



Vortrag am 20.06.2012, Regionalzentrum Coesfeld der FernUniversität i. Hagen

Lehrgebiet  
Allgemeine und Pädagogische Psychologie

# Übersicht

Was ist Glück?

Streben nach Glück

Subjektive Glückskonzepte

Glück und Zufriedenheit

Glücksfaktoren

Glückssteigerungsstrategien im Alltag

Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

Glück durch Therapie und Beratung?



Streben nach Glück – das geheime Motiv all unseres Tuns?

“How to gain, how to keep, how to recover happiness is in fact for most men at all times the secret motive for all they do” (James 1902, p. 76).



## Seid glücklich - keine Lebensmaxime!

"Es gibt nichts Vageres als die Vorstellung Glück, diesem alten, prostituierten, missbrauchten Wort zu folgen, das so vergiftet ist, dass man es aus der Sprache verdammen möchte."

(Bruckner, P. (2001). Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne. Berlin.)



## Bruttosozialglück

Die Regierung von Bhutan misst ihren wirtschaftlichen Erfolg seit den achtziger Jahren nicht mehr in Geld, sondern am "Bruttosozialglück".

(Expräsident Sarkozy ließ 2009 dazu eine Empfehlung für Frankreich ausarbeiten, der Bundestag hat eine eigene Enquetekommission dazu eingesetzt.

Gesucht ist diejenige Politik, die unser Lebensglück steigert.

Bedenklich: Wann wird daraus Bevormundung? Freiheit bedroht?)

(aus: Süddeutsche Zeitung, 113, (16./17.05.2012, S. 13).



## Bruttosozialglück

Die zufriedensten Menschen leben in Dörfern, glauben an Gott und vermeiden es, ihre einmal geschlossene Ehe wieder aufzulösen.

(aus: Süddeutsche Zeitung, 113, (16./17.05.2012, S. 13).



# Glücksatlas Deutschland 2011

(Universität Freiburg und das Institut für Demoskopie Allensbach im Auftrag der Deutschen Post)

Die wichtigsten Faktoren für Zufriedenheit

- gute Gesundheit
- intakte Partnerschaft und Freundschaften

Größte Glückshemmnisse

- Gesundheitsprobleme, Tod des Partners, ungewollte Arbeitslosigkeit und wenig Sozialkontakte

Wie in anderen Studien zeigte sich, dass Wirtschaftswachstum, gemessen am Bruttoinlandsprodukt pro Kopf, die Lebenszufriedenheit kaum steigert. Auch die Finanzkrise von 2008 hat die Lebenszufriedenheit der Deutschen kaum getrübt.



## Wie überraschend: Glück hat auch was mit dem Gehirn zu tun

In der Biochemie des Gehirns lassen sich drei Arten von Glück unterscheiden, jede befördert von bestimmten Botenstoffen:

# Das Glück des Wollens: Wenn wir nach etwas streben, stellt Dopamin die Belohnung in Aussicht, Endorphine lösen dabei Euphorie aus.

# Das Glück des Vermeidens: Wenn wir Bedrohungen entgehen oder sie überstehen, führt das Sinken der Kortisol- und Adrenalinpiegel zu Entspannung.

# Das Glück des Seins: Wenn wir haben, was wir brauchen, sorgt körpereigenes Morphin für Zufriedenheit, Serotonin für Beruhigung und Oxytocin für ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen.





# Übersicht

Was ist Glück?

Streben nach Glück

Subjektive Glückskonzepte

Glück und Zufriedenheit

Glücksfaktoren

Glückssteigerungsstrategien im Alltag

Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

Glück durch Therapie und Beratung?



## Was ist Glück?

Abgrenzung zu vielen ähnlichen, verwandten Begriffen:

- Wohlbefinden, Wohlsein
- Zufriedenheit
- Sich-Gutfühlen
- Positive Emotionen
- Gut leben



## Glück – was bezeichnet dieses Wort?

-Resultat eines Handelns – Erfolgsglück, Realisierung eines Wunsches

-> Glück ist machbar (Jeder ist seines Glückes Schmied).

