

Kann man Glück lernen?

Impulse aus der Positiven Psychologie
Nürnberger Expertenkonferenz
am 25.10.2022



4 Puzzleteile über mich



Kapitalmarktanalystin

> 25 Jahre Erfahrung Bank, Versicherung, Brokerage und Asset Management. 14 Jahre als Fondsmanagerin mehrerer Multi Asset-Fonds / Fondsselektorin bei W&W.
Aktuell Projektbezogen bei FondsConsult Research



Trainerin & Coach

> 10 Jahre als Coach und Trainerin, Start als Ehrenamt für Langzeitarbeitslose, dann sukzessiver Ausbau



Expertin für Positive Psychologie

Hochschul-Dozentin im ersten dt. Masterstudiengang PP an der DHGS Ismaning und an der Medical School Berlin
Ausbilderin der PP Grundlagenausbildung (16 Tage) bei der DGPP



Alpenbloggerin

Nach Ausstieg bei W&W im Sommer 2020 die erste Alpenüberquerung: Der Traumpfad von München nach Venedig.
2021 die nächste große Tour von Salzburg nach Triest. Über meine Touren schreibe ich auf www.alpenbloggerin.com und halte Keynotes hierzu.

Positive Psychologie

Was ist das?

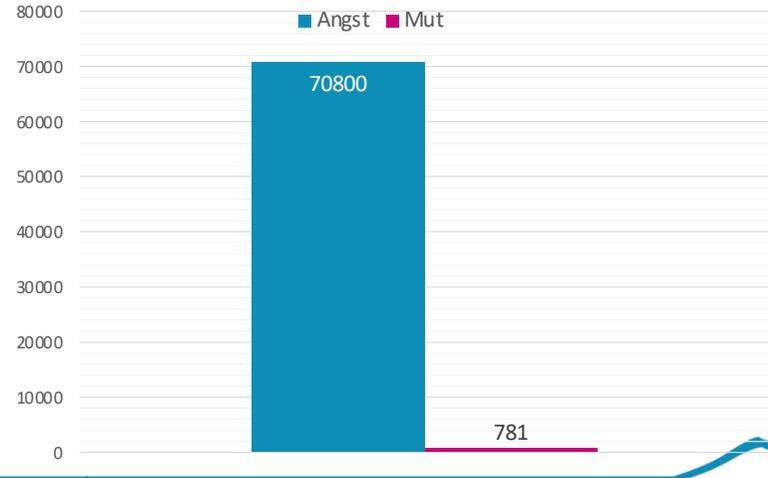
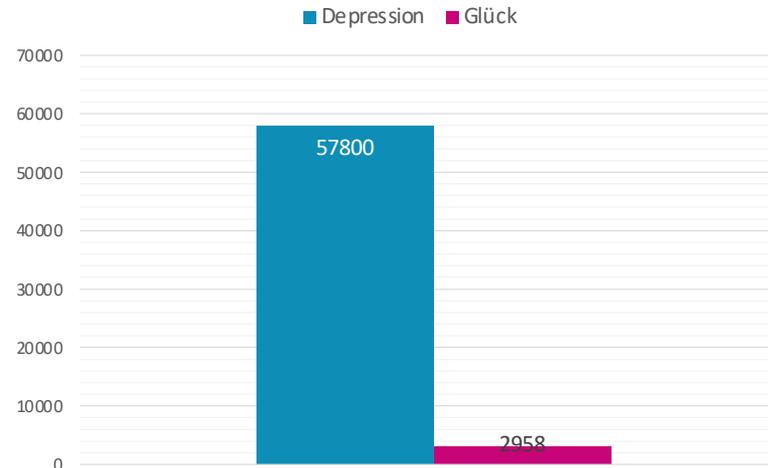
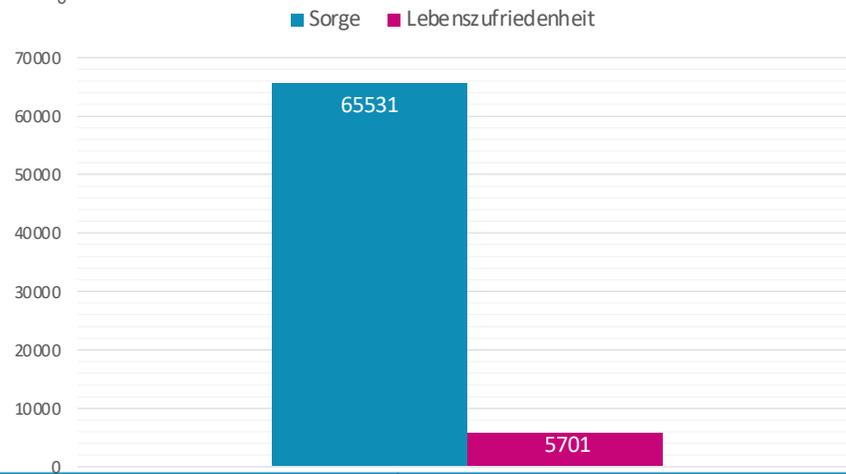
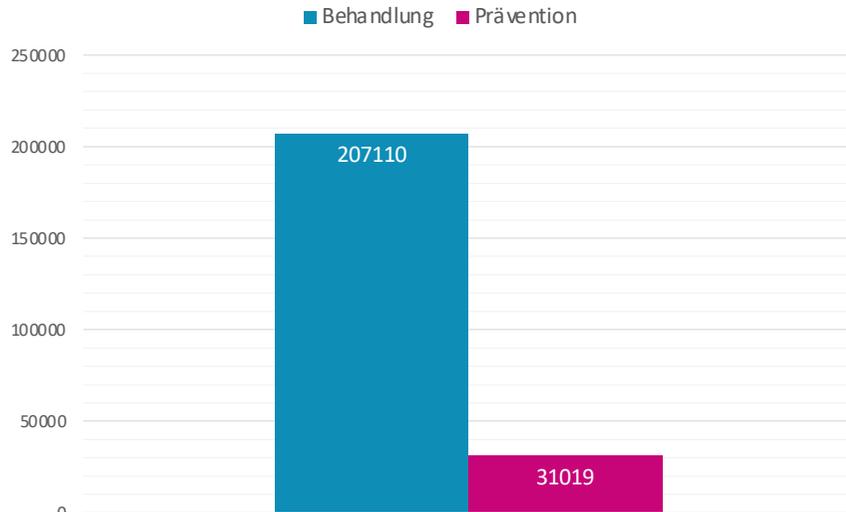


