

psychiatriezentrums münzingen  
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

**pzm**

# !?! Glücklich !?!

Timur Steffen

RefBeJuSo Lunch am Puls  
07.09.2021

bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**  
bern



1

**Danke für die Einladung**

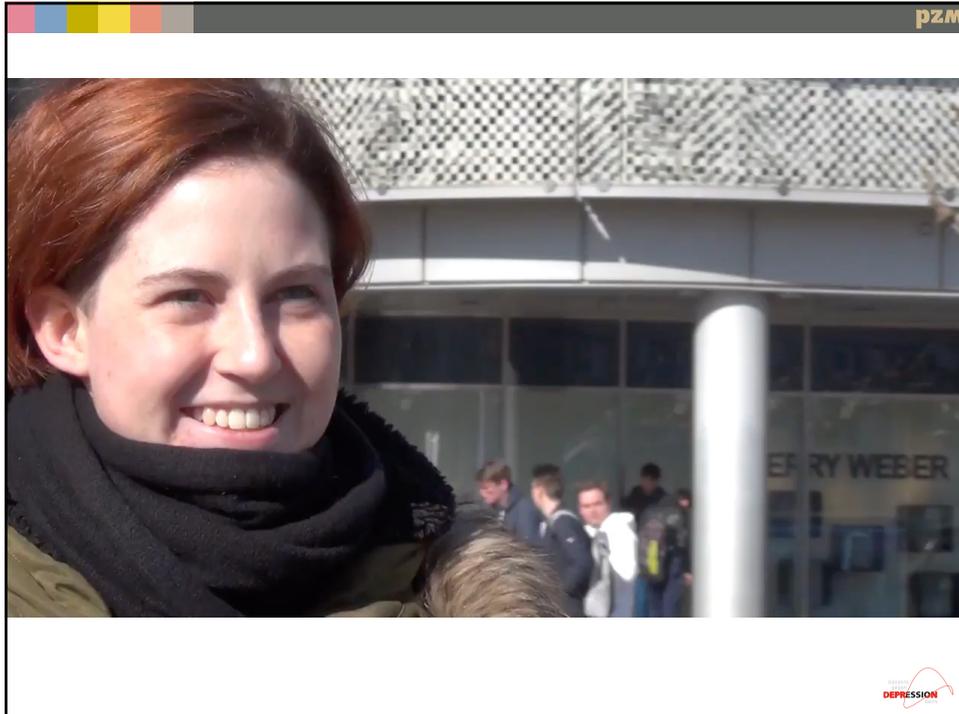
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**  
bern

psychiatriezentrums münzingen  
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

**pzm**



2



3

**Ziele**

- Sensibilisierung
- Fragenklärung
- Übungen
- Lesestoff

4

## Ablauf

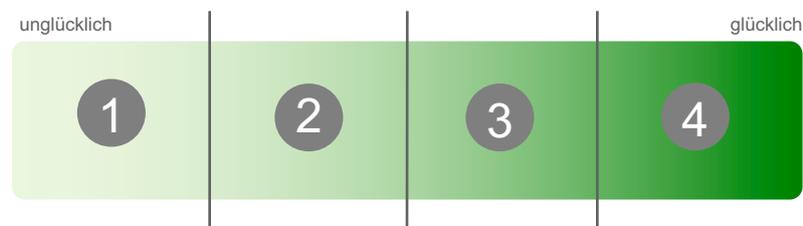
- Vorstellung
- Wie glücklich sind denn Menschen überhaupt?
- Was bereitet Menschen Glück und was tun sie dafür?
- Glück und Lebensqualität
- Positive Psychologie
- Positiv-psychologische Interventionen
  - > Übungsvorschläge
- Lebenszufriedenheit und Lebenserwartung
- «Blue Zones»
- Literatur