-Widerfahrnis:

- Glück gehabt, Geschenk (des Himmels), Lottogewinn

-Psychischer Zustand (subjektiv), komplexe Emotion

-Objektiver Sachverhalt: gut situiert sein (ökonomischer Wohlstand, Gesundheit)

-Balance von Erwartung und Erfüllung (Befriedigung)

-Antike: Hedoné vs. Eudaimonia

- Lust vs. Aktualisierung der Strebekräfte (insb. der Vernunft) nach dem Guten



# Übersicht

Was ist Glück?

Streben nach Glück

Subjektive Glückskonzepte

Glück und Zufriedenheit

Glücksfaktoren

Glückssteigerungsstrategien im Alltag

Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

Glück durch Therapie und Beratung?



## Glückstreben:

Eng verbunden mit den Bedingungen des guten Lebens:

**Existenzsicherung** (allein macht nicht glücklich, s. Bibelspruch vom Brot....)  
(naturale Bedürfnisse (Hunger, Durst, Schutz)

**Existenzerweiterung** (kulturelle Bedürfnisse) (Baltes, 1993)

Selbsterhaltung - Selbsterweiterung



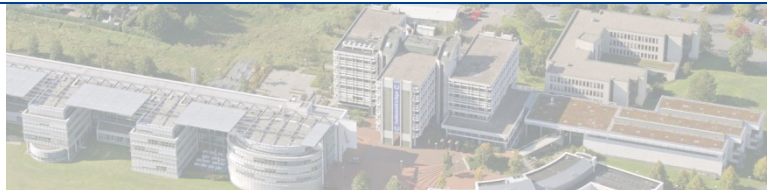
## Glücksstreben

vor dem Hintergrund der Polaritäten:

- Am-Leben-sein vs. Leben-können
- Intimität – Autonomie – Konflikt
- Unaufhebbare Differenz Mangel – Befriedigung
- Glück: Erlangen und Genuss bestimmter Güter
  - Materielle Güter
  - Immaterielle Güter (Geborgenheit, Macht, Anerkennung)



## Glücksstreben: Was unsere Bedürfnisse und Motive erkennen lassen



## Streben nach Glück – das Problem der menschlichen Bedürfnisse

Mensch ist im Modus des Begehrens, des Unbefriedigtseins

Problem: Unterscheidung von „bloßem Begehren“ und „(echtem) Bedürfnis“  
( „nur begehren“ vs. „zum Leben nötig haben“ )

Aber: Der Mensch begehrt nicht nur, er ist auch bedürftig !

Antike Ethik ist Güterethik:

Suche nach den „wahren Gütern“ in Gegensatz zu den bloß „scheinbaren Gütern“

(Kamlah, 1973)





## Anthropologische Rahmenbedingungen des Strebens nach Glück

Der Mensch ist ein

- soziales Wesen
- denkendes und sprechendes Wesen

Der Mensch muss sein Leben führen (Unterschied Am-Leben-sein vs Leben-können)

Alle Menschen sind bedürftig und können ihre Bedürfnisse nicht alleine befriedigen.

Problem: Normativer Charakter von Bedürfnissen

- zeigt jedes Begehren ein zu befriedigendes Bedürfnis an?

Differenz zwischen Mangel und Bedürfnis nicht aufhebbar, da der Mensch nicht nur „natürliche“ Bedürfnisse hat (Kamlah, 1973).



# Maslows Bedürfnispyramide: Höhere versus niedrigere Bedürfnisse



## ▪ **Höhere Bedürfnisse**

- Später in Phylogenese
- Später in Ontogenese
- Weniger notwendig für das Überleben
- Wahrgenommen als weniger dringend
- Längeres, gesünderes Leben
- Befriedigung persönlicher Bedürfnisse, Zufriedenheit, Sinn

# Übersicht

Was ist Glück?