«Curing the negatives does not produces the positives.»

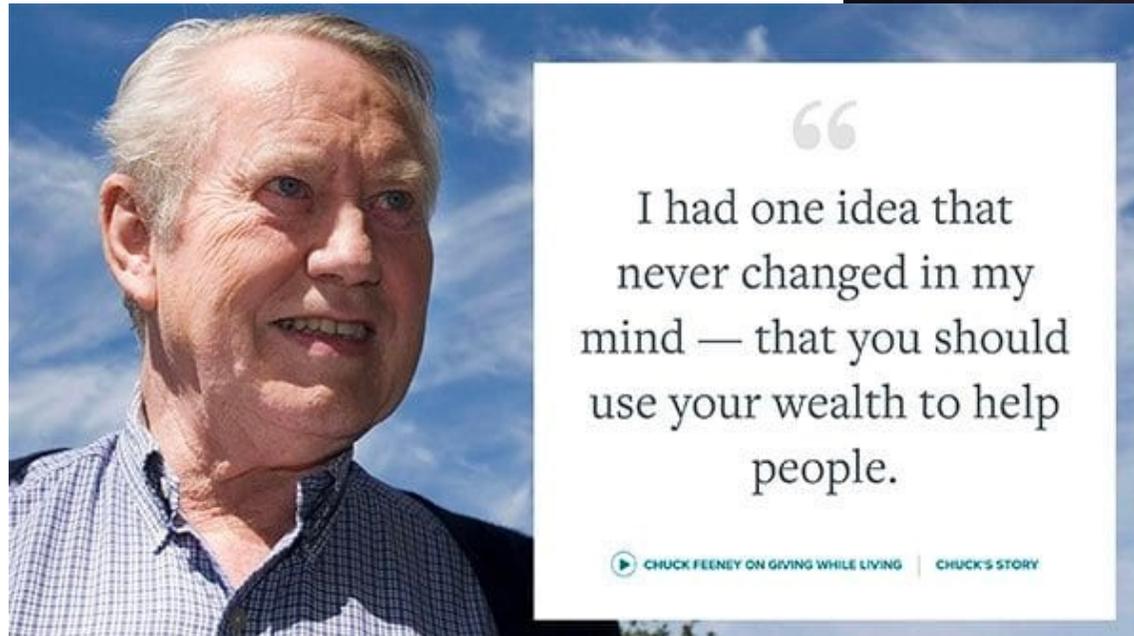


- **Geburtsstunde** der PP im Jahr 1998, Martin Seligman wird Präsident der **APA**
- Psychologie erkennt ihren größten **Irrtum**: Glück ≠ Abwesenheit von Leid
- Ein neuer **Forschungszweig** entsteht mit heute über 100.000 Studien zu Themen rund um **Wohlbefinden**, Glück, psychische Gesundheit, **gute Arbeit, gute Führung** (Positive Leadership) Bildung (Positive Education), gute Beziehungen, positive Kommunikation, Business, etc.
- Weg von «Opferwissenschaft» hin zu **Beforschung** dessen was Menschen dabei unterstützt, ein «**gutes, gelingendes**» Leben zu führen.

Der Forschungsstand im Jahr 2000



Die finanzielle Grundsteinlegung der PP



...und den kennt ihr auch alle



Eine Spende von 500 Millionen Dollar:

Die größte Spende die JE der Psychologie gemacht wurde!

Welche Antworten haben wir den nun zum Thema Glück ?



Was ist nun dieses “Glück”?



HEDONISTISCH

Glücklich werde, wer die Lust maximiere und die Unlust minimiere

Aristippos 435 - ca. 355 v. Chr

Epikur 341 - 270 v. Chr

EUDAIMONISCH

Glück sei nur durch einen tugendhaften Lebenswandel zu erreichen.

Aristoteles 384 - 322

Die bisherigen Antworten der Wissenschaft

HEDONISTISCH

Zufriedenheit
Subjektives
Wohlbefinden

Subjektives
Wohlbefinden
(Ed Diener)

Multiple
discrepancies
theory (MDT)
(Michalos)

EUDAIMONISCH

Flourishing

Flourishing in
Gesellschaften
(Huppert)

2-dimensionales
Modell
Flourishing
(Keyes)

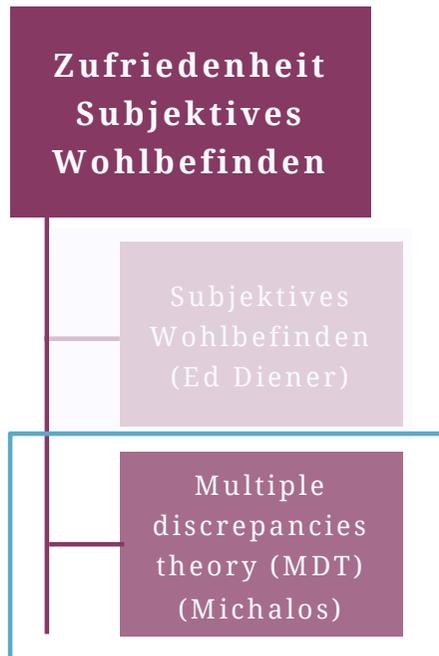
PERMA
(Seligman)

Psychologisches
Wohlbefinden

Psychisches
Wohlbefinden
(Ryff)

Wir gucken uns mal zwei Antworten genauer an

HEDONISTISCH



EUDAIMONISCH



Wie entsteht (Un-)zufriedenheit?

