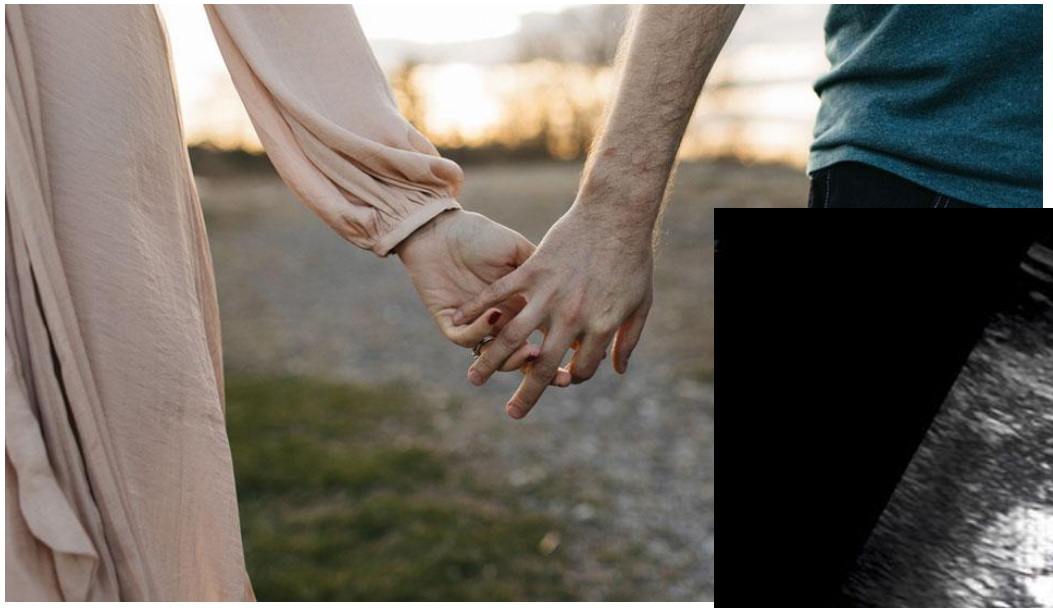


Lyubomirsky, King & Diener (2005)

➔ Wichtigkeit für Individuum, soziales Umfeld & Gesellschaft!

Wichtigkeit des Empfindens von Verbundenheit für das Glücklichsein

Verbundenheit ist Voraussetzung für Leben!





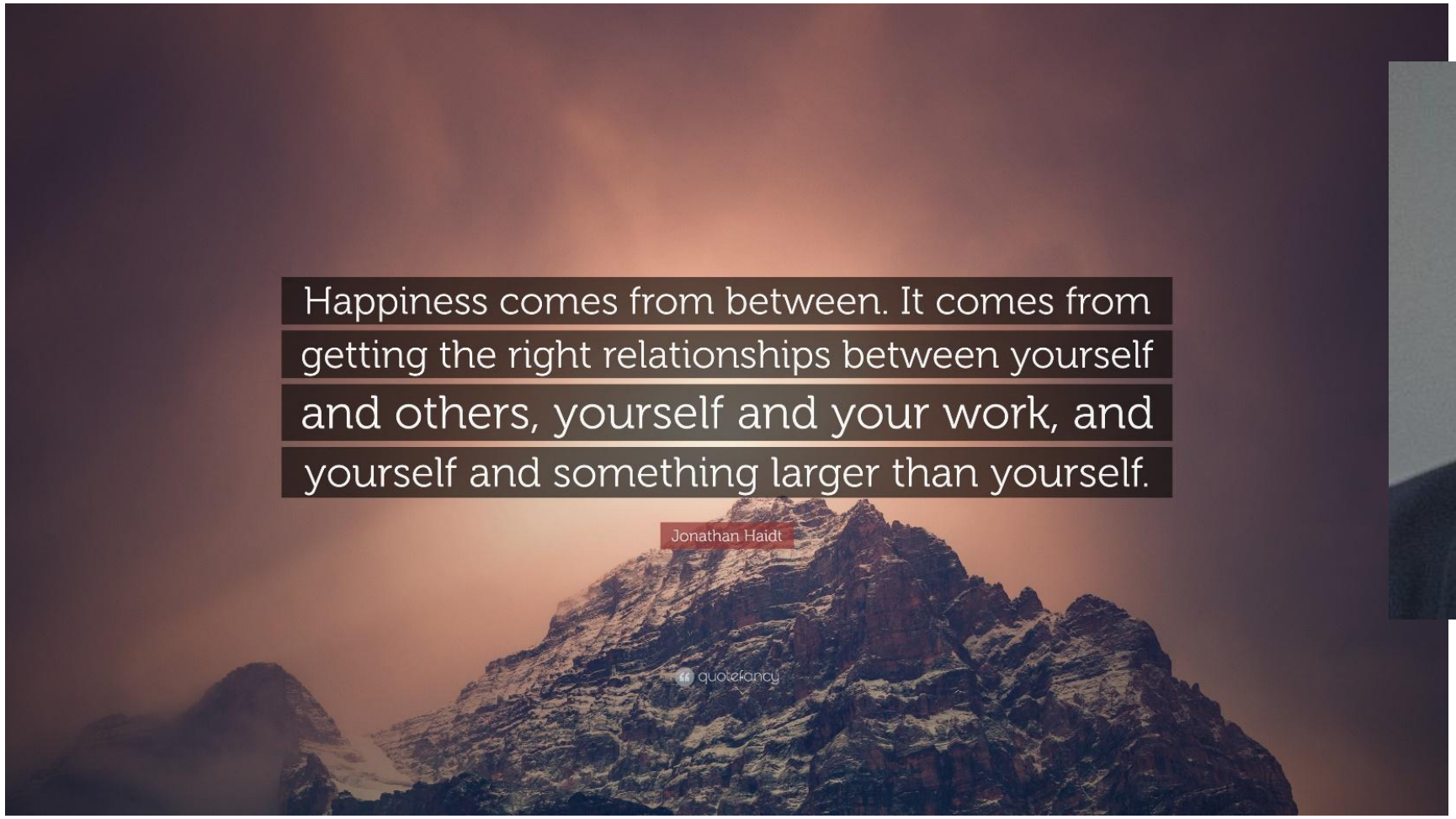


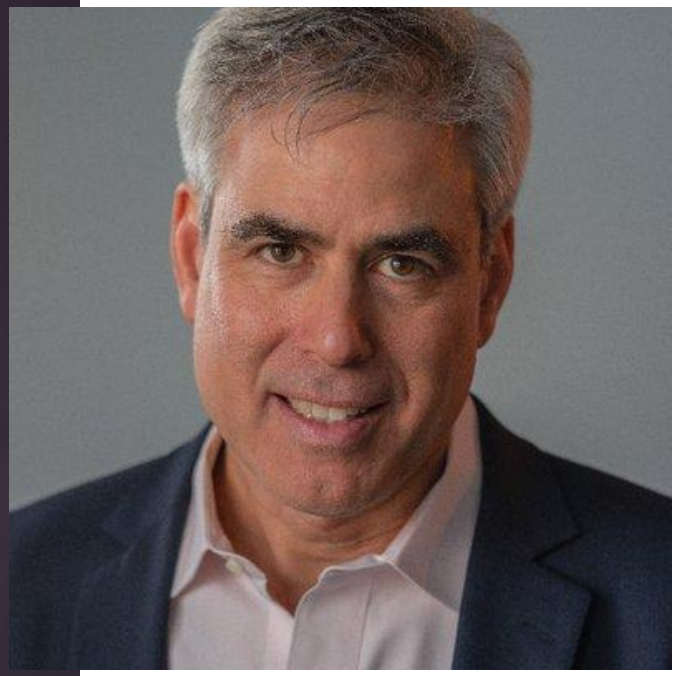
Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky: *„Verbundenheit ist der Schlüssel zum Glück“*