Streben nach Glück

Subjektive Glückskonzepte

Glück und Zufriedenheit

Glücksfaktoren

Glückssteigerungsstrategien im Alltag

Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

Glück durch Therapie und Beratung?



## Subjektive Glückskonzepte:

Glück: Zufall oder Befindlichkeit

Glück aufgrund der Erfüllung von Wünschen und Bedürfnissen

(-> teleologische Theorie des Glücks: Glück stellt sich ein, wenn ein Mangel behoben wird)

Glück aufgrund sozialer Einbettung und Anerkennung

Glück durch persönliches Schaffen und Wirken, Erleben von Selbstwirksamkeit

(-> aktivitätstheoretische Theorie des Glücks (Aristoteles))

(-> Glück durch gut leben im Rahmen eines Konzeptes vom guten Leben)

Glück als innere Harmonie, als Ausgeglichenheit und Gleichgewicht



# Übersicht

Was ist Glück?

Streben nach Glück

Subjektive Glückskonzepte

Glück und Zufriedenheit

Glücksfaktoren

Glückssteigerungsstrategien im Alltag

Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

Glück durch Therapie und Beratung?



## Glück und Zufriedenheit – Wohlsein, Wohlbefinden

Glück = Zufriedenheit?

Nein, denn Menschen sind häufiger sehr zufrieden (60%) als sehr glücklich (34%)

Vermittelndes Konstrukt „subjektives Wohlbefinden“

Subjektives Wohlbefinden hat 3 Komponenten:

- globale, länger anhaltende Lebenszufriedenheit
  - häufige positive Affekte: Freude, Begeisterung, Überschwang
  - seltene negative Affekte: depressive Verstimmungen, Ärger, Stress
- 
- habituelles Wohlbefinden = Lebenszufriedenheit
  - aktuelles Wohlbefinden = Glückserleben

(nach Bucher, 2009)



## Glücksmodelle

- Theozentrische Glücksmodelle: Orientierung am Jenseits - eine unendliche Geschichte
- Soziozentrische Glücksmodelle: Orientierung am Diesseits bei Vorherrschaft eines Kollektivs, etwa nach Art sozialistisch-kommunistischer Auffassungen
- Egoistische Glücksmodelle: subjektorientierte Glücksvorstellungen unter besonderer Berücksichtigung schöner Erlebnisse



# Übersicht

Was ist Glück?

Streben nach Glück

Subjektive Glückskonzepte

Glück und Zufriedenheit

Glücksfaktoren

Glückssteigerungsstrategien im Alltag

Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

Glück durch Therapie und Beratung?





## Glücksfaktoren (nach Bucher, 2009)

### -Glücksgen

- Glückserleben angeblich zu 50% genetisch beeinflusst

### -Persönlichkeitsmerkmale (tw. angeboren)

- Extravertierte sind glücklicher
- Emotional Labilere sind weniger glücklich
- Emotionale Intelligenz: höhere geht mit mehr Glückserleben einher

### -Mehr Wohlfahrt, aber nicht mehr Glück

- Obwohl sich die materiellen Lebensgrundlagen in den letzten sechs Jahrzehnten stark verbesserten, wurden die Menschen nicht glücklicher.



# Glücksfaktoren

## -Paradox des subjektiven Wohlbefindens

- Messung subjektiven Wohlbefindens auf 11-Punkte Skala
  - (0 = nicht gut; 11 = sehr gut)
- Befragt man Personen in den verschiedensten Lebensumständen, so zeigt sich über eine Vielzahl von Studien hinweg, dass 84% angeben, im positiven Bereich ( $> 5$ ) zu legen.
- Sozialer Vergleich? (Tendenz sich besser als andere einzuschätzen)



# Glücksfaktoren

## -Paradox des subjektiven Wohlbefindens

Sachverhalt, dass sich widrige Lebensumstände (z.B. gesundheitliche und finanzielle Beeinträchtigungen) im Gruppenmittel - solange existentielle Mindestanforderungen nicht unterschritten werden - kaum bis gar nicht in den Bewertungen des subjektiven Wohlbefindens der Betroffenen widerspiegeln. (Staudinger, 2000 (nach Bucher, 2009)).