Alex Michalos

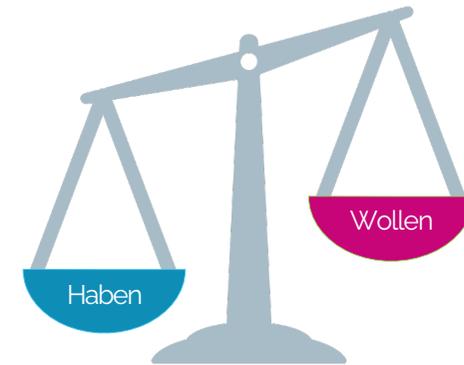
KATHARINA
EHRHARDT



GESCHICHTE



UMFELD



WÜNSCHE



Vergleichen frustriert auch in der Tierwelt

KATHARINA
EHRHARDT



<https://www.youtube.com/watch?v=-KSryJXDpZo>



Der Schweizer Rolf Dobelli bestätigt das...



Rolf Dobelli über Vergleiche, Die Kunst des guten Lebens, Kapitel 32:

„Noch nie haben sich Menschen mit so vielen anderen Menschen verglichen wie heute. Das Internet hat den Neid zur modernen Seuche gemacht...

...Vergleichen Sie sich mit niemandem und Sie werden ein neidfreies Leben genießen.

Impuls #1: „Gehen Sie allen Vergleichen strikt aus dem Weg. Das ist der goldene Pfad.“

Wir gucken uns mal zwei Antworten genauer an

HEDONISTISCH

Zufriedenheit
Subjektives
Wohlbefinden

Subjektives
Wohlbefinden
(Ed Diener)

Multiple
discrepancies
theory (MDT)
(Michalos)

EUDAIMONISCH

Flourishing

Flourishing in
Gesellschaften
(Huppert)

2-dimensionales
Modell
Flourishing
(Keyes)

PERMA
(Seligman)

Psychologisches
Wohlbefinden

Psychisches
Wohlbefinden
(Ryff)

PERMA Model nach Martin Seligman



P

Positive Emotions

Gute Gefühle erleben, bewusst wahrnehmen und steigern



E

Engagement

Das Wissen um die eigenen Stärken und deren Einsatz, Flow erleben



R

Relationship

Gute Beziehungen und wie diese gelingen



M

Meaning

Sinn im Tun finden



A

Accomplishment

Gute Ziele setzen und erreichen

Impuls #2 Eigene Füllstände überprüfen



P
Positive Emotions



Gute Gefühle erleben, bewusst wahrnehmen und steigern



E
Engagement



Das Wissen um die eigenen Stärken und deren Einsatz, Flow erleben



R
Relationship



Gute Beziehungen und wie diese gelingen



M
Meaning



Sinn im Tun finden



A
Accomplishment



Gute Ziele setzen und erreichen

Zusatzimpuls für die Kaffeepause:

Stellt euch gegenseitig anhand der 5 PERMA Säulen vor:



Name:
Positive Emotionen¹: ...
Engagement: ...
Positive Beziehungen: ...
Sinn: ...
Errungenschaften/Ziele: ...

Mögliche Leitfragen / Fragt euch gegenseitig::

Welche sind typische **Positiven Emotionen** für dich / welche erlebst du derzeit häufig? Bei welcher Tätigkeit?

Engagement / Stärken: Bei welchen Tätigkeiten vergesse ich Zeit und Raum / komme in den Flow? Was sind Stärken von mir, die mich dieses Jahr weitergebracht haben?

Positive Beziehungen: Mit welchen Menschen umgibst du dich gerne, mit wem verbindet dich eine besonders gute Beziehung, beruflich wie privat?

Sinn: Was gibt deinem Leben derzeit Sinn? Was empfindet du daran als besonders wertvoll?