Quelle: https://youtu.be/5_Yc1p2db-E?si=1ClrlpIQOhifTzyZ

Glücksforscher Jonathan Haidt: Glück durch stimmige *Beziehungen* ..





Haidt (2006, S. 239)

Psychiater Dr. Iain McGilchrist: Psychische Gesundheit durch Verbundenheit!



1. Mitmenschen
2. Natur
3. Heilige / „Göttliche“

Quelle: https://youtu.be/XEXxXwTG0CQ?si=3Gw7WW4Lx1swns4R

Wichtigkeit des Empfindens von Verbundenheit für das Glücklichsein

Z. B.:

- Mitmenschen
- (Haus)Tiere
- Erwerbstätigkeit & Ausbildungen
- Freizeitbeschäftigungen
- bestimmte Orte
- Natur
- Menschheit / Welt
- Universum / Gott / das Göttliche

Empfinden von Verbundenheit im Sprachgebrauch

- *sich mit jemandem tief verbunden fühlen*
- *mit jemandem auf einer Wellenlänge sein*
- *ein Herz und eine Seele sein*
- *mit einer Sache resonieren / verschmelzen / eins werden*
- *in einer Tätigkeit aufgehen*
- *für etwas brennen / Feuer und Flamme sein*
- *sich einer Sache hingeben*
- *etwas von ganzem Herzen tun*

Verbundenheit mit Menschen



The Funds, Friends, and Faith of Happy People

David G. Myers
Hope College

New studies are revealing predictors of subjective well-being, often assessed as self-reported happiness and life satisfaction. Worldwide, most people report being at least moderately happy, regardless of age and gender. As part of their scientific pursuit of happiness, researchers have examined possible associations between happiness and (a) economic growth and personal income, (b) close relationships, and (c) religious faith.

Who is happy? Is happiness showered on those of a particular age, gender, or income level? Does it come with certain genetically predisposed traits? With supportive close relationships? With a spiritual perspective?

Such questions not only went unanswered during most of psychology's first century, they went largely unasked as psychologists focused on illness more than health, on fear more than courage, on aggression more than love. An electronic search of *Psychological Abstracts* since 1887 turned up 8,072 articles on anger, 57,800 on anxiety, and 70,856 on depression, while only 851 abstracts mentioned joy, 2,958 happiness, and 5,701 life satisfaction. In this sampling, negative emotions trounced positive emotions by a 14-to-1 ratio (even greater than the 7-to-1 margin by which *treatment exceeded prevention*).

Although human suffering understandably focuses much of our attention on the understanding and alleviation of misery, one sees harbingers of a more positive dimension to psychology. For example, a new scientific pursuit of happiness and life satisfaction (together called *subjective well-being*) has begun with two simple questions: (a) How happy are people? and (b) who are the happy people—what characteristics, traits, and circumstances mark happy lives?

How Happy Are People?

A long tradition views life as tragedy, extending from Sophocles' observing (in *Oedipus at Colonus*) that "Not to be born is, past all prizing, best" to Woody Allen's discerning (in *Annie Hall*) of two kinds of lives: the horrible and the merely miserable. Albert Camus, Allen Drury, Tennessee Williams, and other novelists and playwrights similarly give us images of unhappy people.

Many social observers concur. "Our pains greatly exceed our pleasures," it seemed to Rousseau, "so that, all things considered, human life is not at all a valuable gift." "We are not born for happiness," agreed Samuel Johnson. In his book *The Conquest of Happiness*, philosopher Bertrand Russell (1930/1985) echoed that most people are unhappy. Recent warm-hearted books for the would-be happy (often written by people who generalize from their counseling of the unhappy) concur. In *Are You Happy?* Dennis Wholey (1986) reported that experts he interviewed believed perhaps 20% of Americans are happy. "I'm surprised!" responded psychologist Archibald Hart (1988) in his *15 Principles for Achieving Happiness*. "I would have thought the proportion was much lower!" In *Happiness is an Inside Job*, Father John Powell (1989) agreed: "One-third of all Americans wake up depressed every day. Professionals estimate that only 10 to 15 percent of Americans think of themselves as truly happy." Thomas Szasz (quoted in Winokur, 1987) spoke for many in surmising, "Happiness is an imaginary condition, formerly attributed by the living to the dead, now usually attributed by adults to children, and by children to adults."

However, when asked about their happiness, people across the world paint a much rosier picture. For example, in periodic National Opinion Research Center surveys 3 in 10 Americans say they are "very happy." Only 1 in 10 say they are "not too happy." The remaining 6 in 10 describe themselves as "pretty happy." Yet, the idea that others are not so happy persists: More than two thirds of a representative sample of Minnesotans rate their "capacity for happiness" in the upper 35% "of other people of your age and sex" (Lykken, 1999).

Most people are similarly upbeat about their satisfaction with life (Inglehart, 1990; Myers, 1993). In western Europe and North America, 8 in 10 rate themselves as more satisfied than dissatisfied. Fewer than 1 in 10 rate themselves as more dissatisfied than satisfied. Likewise, some three fourths of people say yes, they have felt excited, proud, or pleased at some point during the past few weeks; no more than a third say they have felt lonely, bored, or depressed. Across languages, these self-reports seem to retain the same meaning. Whether they are German-, French-, or Italian-speaking, the Swiss report high levels of life satisfaction—higher than the levels of their German, French, and Italian neighbors (Inglehart, 1990).