Erklärungsversuch von Staudinger:

SOK- Modell: **S**elektive **O**ptimierung und **K**ompensation

Jedes Individuum führt eine eigene Gewinn-Verlust-Bilanz und gewichtet selektiv - je nach Lebensumständen - Gewinne höher und nutzt Kompensationsmöglichkeiten für Verluste.

-> Glückserleben = f (Persönlichkeitsfaktoren, Situationen)



## Glücksfaktoren

-Macht Geld glücklich?

- Annahme vieler Personen, sie wären glücklicher, wenn sie mehr Geld hätten, erfüllt sich nicht
- Easterlin - Paradox: Sobald die materiellen Grundlagen abgedeckt sind, hebt ein höheres Einkommen das Wohlbefinden nicht mehr



## Glücksfaktoren

- Macht Geld glücklich?
- Massais ebenso glücklich wie Millionäre
  - Dollarmillionäre gaben an, sie seien in 77% ihrer Zeit glücklich (1985)
  - Massais in Kenia und Ahmisch People in Pennsylvania erwiesen sich als ebenso glücklich wie die 400 reichsten Amerikaner
  - Lottogewinn oder Rollstuhl (Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978 (nach Bucher, 2009))
    - Lottogewinner, Paraplegiker und neutrale Kontrollgruppe schätzten zu unterschiedlichen Zeitpunkten ihr Glück ein
      - Paraplegiker schätzten ihr aktuelles Glück nur geringfügig niedriger ein als die Lottogewinner und die KG
      - Paraplegiker schätzten die Glückserwartung am höchsten ein, da sie „Kleinigkeiten“ als Glücklichermachend einschätzten
- -> Beleg für Adaptationstheorie des Glückserlebens

## Glücksfaktoren

- Macht Geld glücklich?
- Viel Geld macht nicht glücklicher, aber keines macht unglücklich
  - Mehr Wohlstand – konstantes Glück
  - Wirklich Arme sind weniger glücklich
    - In ärmeren Bevölkerungsgruppen steigt die Glückskurve mit zunehmendem Einkommen steil an. Sind die Grundbedürfnisse befriedigt, beginnt sie umso mehr abzuflachen, je mehr verdient wird
    - -> Bedürfnispyramide
- Wer mehr Geld hat, will noch mehr
  - Hypothese des relativen Standards, um geringen Effekt von steigendem Einkommen auf das Glück zu erklären
- Materialismus reduziert Glück
  - weniger Zeit für Sozialkontakte, mehr Stress im Job
  - Shopping-Therapie: Wenig Freunde, sich ungeliebt fühlen - > Trost mit materiellen Gütern
  - Mehr als andere - > ermöglichen Abwärtsvergleiche, die glücklich machen



## Adaptationstheorie des Glückserlebens (set-point Theorie):

-was uns Glück erleben lässt basiert auf unseren Erfahrungen mit Episoden, die uns Glückserleben vermittelten und solchen, in denen das nicht der Fall war.

Bezugssystem des Glücks: Vergleichsstruktur in unserem Gedächtnis, in die wir Erlebnisse und Episoden nach ihrem Glückswert einordnen.

