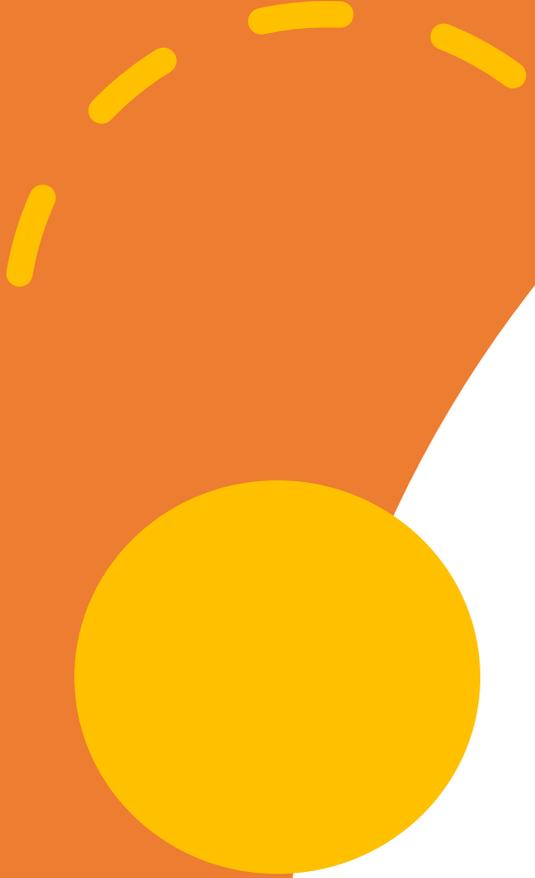


Dem Glück auf der Spur

Herzlich willkommen!



Positive Psychologie

Zentrales Ziel von Psychotherapie soll die Unterstützung von

Wohlbefinden

Lebenszufriedenheit

Psychischer Leistungsfähigkeit

sein.

Was ist Glück?

Und Glück ist mehr als die Abwesenheit von Unglück!

Um ein glückliches Leben zu führen sind drei Dinge besonders wichtig:

- *Glücksmomente*
- *Lebenszufriedenheit/Wohlbefinden*
- *Umgang mit negativen Gefühlen*

Wir unterscheiden zwischen *Wohlfühlglück* und *Werteglück*



Wenn man die Unterschiede zwischen vielen Personen betrachtet, dann lassen sich grob

50% auf genetische Veranlagung zurückführen,

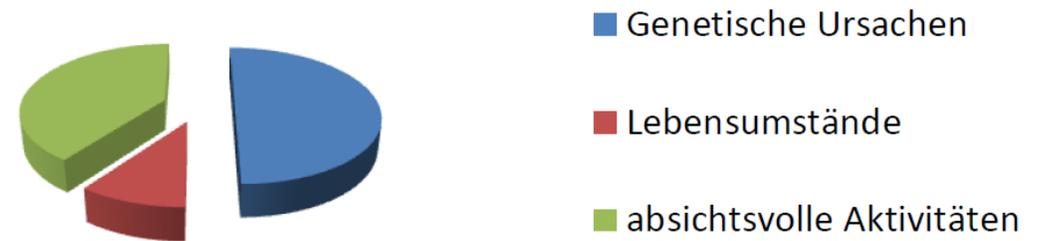
10% auf äußere Umstände und

40% auf individuelles, selbstgesteuertes Verhalten.

Das heißt im Durchschnitt lassen sich 40% der Unterschiede im Glücksempfinden innerhalb einer Gruppe auf aktives Handeln zurückführen.



Faktoren, die langfristiges Glück beeinflussen



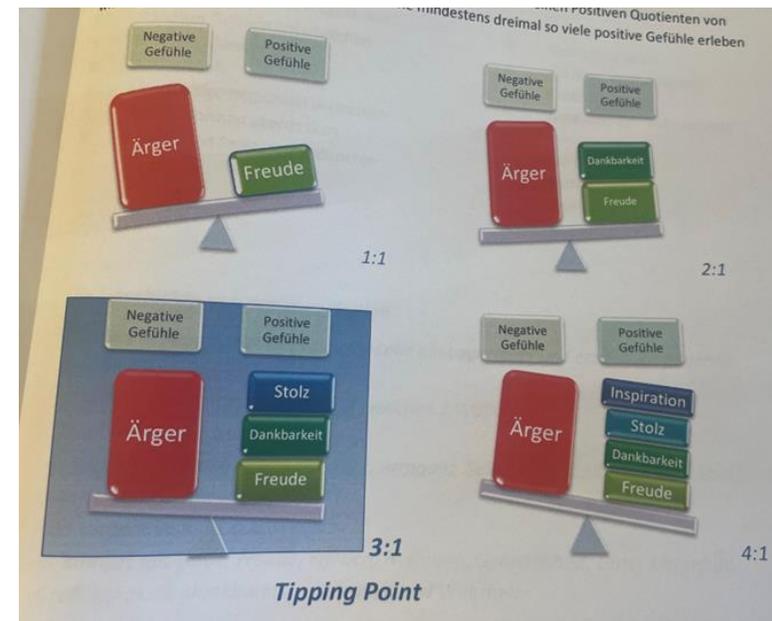
Sonja Lyubomirsky „The How of Happiness“

Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich vorgenommen haben.

Abraham Lincoln

Der Positive Quotient

Barbara Fredrickson



Glücklich zu sein macht nicht nur subjektiv zufrieden, sondern hat auch weitreichende Auswirkungen:

- Glückliche Menschen pflegen und genießen Beziehungen zu Familie und Freunden
- Sie drücken ihre Dankbarkeit aktiv aus und genießen, was sie im Leben haben
- Sie bieten anderen Menschen Hilfe an (Kolleg:innen, Freunden,...)
- Sie blicken zuversichtlich und optimistisch in die Zukunft
- Sie genießen die Freuden des Lebens und versuchen im Hier und Jetzt zu sein
- Sie treiben regelmäßig Sport
- Sie verfolgen engagiert ihre Ziele und Ideale
- Sie erleben natürlich genauso Stress, Krisen und Tragödien, gehen aber konstruktiver an diese Herausforderungen heran

Das PERMA Modell nach Martin Seligman

- **Quelle:** Permamodell: Skriptum Die Sinnstifter/Bildungszentrum Floridsdorf, Lehrgang Glück ist (d)eine Entscheidung 2021



P

Positive
Gefühle



E

Engagement
Aktivität



R

Beziehungen
(relationship)



M

Sinn+Werte
(meaning)



A

Ziele, Erfolg
(accomplishment)

Was kann ich im
Alltag tun, um
den Fokus
bewusst auf die
positiven Dinge zu
lenken?

Das Glückstagebuch

- **Wofür bin ich dankbar?**
Blick auf das Hier und Jetzt
(Königsweg zum Glück)
- **Was ist mir gut gelungen**
Blick in die Vergangenheit
(weg von den Schwächen zu den Stärken)
- **Was wünsche ich mir**
Blick in die Zukunft
(Brief ans Christkind)

Was kann ich im
Alltag tun, um
den Fokus
bewusst auf die
positiven Dinge zu
lenken?

Eigenlob stimmt

Was ich gut kann - ABC-Liste

Plenum:

- Worüber freue ich mich besonders
- Was überrascht mich
- Was möchte ich noch wachsen lassen

100 Dinge, die mich glücklich machen

Kein Anspruch auf Vollständigkeit, darf
wachsen,
10 lese ich vor, die anderen dürfen klauen

Man muss
es sich gönnen

glücklich
zu
sein!