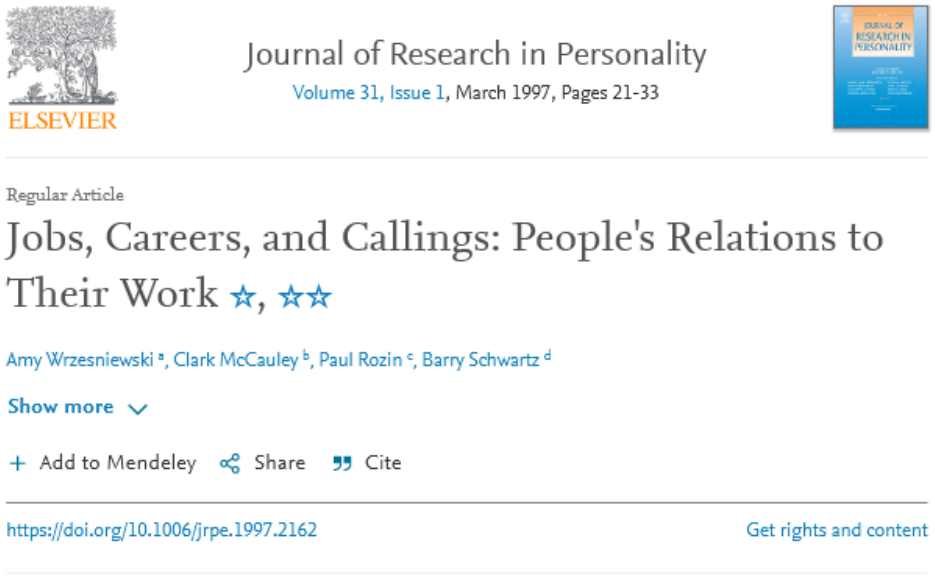
Ed Diener (Myers & Diener, 1996) has aggregated data from 916 surveys of 1.1 million people in 45 nations representing most of humanity. He recalibrated subjective well-being onto a 0-to-10 scale (where 0 is the low ex-

My thanks go to Charlotte vanOyen Witvliet for her helpful comments on an earlier version of this article.

Correspondence concerning this article should be addressed to David G. Myers, Hope College, P.O. Box 9000, Holland, MI 49422-9000. Electronic mail may be sent to myers@hope.edu.

Copyright 2000 by the American Psychological Association, Inc. 0003-066X/00/$5.00
Vol. 55, No. 1, 56–67 DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.56

Verbundenheit mit der Erwerbstätigkeit



ELSEVIER

Journal of Research in Personality

Volume 31, Issue 1, March 1997, Pages 21-33

Regular Article

Jobs, Careers, and Callings: People's Relations to Their Work ☆, ☆☆

Amy Wrzesniewski [a], Clark McCauley [b], Paul Rozin [c], Barry Schwartz [d]

Show more

+ Add to Mendeley Share Cite

https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2162 Get rights and content

Arbeitsorientierungen:

«Job»: Primär des Geldes wegen

«Karriere»: Primär wegen Aufstiegsabsichten & Prestige

«Berufung»: Primär aus Freude & Überzeugung, etwas Wichtiges zu tun

Arbeits- und Lebenszufriedenheit ↑

=> *In der Tätigkeit selbst liegender Wert* vs. (blosses) Mittel zum Zweck

Verbundenheit mit der Natur

frontiers in PSYCHOLOGY

ORIGINAL RESEARCH ARTICLE
published: 08 September 2014
doi: 10.3389/fpsyg.2014.00976

The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis

Colin A. Capaldi, Raelyne L. Dopko and John M. Zelenski*

Department of Psychology, Carleton University, Ottawa, ON, Canada



So weit (so gut)

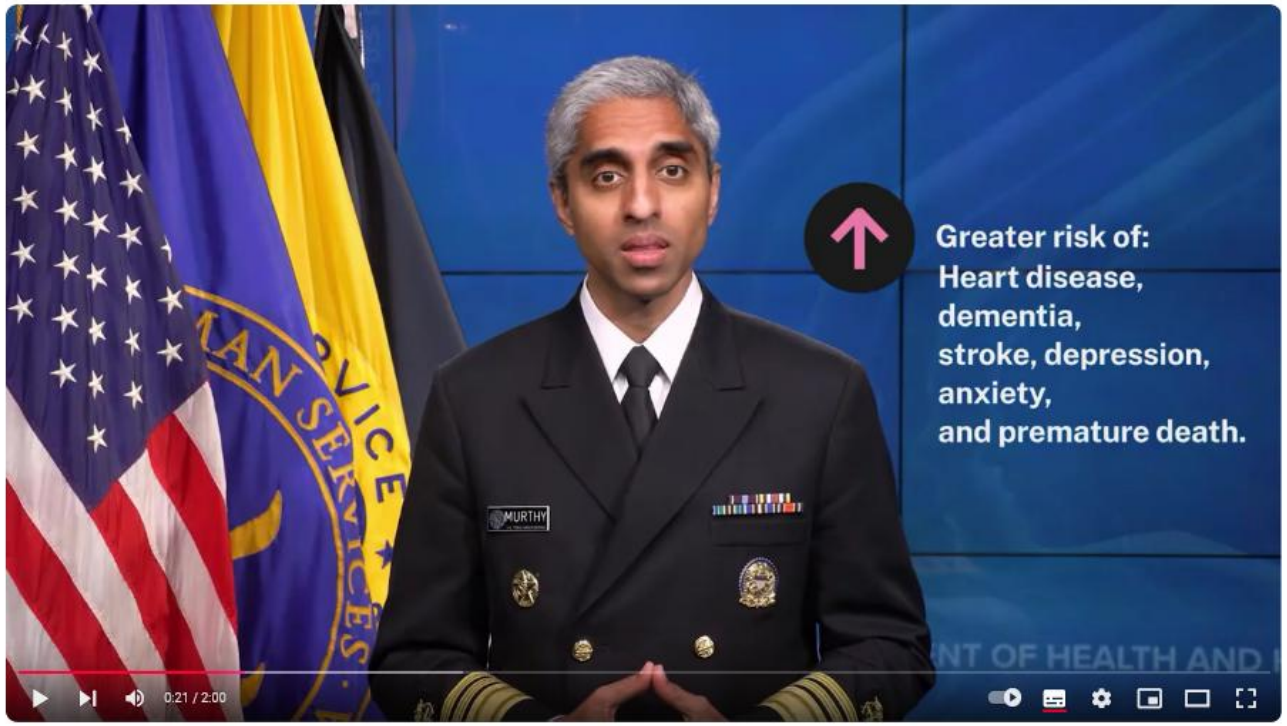
Gefühle des Verbundenseins => Sinnerkennung & Engagement => Glück

Nachfolgend: **Vier Ausdifferenzierungen**



1. Gegenteil von Verbundenheit?

Ca. 1/3 der Erwachsenen in Industrienationen von **Einsamkeitsgefühlen** betroffen (Cacioppo & Cacioppo, 2018)



GOV.UK

Home > Society and culture > Loneliness

Press release

PM launches Government's first loneliness strategy

Prime Minister Theresa May launches Government's first loneliness strategy.