Daraus wird ein Mittelwert des Glückserlebens (set point) (unbewusst) errechnet: bei Unterschreitung kein Glückserleben, bei Überschreitung Glückserleben (durchaus gestuft nach mehr oder weniger)

-die Bildung des set-points hängt auch von Genen/Persönlichkeitsmerkmalen ab

-umstritten, wie veränderlich dieser set-point ist



## Adaptationstheorie des Glückserlebens (set-point Theorie):

- Belege:
- Studie von Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978 (nach Bucher, 2009)
- Gegenbelege:
- Variationen des set-points im Lebenslauf (midlife-crisis)





## Glücksfaktoren

- Soziale Nahbeziehungen
  - (rauschhaftes) Glück der Verliebten
  - Verheiratete sind glücklicher
  - Verheiratete sind gesünder und leben länger
  - Glückliche heiraten wahrscheinlicher
  - Zufriedenheit mit der Sexualität
  - Kinder machen glücklich, wenn die Elternschaft nachhaltig gewollt wird
  - Freunde machen glücklich (-> Aristoteles, Epikur)
    - Glückspotential erheblich höher als materielle Anschaffungen
- wichtiger glückfördernder Faktor: positive Selbsttäuschungen



# Glücksfaktoren

- Tätigkeiten
- Freizeitaktivitäten
  - den meisten Freizeitaktivitäten sind begünstigende, meist beglückende Effekte zuzuschreiben
  - vor allem gilt dies für anregende und herausfordernde F.
    - gestärkte emotionale Kontrolle, Stressprophylaktisch und –  
verarbeitend, weniger Symptome von Ängstlichkeit und Depression
    - Sport, Bewegung



## Glücksfaktoren

- Tätigkeiten

### -Glück durch Arbeit?

- Arbeit beglückt - aber nicht jede
- Glücklich bei der Arbeit ist die Regel
  - repräsentative Umfrage der JOB AG (2008 (nach Bucher, 2009)) (n = 1 162)
    - Skala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut)
    - Mittelwert: 7.6
    - wer die Arbeit selber einteilen kann ist besonders zufrieden
      - (Freiberufler, Selbständige, Landwirte; M = 8.5) (Freiheit ist ein wichtiges Korrelat von Glück)
      - Leitende Angestellte, Beamte M = 7.8
    - Arbeitszufriedenheit hängt ab von
      - Platz 1: Arbeitsklima (57 %)
      - Platz 2: Tätigkeit selbst (v.a. ob herausfordernd)
      - Platz 3: Gehalt (Männern wichtiger als Frauen)

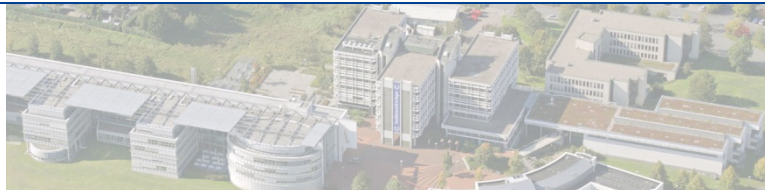


## Glücksfaktoren

### - Tätigkeiten

#### - Glück durch Arbeit?

- Arbeit beglückt - aber nicht jede
- Glücklich bei der Arbeit ist die Regel
- große Rolle von Selbsttäuschungen: Es wird bei der Beurteilung der Arbeit nur auf die positiven Seiten fokussiert
- Arbeit: im Idealfall Flow
  - verschmelzen mit der Tätigkeit
  - Kontrolle optimal
  - Gleichgewicht zwischen situativer Anforderung und Kompetenzen -  
> resultiert in intensivem Glücksgefühl
- Arbeitslosigkeit: verheerend für das Glückserleben
  - Unzufriedenheit, depressive Verstimmung, Selbstwertgefühl reduziert

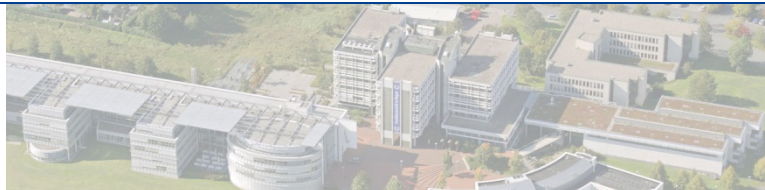


## Glücksfaktoren

- Tätigkeiten

### -Glück durch Arbeit?

- Belege zuhauf für Sigmund Freuds Formel (nach Bucher, 2009):
  - Ein Mensch sei gesund, wenn er lieben und arbeiten könne.