Ziele: Worauf in deiner Vergangenheit bist du stolz? Was ist dir zuletzt richtig gut gelungen?

Das “P” – Positive Emotionen...

P

Positive Emotions

Gute Gefühle
erleben, bewusst
wahrnehmen und
steigern

...und was sie bewirken



Die schlechte Nachricht:

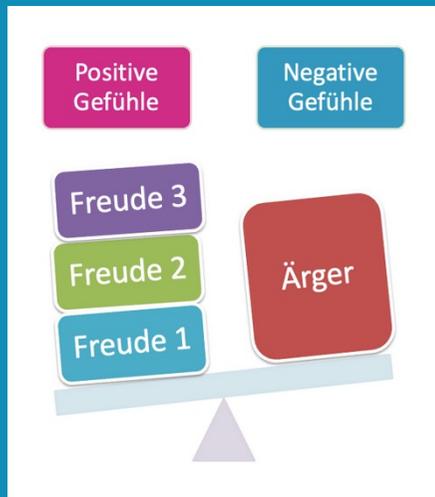
- Wir haben alle einen sog. **Negativity Bias**, einen Fokus auf Gefahren, Risiken, Negatives.
- Was in früheren Zeiten eine wichtige und sinnvolle **Überlebensstrategie** war (besser den Säbelzahn tiger bemerken als die schönen Blumen am Wegesrand...) **kostet** heute **Energie & Lebensfreude**
- Es ist eines der wichtigsten Ansätze der PP, zu lernen den Blick **AUCH auf das Gute** zu lenken und Emotionen wie **Dankbarkeit, Freude, Optimismus** zu aktivieren und zu kultivieren.

Impuls #3

Emotionsdifferenzierung

Du hast 3 Minuten Zeit

- Notiere ALLE heute erlebten Emotionen
- Errechne dann dein Verhältnis von PE zu NE



Laut der Forschung der US Wissenschaftlerin Barbara Fredrickson entstehen bei diesem Verhältnis emotionale Aufwärtsspiralen:

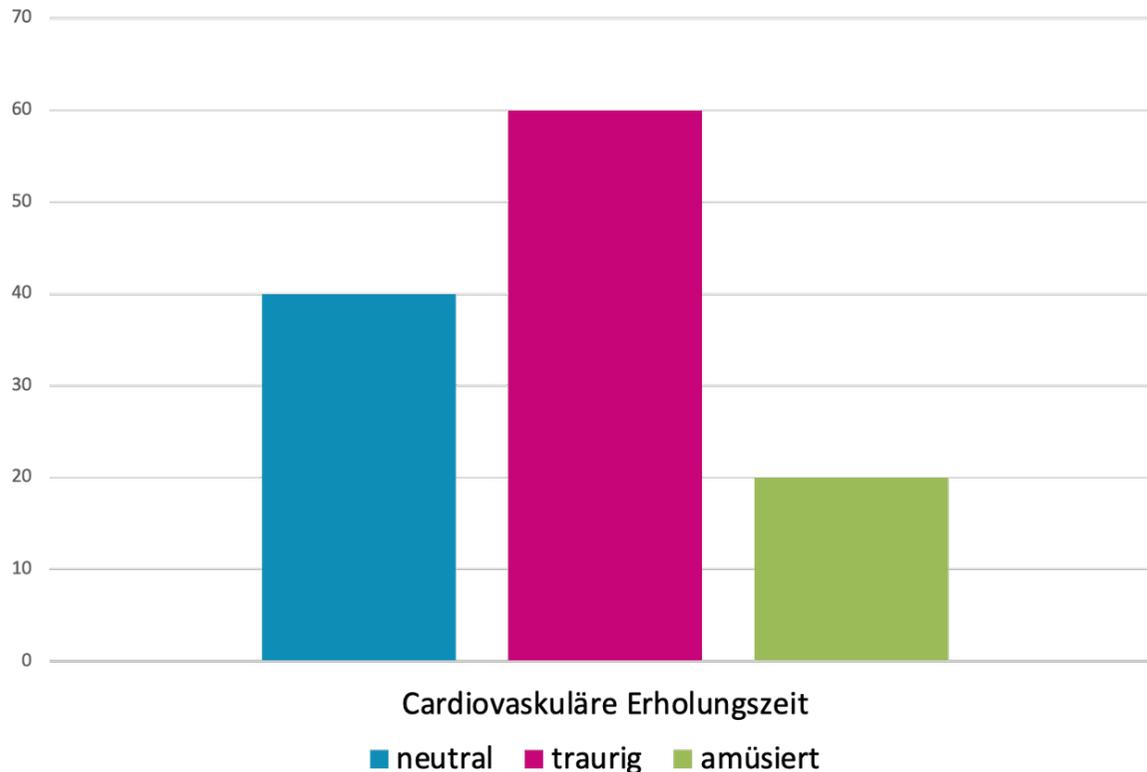
3:1

Die Häufigkeit ist dabei wichtiger, als die Intensität.

Der Quotient erlaubt das ganze Spektrum menschlicher Emotionen.

Man kann an beiden Seiten der Waage ansetzen.

PE als Stress-Fresser und Puffer



Im **Undoing-Effekt** konnte nachgewiesen werden, dass PE (bis zu einem bestimmten Punkt) eine Löschfunktion ggü. Stress haben, Cardiovaskuläre Parameter positiv verändern und zur schnelleren Erholung beitragen.

L. Fredrickson, B., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & emotion*, 12(2), 191-220.





Die Gegenprobe:

- Richard Wiseman hat über 10 Jahre Studien mit glücklichen und unglücklichen Menschen durchgeführt.
- In einer bittet er Teilnehmer, die in einer Zeitung enthaltenden Bilder zu zählen.
- Die Glücklichen benötigten im Schnitt wenige Sekunden, die gestresste Gruppe fast 3 Minuten.
- Warum?

Wie können wir PE erhöhen?

Impuls #4 – Three good things



Der Positive Tagesrückblick:

- Schreibe dir täglich mindestens 3 schöne Momente auf, die heute für dich positiv waren.
- Probiere es für 3 Wochen aus und beobachte was passiert!

Varianten:

- Was ist dir diese Woche besonders gut gelungen? Lege eine Liste mit kleinen und großen Erfolgen an.
- Gemeinsam mit dem Team / der Familie eine Zeit finden, in der jeder über seine Highlights der Woche, kleine / große Erfolge, besondere Momente erzählt.
- Erfolge feiern! Und genauso analysieren wie Fehler
- Meetings starten mit „Was lief gut seit dem letzten Meeting?“
- Ehrliche Wertschätzung aussprechen.

Das “E” – Engagement Seine Stärken kennen und leben

E

Engagement

Das Wissen um
die eigenen
Stärken und deren
Einsatz, Flow
erleben



Was wir von
Pinguinen
lernen
können...



Pinguine an Land

KATHARINA
EHRHARDT



Pinguine im Wasser



Der “Erfinder” der Pinguinmetapher



„Menschen ändern sich nur selten komplett und grundsätzlich. Wenn du als Pinguin geboren wurdest, machen auch sieben Jahre Psychotherapie aus dir keine Giraffe. Also nicht lange hadern:

Bleib als Pinguin nicht in der Steppe. Mach kleine Schritte und finde dein Wasser. Und dann: Spring! Und Schwimm!

Und du wirst wissen, wie es ist, in Deinem Element zu sein.“

Eckart von Hirschhausen

*Wenn du einen Fisch danach beurteilst, wie schnell
er auf einen Baum klettern kann, wird er sein
Leben lang denken, er sei dumm.*

- ALBERT EINSTEIN



Warum Stärken stärken?



1. Arbeit an Schwächen ist:

- mühsam
- nur begrenzt erfolgreich
- trägt wenig zum Selbstbewusstsein, zur Motivation und zum Wohlbefinden bei.