From: Prime Minister's Office, 10 Downing Street, Department for Digital, Culture, Media & Sport, Office for Civil Society and The Rt Hon Theresa May

Published 15 October 2018

Last updated 16 October 2018 — See all updates

Quelle: https://youtu.be/B8pa506BFk4?si=CRi6SoMODwamloR8

1. Gegenteil von Verbundenheit?

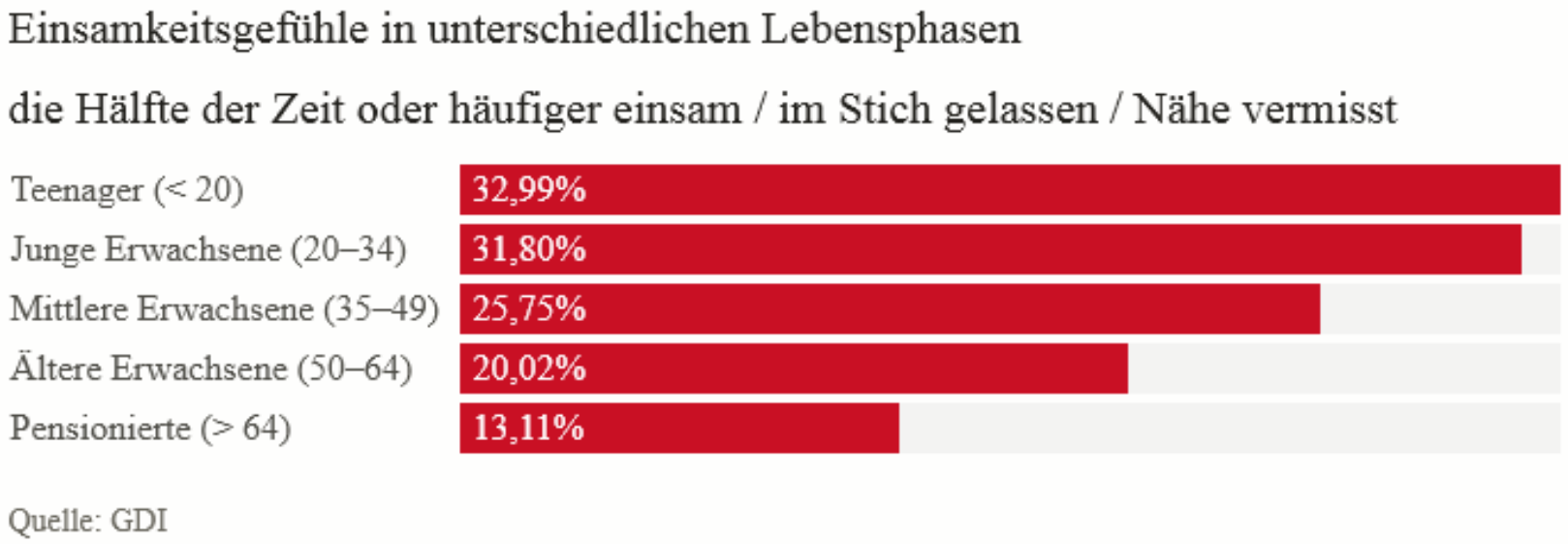
Gottlieb Duttweiler Institut

So pflegen Schweizerinnen und Schweizer ihre Freundschaft

Freundschaften können unser Leben prägen und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Doch wie steht die Schweiz in Sachen Freundschaften da? Eine grosse repräsentative Studie hat dies untersucht.

Tobias Widmer
07.08.2023, 09:21





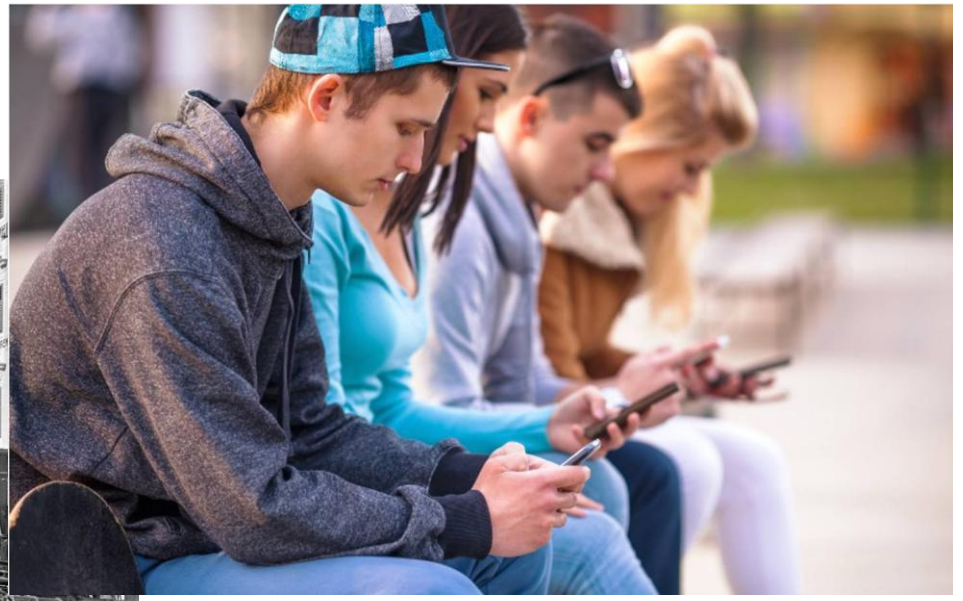
Grundursache von Einsamkeit?

Seit der Aufklärung wegen Industrialisierung, Modernisierung und Technologisierung Aufkommen eines materialistischen Weltbildes:
Materie ist zentral und ohne sie gibt es kein Bewusstsein!

Gefühle der Verbundenheit ↓ z. B. mit:

- Mitmenschen
- der Erwerbstätigkeit
- der Natur
- Gott / dem Göttlichen



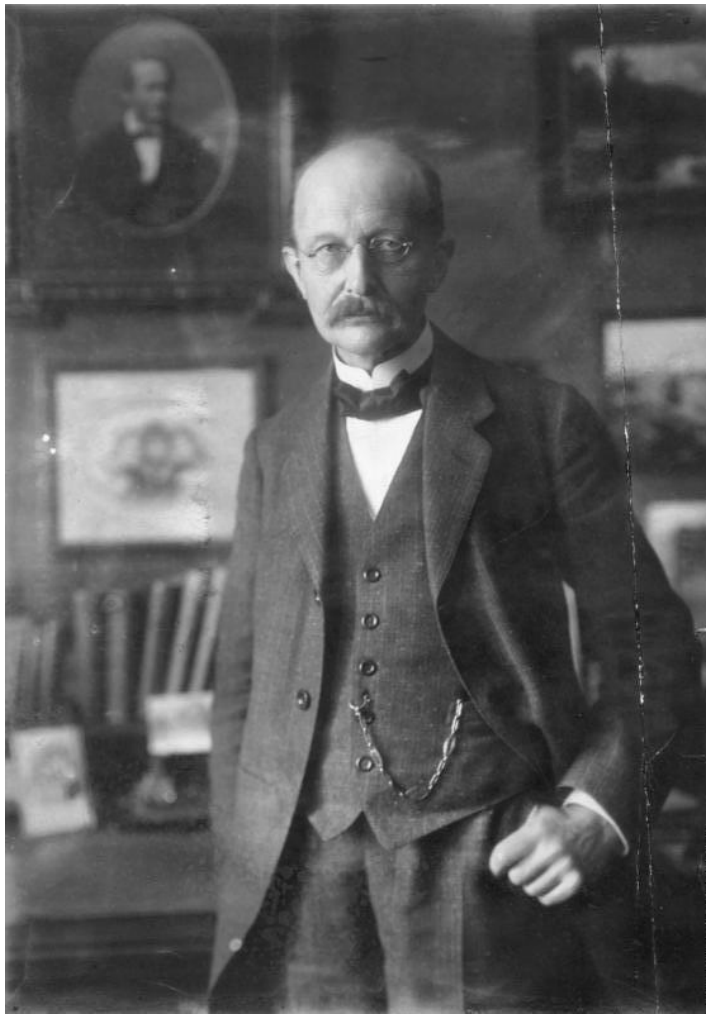


Desmet (2022)

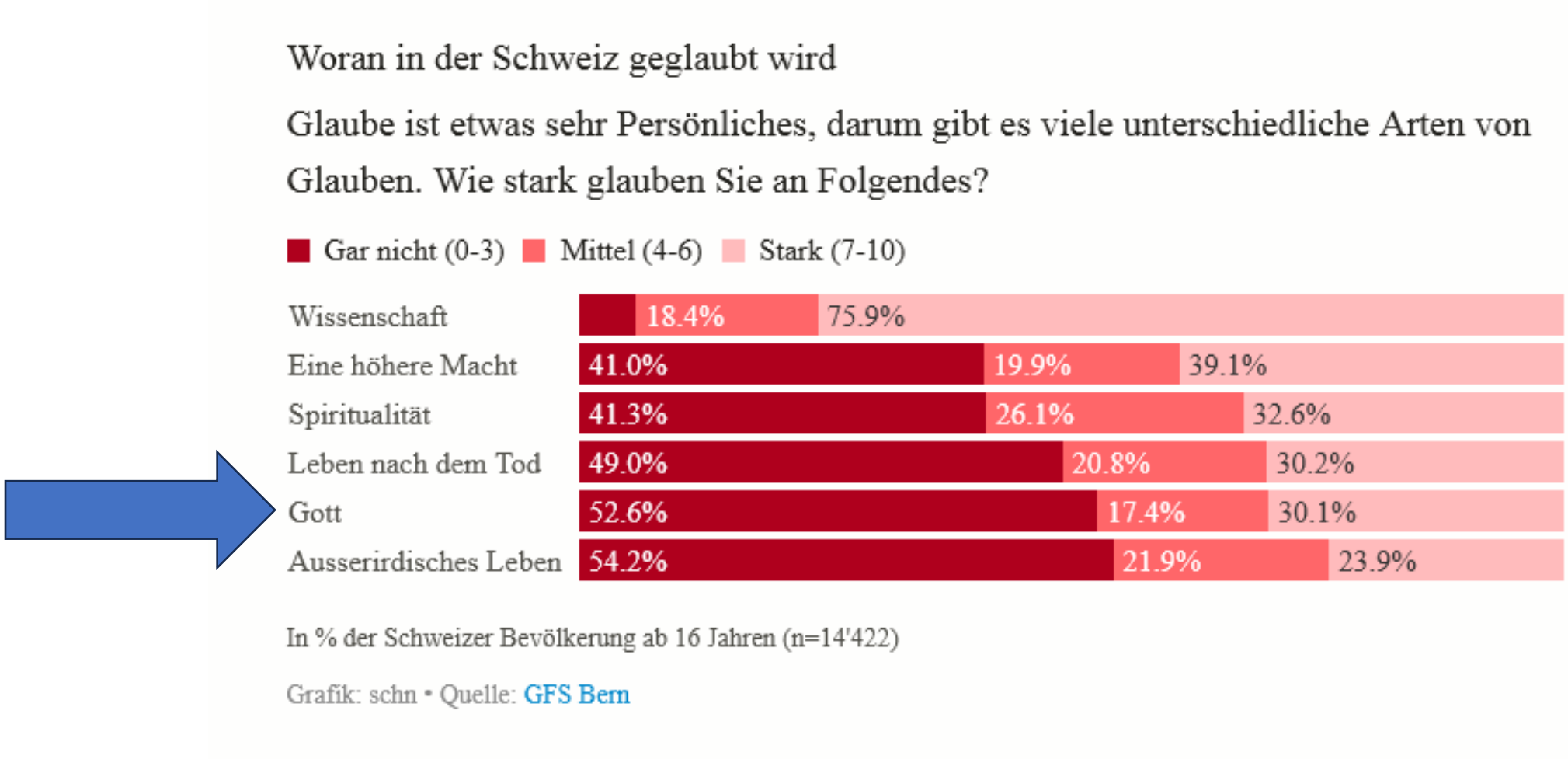
Gegenposition zum reduktiven Materialismus

Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eigene Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt … So müssen wir hinter dieser Kraft einen bewussten intelligenten Geist annehmen. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie.

Max Planck, Quantenphysiker (1858–1947)



Reduktiver Materialismus: Mögliche Konsequenzen



2. Empfinden von Verbundenheit im Idealfall?

„Liebe ist die einzig vernünftige und befriedigende Antwort auf die Frage nach dem Sinn der menschlichen Existenz.“

— Erich Fromm

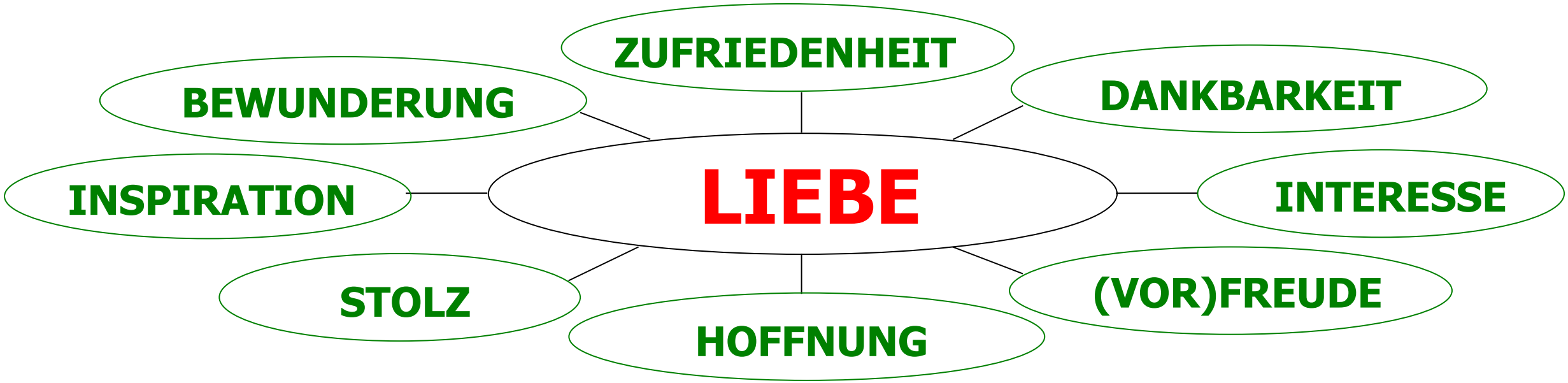




What is Love?