## Glücksfaktoren

### - Religiosität und Spiritualität

-religiöse Menschen sind glücklicher (Effekt aber klein)

-verknüpft mit höherer sozialer Integration

-mehr Optimismus, weniger hoffnungslos, glücklicher, wenn an ein Weiterleben geglaubt wird

-repräsentative US-Daten von 2002 (N = 34 942) (nach Bucher, 2009):

- Fundamentalisten und Evangelikale sind glücklicher als liberalere Gläubige (Protestanten, Katholiken, israelische Kultusgemeinde)

-variable Muster, wenn man alle Religionen miteinander vergleicht

-entscheidend ist nicht die formale Religionszugehörigkeit, sondern die gelebte Religiosität und zunehmend auch Spiritualität



# Übersicht

Was ist Glück?

Streben nach Glück

Subjektive Glückskonzepte

Glück und Zufriedenheit

Glücksfaktoren

Glückssteigerungsstrategien im Alltag

Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

Glück durch Therapie und Beratung?



# Glückssteigerungsstrategien im Alltag

## - Subjektive Glückssteigerungsstrategien

Repräsentative Umfrage: Glücksstrategien von Amerikanern, wenn sie bedrückt sind (nach Bucher, 2009)

	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
Mit einem Freund / Familienangehörigen sprechen	<b>63</b>	<b>51</b>
Musik hören	<b>55</b>	<b>52</b>
Beten / Meditieren / Nachdenken	<b>51</b>	<b>38</b>
Menschen helfen, die es nötig haben	<b>45</b>	<b>39</b>
Bad oder Dusche nehmen	<b>47</b>	<b>35</b>
Sich mit einem Haustier beschäftigen	<b>38</b>	<b>30</b>
Sport / draußen arbeiten	<b>24</b>	<b>30</b>
Mit Freunden ausgehen	<b>29</b>	<b>27</b>
Essen	<b>24</b>	<b>25</b>
Mit dem Auto eine Spritztour machen	<b>20</b>	<b>21</b>
Sex	<b>18</b>	<b>25</b>
Shoppen	<b>22</b>	<b>11</b>
Alkohol trinken	<b>4</b>	<b>12</b>



## Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

Positive Psychologie: Beschäftigt sich mit positiven Emotionen, menschlichen Stärken und Tugenden

"Wie kann ich glücklich werden?" sei eine falsche Frage.

Die Frage ist: "Was ist das gute Leben?"

(Schon von Aristoteles und Platon gefragt: Ein gutes Leben ist ein solches, das die guten Werte und Normen an das eigene Leben angepasst verwirklicht.)

Sechs Tugenden, denen insgesamt 24 menschliche Stärken zugeordnet werden:  
Weisheit und Wissen, Mut, Liebe und Humanität, Gerechtigkeit, Mäßigung, Spiritualität und Transzendenz



# Übersicht

Was ist Glück?

Streben nach Glück

Subjektive Glückskonzepte

Glück und Zufriedenheit

Glücksfaktoren

Glückssteigerungsstrategien im Alltag

Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

Glück durch Therapie und Beratung?



## Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

- **menschliche Stärken, die beglücken**
- Dankbarkeit beglückt, Danken macht glücklich
  - Dankbarkeitstagebuch: Fokussierung auf Tagesereignisse, für die man danken sollte; Dankbarkeitsübungen
- Vergebung erleichtert und macht froh
  - auch: sich selber verzeihen
  - Verzicht auf Hass und Rache
- Gute Taten beglücken - vor allem, wenn sie gezählt werden
  - Tue Gutes und schreibe es auf (oder rede auch darüber)
    - > Anerkennung
    - > Aufbau und Erweiterung positiver Emotionen
  - Verständnis der Mitmenschen als Glücksquellen und -bringer



## Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

- menschliche Stärken, die beglücken
- Aktivitäten beglücken
  - Meditation
  - Sport



## Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

- menschliche Stärken, die beglücken
- Beglückende Denkweisen
  - Optimistisch denken
    - Selbststärkende innere Rede
    - Stimmungskongruenz: Bei guter Stimmung wird Positives erinnert
    - Optimismus motiviert, die Ziele auch anzugehen und zu realisieren
  - Positive Imaginationen



## Eher falsche Glücksstrategien

Annahme, dass Glück zu suchen, anzustreben und zu finden sei

- Fehlkonzeption von Glück? Glück eben keine Sache, die man erwirbt, sondern Folge einer Haltung zum Leben und zur Welt
- Diskrepanz zwischen Erwartung und Erfüllung

Belliotti (2004; nach Bucher, 2009), "Das Glück ist überbewertet", schreibt:

- „Wir sollten Glück nicht direkt anstreben, sondern ein wertvolles, sinnvolles, nützliches und vorbildliches Leben. Wenn wir darin erfolgreich sind, mag Glück folgen. Wenn nicht, dann können wir noch immer stolz und zufrieden sein, recht zu leben“.

Einfach nur positiv denken?



## Eher falsche Glücksstrategien

"Warum wir nicht wählen, was uns glücklich macht" (Hsee & Hastie, 2006; nach Bucher, 2009):

Entscheidungstheoretischer Ansatz

Viele treffen Entscheidungen, von denen sie nachhaltiges Glück erhoffen (Ferienhaus -> dann glücklich; Einzug -> nicht glücklich)

Prognosen: Wenn ich X erreiche oder wenn X eintreten wird, dann werde ich glücklich sein. X -> nicht glücklich

Erklärungsansätze:

- Antizipation von Glückszuständen aus der aktuellen Befindlichkeit heraus.
  - > sehr Hungrige überschätzen die Glücksgefühle nach einem Galadinner
  - > Männer bereuen es oft, ihre Frau um einer jüngeren willen, in die man heiß verliebt ist, verlassen zu haben
- Emotionale Erinnerungsfehler: Glückserlebnisse werden selektiv erinnert (oft das schöne Ende einer Episode), verstärkt und in die Zukunft projiziert



## Eher falsche Glücksstrategien

### Das Beste und Perfekteste anstreben

- diejenigen, die stets die beste Wahl treffen wollen (Maximierer), sind weniger glücklich  
-> Induziert Aufwärtsvergleich, Nachentscheidungszweifel
- Wahlfreiheit verbunden mit vielen Optionen macht auch eher wenig glücklich  
(Nicht mehr, sondern weniger macht glücklich)
- stattdessen: nicht eine Fiktion von der besten Wahl aufbauen, sondern überlegen,  
was einen selbst zufrieden macht





# Übersicht

Was ist Glück?

Streben nach Glück

Subjektive Glückskonzepte

Glück und Zufriedenheit

Glücksfaktoren

Glückssteigerungsstrategien im Alltag

Glücksstrategien der Positiven Psychologie (Auswahl)

Glück durch Therapie und Beratung?