2. Größeres menschliches Entwicklungspotenzial durch Stärken als durch Schwächen

3. Um exzellente Leistungen hervorzubringen, müssen die Stärken eingesetzt werden.

4. Nutzung individueller Stärken fördert Wohlbefinden und Zufriedenheit

Warum Stärken stärken?



Höhere Zielerreichung

Glücklichere und zufriedenerere Mitarbeitende

Tiefere Fluktuation

Grösseres menschliches Entwicklungspotenzial

Höhere Kundenzufriedenheit

Resilienz

Reduktion unternehmensschädigendes Verhalten

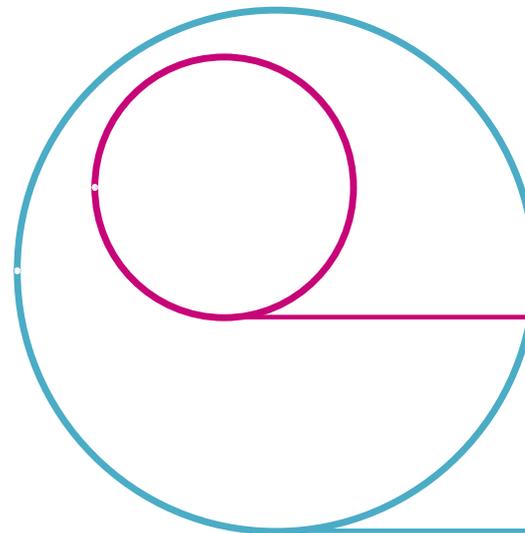
Und noch einer, der das lebt...



Warren Buffet

„Everybody's got a different circle of competence.

The important thing is not how big the circle is. The important thing is staying inside the circle.“



Was jemand kann

Was jemand glaubt zu können



Impuls #5: Deinen Stärken auf der Spur

Möglichkeit 1: Standardisierte Tests

- **VIA Charakterstärken Test** (kostenlos): www.charakterstaerken.org
- **Gallup Strength Finder** (kostet bisschen was): www.gallup.com
- **Strength Profile** (kostet wenig, aber nur auf englisch verfügbar): www.strengthprofile.com

Möglichkeit 2: Beobachte dich

- Was fällt mir **leicht**? Wofür fragen mich andere oft? Wann fühle ich mich lebendig?
- Auf welche meiner **Erfolge** bin ich stolz? Wie habe ich sie erreicht? Wie noch? Was habe ich genau dafür getan?
- Welche Eigenschaften bewundere ich **an anderen**?

Möglichkeit 3: Fremdbild einholen

- Frage deine **Kollegen, Freunde, Familie**. Welche Stärken sehen sie in dir?
- Schau in deine alten **Grundschulzeugnisse**. Was haben deine Lehrer damals schon über dich gesagt?
- Findet Routinen im Büro in denen ihr **Erfolge genauso analysiert** wie Fehler. Wer hat was dazu beigetragen? Wie ist euch das gelungen? Schaut genau hin.



Die 24 VIA-Charakterstärken

6 Tugenden und 24 Charakterstärken.

Test über Uni Zürich www.charakterstaerken.org

I. Weisheit/Wissen

- Kreativität
- Neugier
- Urteilsvermögen
- Liebe zum Lernen
- Weisheit

II. Mut

- 6. Tapferkeit / Mut
- 7. Ausdauer
- 8. Authentizität / Ehrlichkeit
- 9. Enthusiasmus / Begeisterung