Drang hin zu *Einheit des Getrennten* (Tillich, 1954)

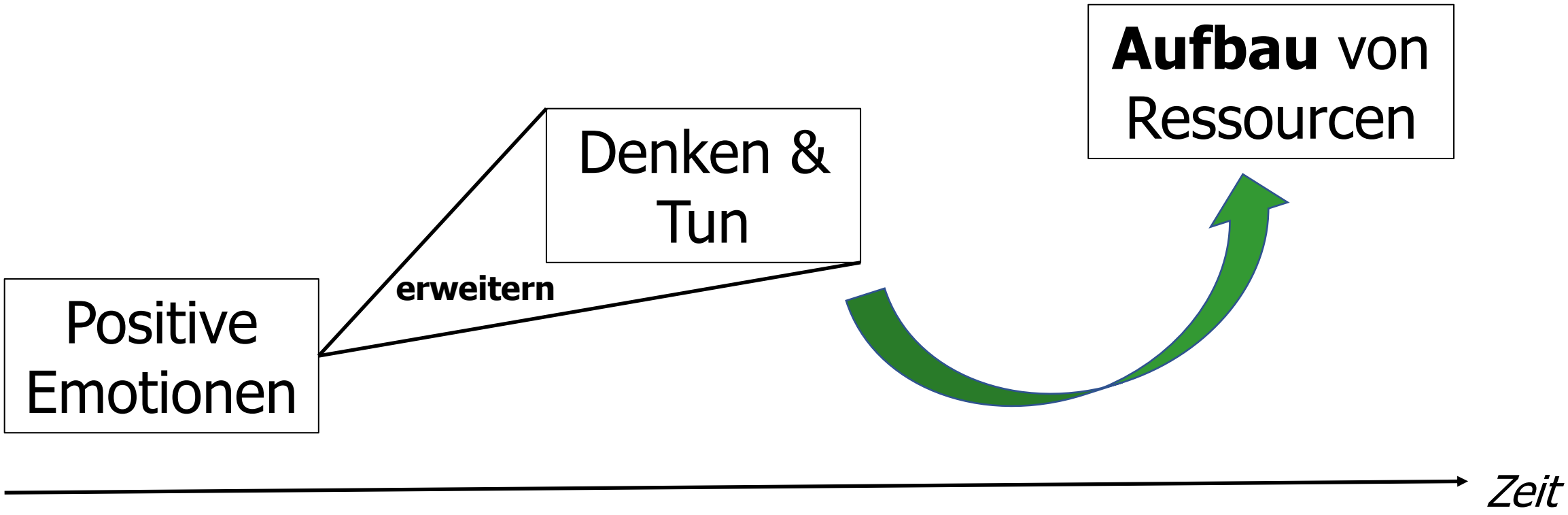
«Mutter aller positiven Emotionen» (basierend auf Fredrickson, 2013):



=> Bei Intensität ↑↑: Eindruck, dass *alles miteinander verbunden* ist! (Fredrickson, 2011)

=> Oft bei Nahtoderfahrungen: Berichte von unfassbar starker *bedingungsloser Liebe* (z. B. Alexander, 2012; Moody, 1975; van Lommel, 2009)

Positive Emotionen:
Viel mehr als nur angenehme Gefühle!



Fördert Resilienz!

Fredrickson (2011); Fredrickson & Joiner (2002)

3. Kann es ein zu viel an Verbundenheit geben?

Canadian Psychology
2008, Vol. 49, No. 1, 1–13

Copyright 2008 by the Canadian Psychological Association
0708-5591/08/$12.00 DOI: 10.1037/0708-5591.49.1.1

Presidential Address – 2007 – Allocution présidentielle – 2007

On the Psychology of Passion: In Search of What Makes People's Lives Most Worth Living

ROBERT J. VALLERAND
Laboratoire de Recherche sur le Comportement Social, Université du Québec à Montréal