## Glück durch Therapie und Beratung?

Ausgangspunkt: Effekte von Glück

- Glücklichere sind gesünder, leben länger, bewältigen Stress adaptiver, denken flexibler, sind sozialer, handeln eher altruistisch

daher: Therapieziel "Wohlbefinden" wichtiges Ziel für Gesundheitswissenschaften



## Glück durch Therapie und Beratung?

- Kognitive Restrukturierung
- Beseitigung irrationaler Einstellungen im inneren Monolog ("Die Welt ist schlecht und muss betrogen werden"; wie kann man angesichts sovieler Not in der Welt glücklich sein?; Gefühle sind irrational)
- Ansprüche reduzieren, Genusssteigerung durch Askese und Mäßigung
  - Setzen von Ansprüchen, Zielen und Erwartungen, die realisierbar und erfüllbar sind.
  - > Balancetheorie des Glücks: Diskrepanz zwischen Erwartung, Intention und Erfüllung
- Wohlbefindenstherapie
  - Kurzzeitintervention
  - Steigerung des Kontroll- und Autonomieerlebens im Alltag
    - erfüllbare Handlungspläne
  - Reflexion über Lebenssinn und Lebensführung



## Glück durch Therapie und Beratung?

- Mobilisierung zu beglückenden Aktivitäten
  - soziale Interaktionen und Tätigkeiten täglich protokollieren und angeben, wie wohl man sich dabei fühlt
  - die beglückendsten werden ausgewählt
  - sollen systematisch angewandt und stabilisiert werden (z. B. mit Freunden reden, lachen, an etwas Schönes in der Zukunft denken,...)
  
- Lichttherapie
- Bewegung
- Entspannungstechniken
- Psychohygiene (Schlaf, ...)
- Achtsamkeit
  
- Mobilisieren individueller Ressourcen
  - Entfaltung und Erweiterung der Stärken



## Zusammenstellung von Glück begünstigenden Therapieformen (nach Bucher, 2009)

<b>Beglückende psychische Heilungsprozesse</b>	<b>Therapeutische Techniken</b>
Sich selbst annehmen und bejahen	Empathie, Zuwendung, Anerkennung
Menschen akzeptieren wie sie sind	Förderung von Perspektivenübernahme, Vergebung, Transaktionsanalyse
Realität, wenn sie nicht veränderbar ist, akzeptieren und Sinn finden	Logotherapie, Daseinsanalyse, Achtsamkeitsprogramme
Grenzen überwinden und Selbstvertrauen gewinnen	Verhaltenstherapie, Selbstsicherheitstraining
Zwischenmenschliche Zuwendung gewinnen und Beziehung vertiefen	Gute Therapeuten- Klientbeziehung, Paar-, Familien- und Gruppentherapie
Sich im Körper wohl fühlen	Körperzentrierte Therapien, Fitness, Meditation, Entspannungstechniken
Schöpferische Aktivität	Kreativitätstherapien, Katathymes Bilderleben
Glückshinderliche Überzeugungen ausschalten	Rational-emotive Therapie
Sich einer höheren Macht anvertrauen	Meditation, Spiritualität



## Ist Glück erreichbar?

Sehnsucht als Unerreichbarkeit einer Utopie der idealen Entwicklung

- > Existenzenerweiterung prinzipiell unabschließbar (?)

-> Philosophisches Glück

-> Schau (theoria) des (göttlichen) Einen des Seins

-> Aktualisierung der Potentialität des Geistes



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !!

Prof. Dr. Wolfgang Mack  
FernUniversität in Hagen  
LG Allgemeine und  
Pädagogische Psychologie  
58083 Hagen

Emailadresse:  
[wolfgang.mack@fernuni-hagen.de](mailto:wolfgang.mack@fernuni-hagen.de)



## Literatur

Baltes, P. (1993). Lebenstechnik. Eine kritische Theorie des Alltags. Wiss. Buchgesellschaft: Darmstadt.

Bucher, A. A. (2009). Psychologie des Glücks. Ein Handbuch. Wiss. Buchgesellschaft: Darmstadt.

Kamlah, W. (1973). Philosophische Anthropologie. Sprachkritische Grundlegung und Ethik. Mannheim: B.I. Wissenschaftsverlag.

Mayring, P. (1991). Psychologie des Glücks. Kohlhammer: Stuttgart.

World Database of Happiness (<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>):