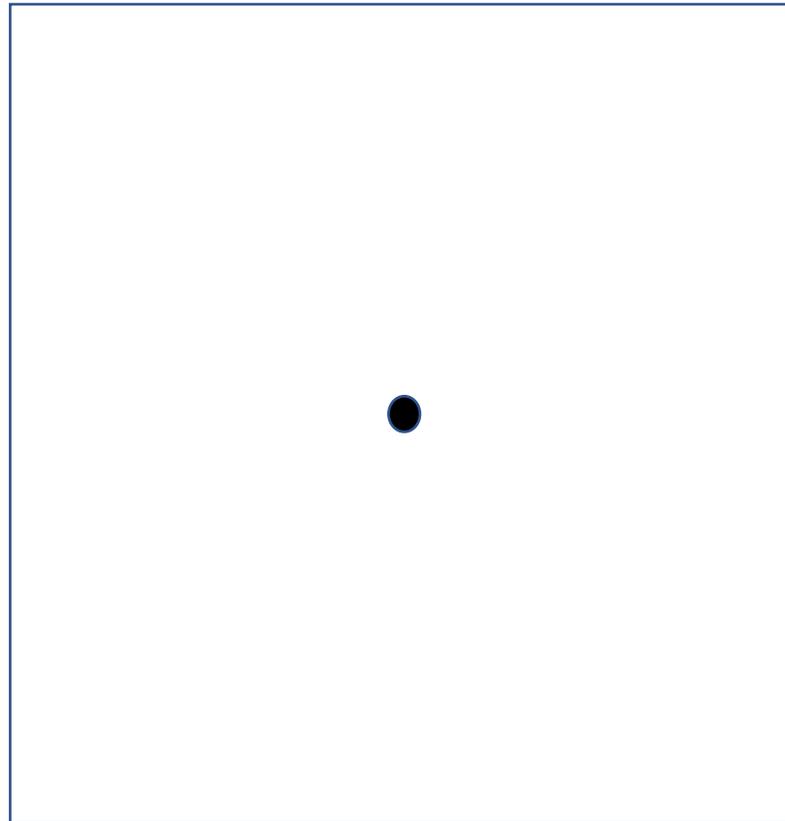
meineberghüttenträume

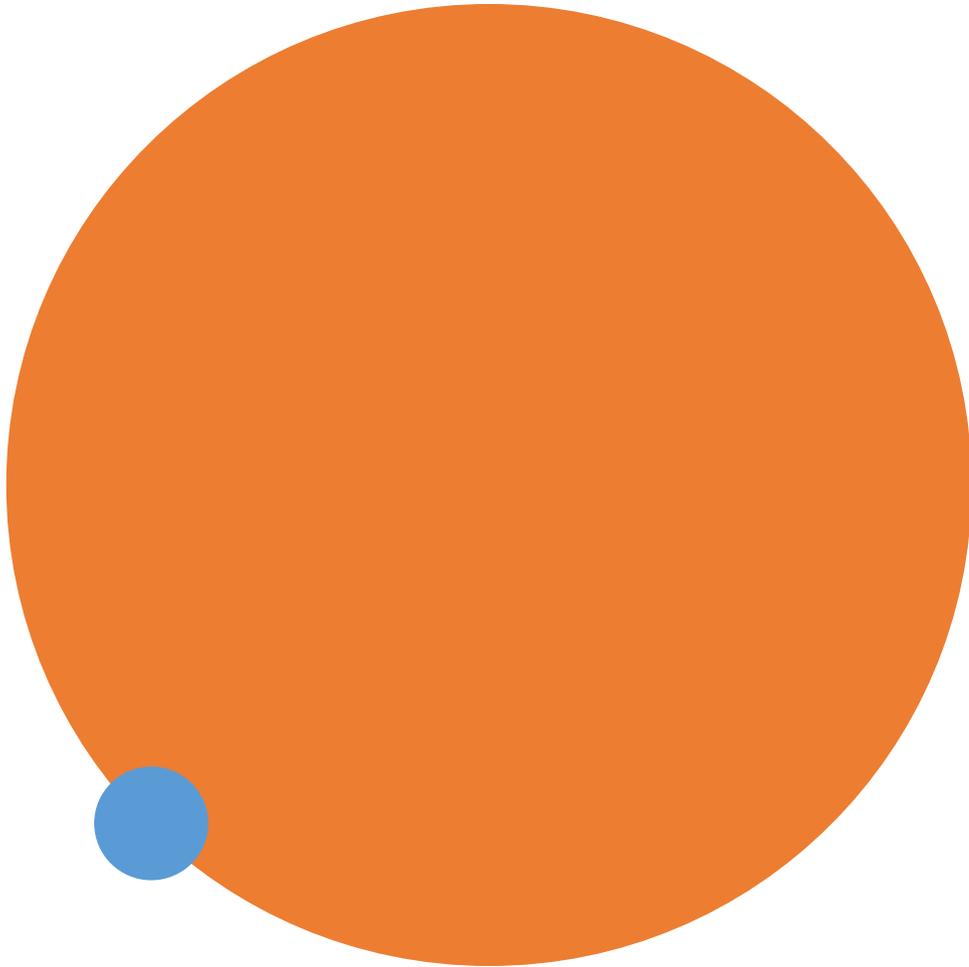


Zuversicht

Zuversicht ist eine Art Spürsinn für das, was die Zukunft an positiven Möglichkeiten mit sich bringen könnte. Und die Tatkraft, das Eigene dazu beizutragen, damit das Erhoffte eintritt.

Melanie Wolfers





Fünf Quellen, aus denen sich Zuversicht speist:

- Zuversicht „wohnt im Körper“
- Tragfähige Beziehungen pflegen und für andere da sein
- Die Erfahrung von Sinn und Wert
- Die Kraft des WIR
- Spiritualität und Glaube



Die Sonnenblume wendet noch in der Nacht ihren Kopf in jene Richtung, wo die Sonne aufgeht – ähnlich macht es die Zuversicht!