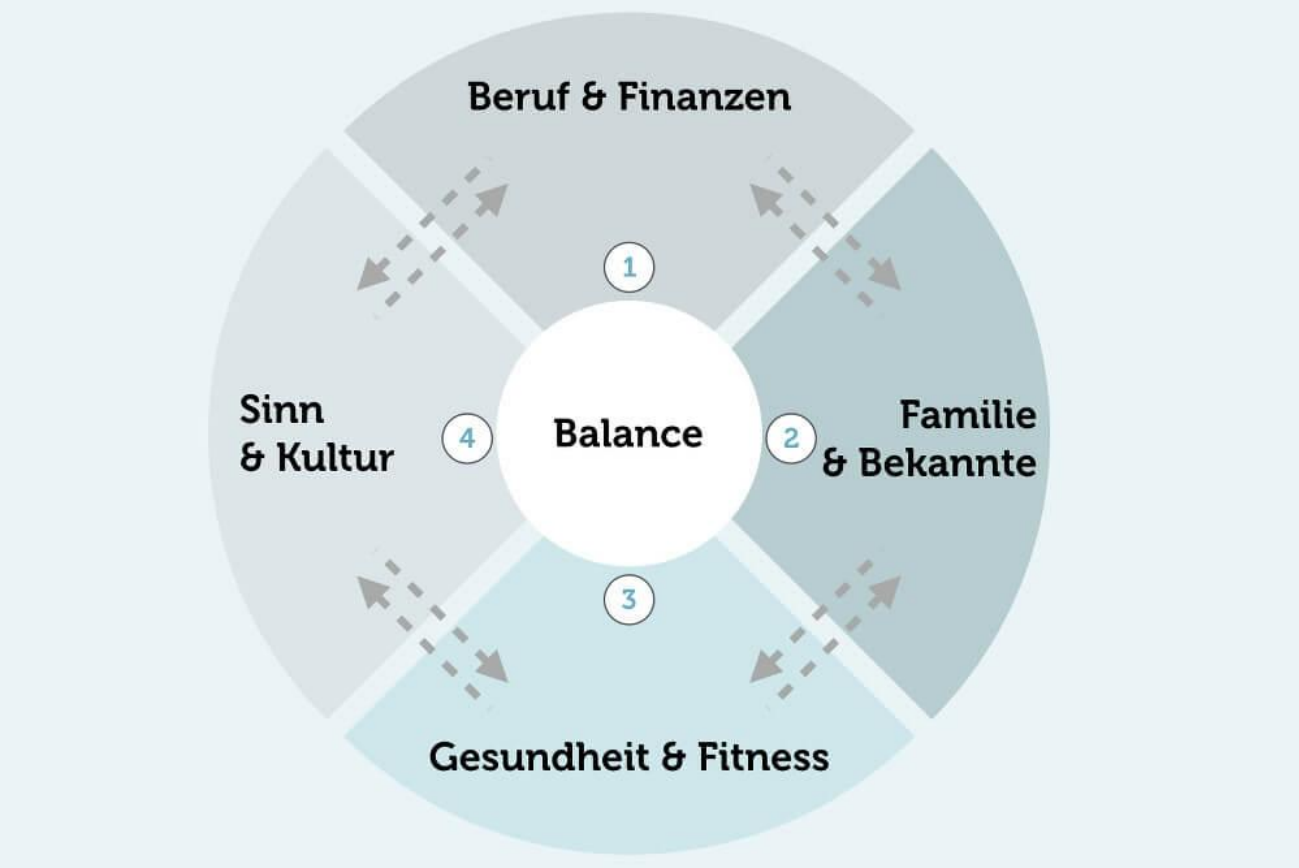
Abstract

The purpose of the present paper is to present a new conceptualisation on passion for activities, the Dualistic Model of Passion (Vallerand et al., 2003) and an overview of related research. Passion is defined as a strong inclination toward an activity that people like, find important, and in which they invest time and energy. This model further

ted people toward the cause of Canadian psychology. On numerous occasions, I have seen CPA board members serving on a variety of committees and for long hours. In light of such important involvement in an activity like Canadian psychology, one is left wondering about the psychological factors that enable people to display such a high level of commitment and to remain dedicated and passionate for a specific activity or cause for years, and sometimes a lifetime. We propose that the concept of passion (Vallerand et al., 2003) represents such a psychological factor. Furthermore, as we will see, the type of passion one has for the activity may have different consequences on cognition, affect, behaviour, relationships, and even performance.

Harmonische Leidenschaften

Handlungskontrolle gegeben – dem Glücklichsein sehr förderlich



https://karrierebibel.de/lebensbalance-modell/

Zwanghafte Leidenschaften

Süchte (Überidentifikation) – *Handlungskontrolle geht verloren*







Beispiel Arbeitssucht



WirtschaftsWoche

uf > Beruf: Wie mehr Distanz zum Job gelingt

EMOTIONALE BINDUNG

Arbeitssucht und Über-identifikation: Wie mehr Distanz zum Job gelingt

Mit den Gedanken ständig beim Job sein, wenig Erholung in der Freizeit: Eine Arbeitspsychologin erklärt, was es mit Überidentifikation im Job auf sich hat – und was sie Klienten rät, um mehr Distanz zu gewinnen.

Svenja Gelowicz
25.04.2023 - 13:21 Uhr aktualisiert

4. Verbundenheit mit sich selber?



1. *«Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie es andere von mir erwarteten.»*

2. *«Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.»*

3. *«Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.»*

4. *«Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freunden in Kontakt geblieben.»*

5. *«Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.»*

4. Verbundenheit mit sich selber?

Autonomie: Neigung, *Verhalten* als *selbstbestimmt* und *im Einklang mit eigenen Werten und Interessen* zu erleben (Weinstein et al., 2012).

* *Erkenne dich selbst* (Inschrift am Apollotempel von Delphi)

* *Daimon*: Innere Stimme / Schicksalsgeist, der Selbsterkenntnis und Glück ermöglicht (Aristoteles)

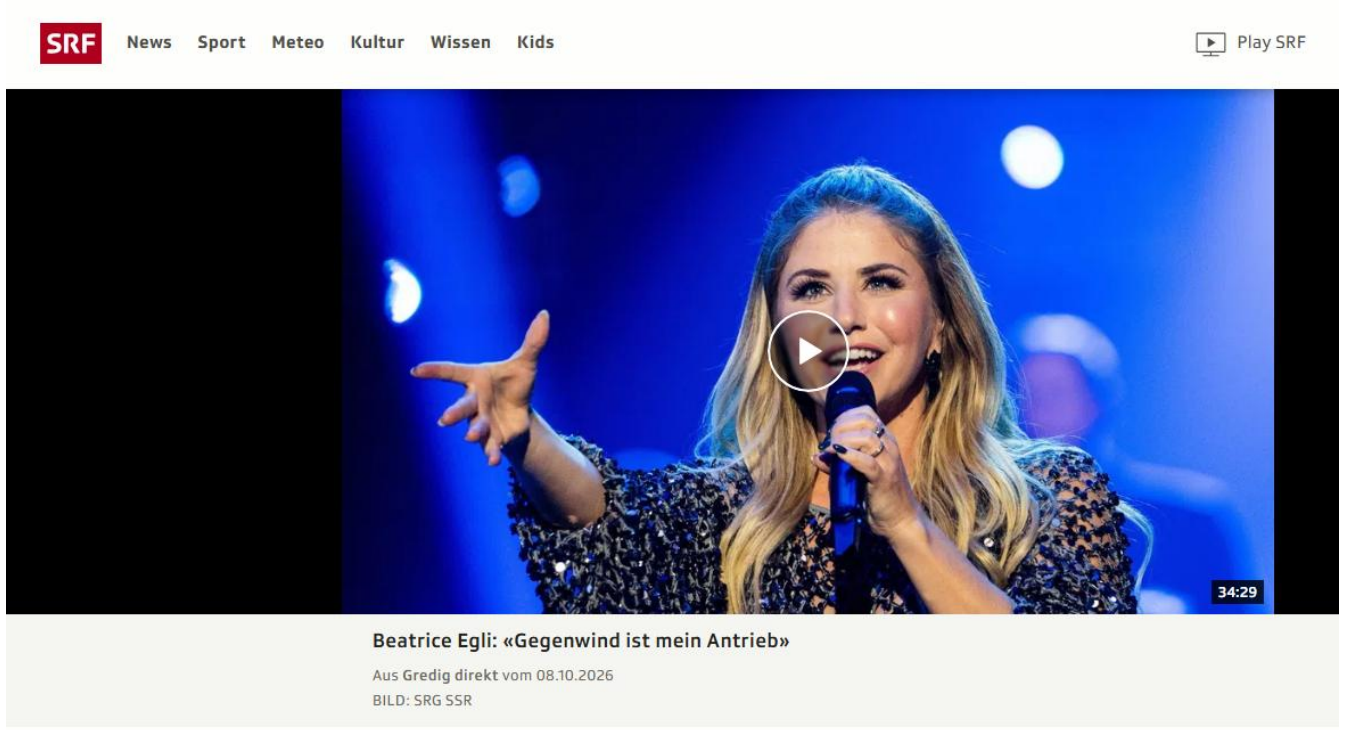
* *Das Reich Gottes ist inwendig in euch* (Lukas 17,21)