III. Humanität

- 10. Beziehungsfähigkeit
- 11. Freundlichkeit
- 12. Soziale Intelligenz

IV. Gerechtigkeit

- 13. Teamwork
- 14. Fairness
- 15. Führungsvermögen

V. Mässigung

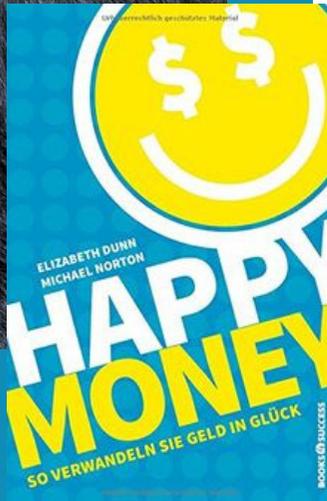
- 16. Vergebungsbereitschaft
- 17. Demut
- 18. Vorsicht
- 19. Selbstregulation

VI. Spiritualität

- 20. Sinn für das Schöne
- 21. Dankbarkeit
- 22. Optimismus
- 23. Humor
- 24. Spiritualität

Was sind deine echten Stärken (Signaturstärken)? Und wie kannst du sie verstärkt einsetzen?





Die wichtigste Frage zum
Schluss:

Macht Geld glücklich?

Impuls #6: Tätigt Investments, die glücklich machen!

KATHARINA
EHRHARDT

Zeit kaufen

Kauf von Zeit z.B. durch Delegation ungeliebter Aufgaben häufig ungenutzte Quelle für mehr Zufriedenheit.

Zeitinvestments die darauf abzielen (oftmals geringe) Beträge zu sparen, tragen hingegen nicht, oder nur sehr kurzfristig, zu Zufriedenheit bei.

Die größten „Glückshebel“ sind beim Thema Zeit: Fernsehen (weniger), Pendeln (weniger) und soziale Kontakte (mehr).



In Menschen investieren

Sowohl gezielte Spenden, die Unterstützung anderer, spontane Geschenke und gemeinsam (erkaufte) Zeit sind sinnvolle Investments.

Geld in andere Menschen zu investieren und auch in die gemeinsame Zeit mit ihnen trägt stark zur Lebenszufriedenheit bei.

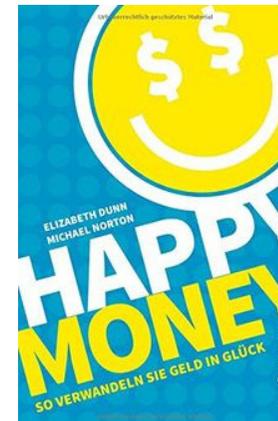
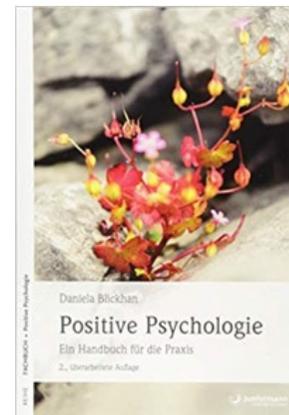
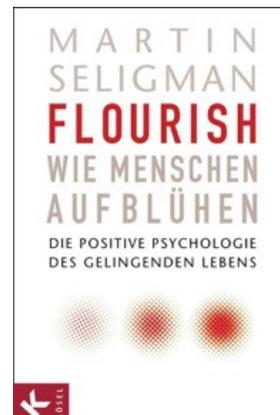
Erlebnisse statt Dinge

Fokussierungssillusion und Gewöhnung beim Kauf von Gegenständen. Effekt tritt nicht auf beim Kauf von Erlebnissen, hier kann oft Jahre NACH dem Erlebnis noch eine gesteigerte Zufriedenheit festgestellt werden.

Wir überschätzen den Happiness-Effekt von Dingen und unterschätzen den Happiness-Effekt von Erlebnissen.



Zum Weiterlesen



Katharina Ehrhardt

Websites

www.katharina-ehrhardt.de

www.alpenbloggerin.com

Email

Ehrhardt@fondsconsult.de

(für alles rund um Kapitalmärkte)

Katharina@alpenbloggerin.com

(für alles rund um Berge)

info@coaching-in-sueddeutschland.de

(für alles rund um Coaching & Training)

ehrhardt@dgpp-online.de

(für alles rund um Positive Psychologie)



Ihr findet mich auch hier:



Herzlichen Dank!