* *Wenn du nicht nach innen gehst, gehst du leer aus* (Neale Donald Walsch)

Bei Autonomie ↑ *mehr Verbundenheit mit Mitmenschen* sowie *Gefühl von klarem Sinn* im Leben! (Weinstein et al., 2012)

Verbundenheit mit sich selber fördern

Eigene Ziele anstreben



"*Ich definiere Erfolg nicht im Aussen. Erfolg ist, wenn ich glücklich bin.*"

Quelle: https://www.srf.ch/vor-konzert-im-hallenstadion-bei-emotionen-kommt-immer-die-schweizerin-in-mir-raus

Autonomes Anstreben von Zielen:

1. Engagement ↑ = > Wahrscheinlichkeit, dass Ziel erreicht wird ↑
2. Glücksempfinden bei Zielerreichung ↑

(Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon & Houser-Marko, 2001)

Verbundenheit mit sich selber fördern

Kultivieren von Charakterstärken

Verkörpern «Das wahre Ich» => *innerer* Antrieb, Stärken anzuwenden!
(Peterson & Seligman, 2004)

Begeisterungsfähigkeit	Humor	Soziale Intelligenz
Dankbarkeit	Integrität	Spiritualität
Demut	Kreativität	Tapferkeit
Durchhaltewille	Liebe zum Lernen	Teamfähigkeit
Fairness	Neugier	Umsicht
Fähigkeit zu lieben	Optimismus	Urteilsvermögen
Freundlichkeit	Sinn für Schönheit	Vergebungsbereitschaft
Führungsvermögen	Selbstregulation	Weitsicht

Ermittlung des Charakterstärken-Profils (ab 8 Jahre): www.viacharacter.org/
Ansatz: *Signaturstärken* im Alltag häufiger anwenden (Seligman et al., 2005)

FAZIT

Verbundenheit: Wie im Innen, so im Aussen!



Übungen zur Förderung des Glücklichseins

Vorbemerkungen

* *Wissenschaftliche* Studien

* Geringer zeitlicher Aufwand, aber *nachhaltige Wirkung*

* Übungen zeigen konkret, wie *Verbundenheit:*
- Glück fördert
- Leid (z. B. Symptome von Depression oder körperliche Krankheitssymptome!) vermindert
- Vgl. auch meditative Praktiken, z. B. Atemübungen oder Liebende-Güte Meditation

* Anwendung auch in der Gesundheitsförderung & bei Psychotherapien!

* Wirksamkeit ↑ bei wahrgenommener Autonomie ↑

Dankbarkeitstagebuch

Während mehreren Wochen ein Mal pro Woche:

* *Dinge notieren, für die man dankbar ist*



Emmons & McCullough (2003)

Anderen Gutes tun

Während mehreren Wochen an jeweils einem Tag:

* *Vier Dinge tun, die in irgendeiner Weise Anderen zugutekommen*





Lyubomirsky et al. (2005); Regan et al. (2022)

Stärken auf neue Art anwenden

Während fünf Tagen:

Via www.viacharacter.org/ *Signaturstärken ermitteln* und *auf eine neue Art anwenden*







Seligman et al. (2005)

Tagebuch Drei gute Dinge

Während fünf Tagen Tagebuch führen:

Drei positive Ereignisse mit *möglicher Begründung*







Seligman et al. (2005)

Tagebuch über bestmögliche Zukunft

Während drei bis vier Tagen Tagebuch führen über:

Das eigene Leben in zehn Jahren, wie es im besten Fall aussehen wird

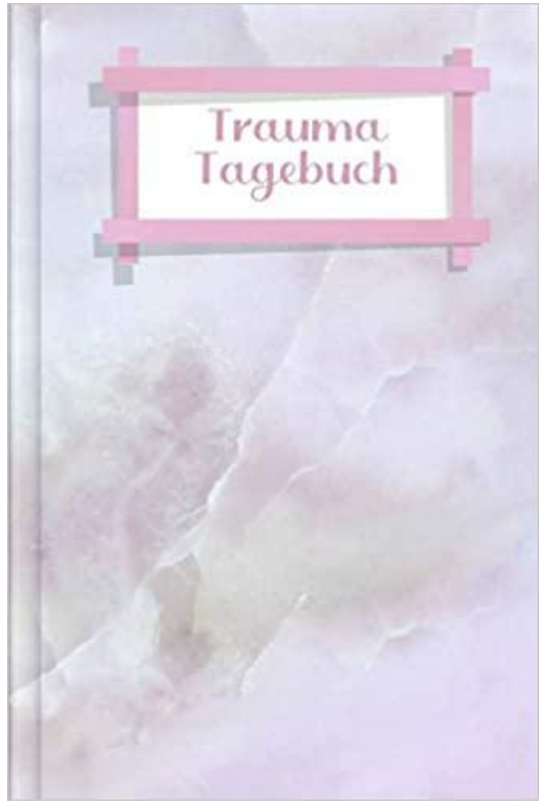


King (2001)

Tagebuch über sehr schlimmes Ereignis

Während drei bis vier Tagen Tagebuch führen über*:*

Sehr schlimmes Ereignis
1. *Wieso* hat sich das Ereignis zugetragen?
2. Gibt es *etwas Positives*, das sich daraus entwickeln konnte?



King (2001)

Das Wichtigste nochmals auf einen Blick

► Glücksforschung:
- ist eine ernst zu nehmende wissenschaftliche Disziplin, die Leid berücksichtigt
- zeigt, dass Glücklichsein positive Konsequenzen hat

► Viele Hinweise darauf, dass Glücklichsein im Kern durch das Empfinden von Gefühlen des Verbundenseins ausgemacht wird, vgl.:
- Überlegungen von Glücksforschern und Denkern
- Daten über Zusammenhänge zwischen dem Glücklichsein und anderen Variablen
- Untersuchungen zu Übungen zur Förderung des Glücklichseins

► 1. Einsamkeit als wachsendes gesellschaftliches Problem

Idealerweise:

► 2. Verbundenheit = Liebe
► 3. Überidentifikation vermeiden
► 4. Verbundenheit im Aussen durch Verbundenheit im Innen (Autonomie)!

Das Wichtigste nochmals auf einen Blick

► forschung:
nehmende wissenschaftliche Disziplin, die Leid berücksichtigt
positive Konsequenzen hat

klichsein im Kern durch das Empfinden von
wird, vgl.:

- Übe
- Daten über d anderen Variablen
- Untersuchungen z

► 1. Einsamkeit als wachsende

Idealerweise:

► 2. Verbundenheit = Liebe
► 3. Überidentifikation vermeiden
► 4. Verbundenheit im Aussen durch Verbundenheit im Inne

Get Connected!