5

## Bin ich glücklich?

Eine Abstimmung

Frage dich selbst, wie glücklich du bist anhand der untenstehenden Skala



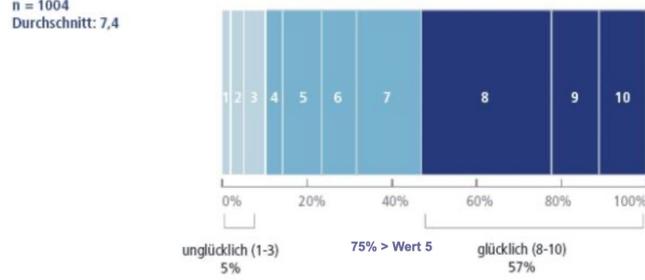
6

## Wie glücklich sind Menschen?

Abb. 1: Glücksskala

Frage: „Wie glücklich sind Sie zur Zeit in Ihrem Leben? Bitte bewerten Sie es mit einer Zahl zwischen „1“ und „10“. „1“ bedeutet, dass Sie überhaupt nicht glücklich sind und „10“ bedeutet, dass Sie sehr glücklich sind. Mit den Werten dazwischen können Sie Ihre Meinung abstimmen.“

n = 1004  
Durchschnitt: 7,4



7

## Allgemeine Ergebnisse (Bucher, 2009)

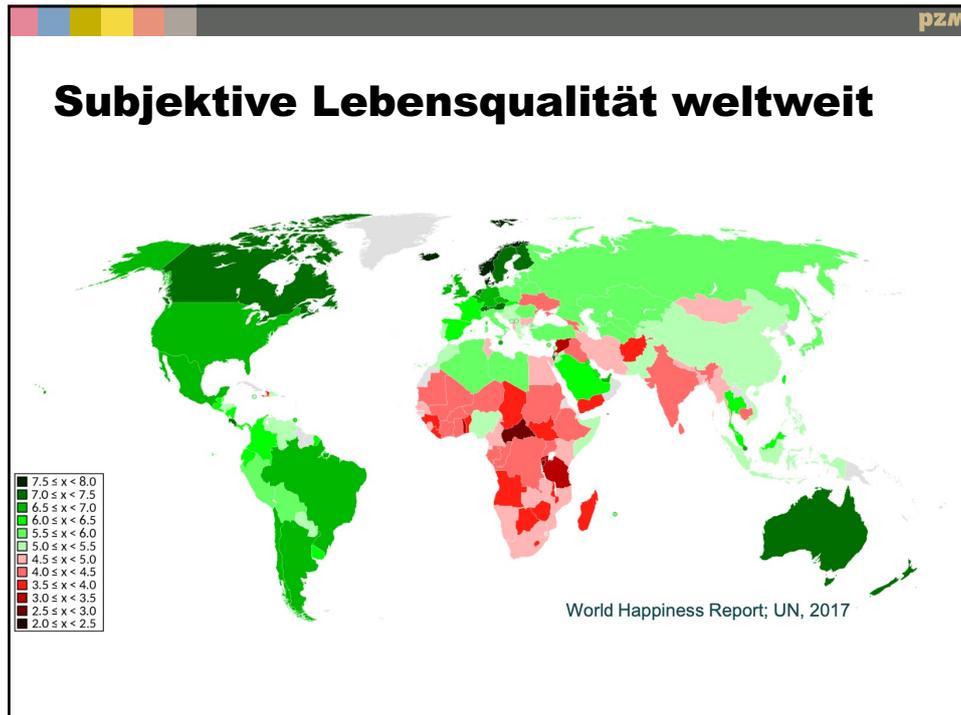
Menschen beurteilen ihr gegenwärtiges Leben i.A. als glücklich bis sehr glücklich

- 55 - 60% als glücklich bis sehr glücklich
- 72 - 77% liegen über dem theoretischen Skalenmittelwert
- 86% im obersten Drittel, Lykken & Telgen (1996)

### Erklärungen:

- Soziale Erwünschtheit spielt keine Rolle
- Subjektives Glück unabhängig von objektiven Bedingungen
- Adaption und Selbstregulation > Optimismus
- Selektive Aufmerksamkeitsfokussierung auf positive Aspekte  
> Polyanna- Effekt

8



9

pzm

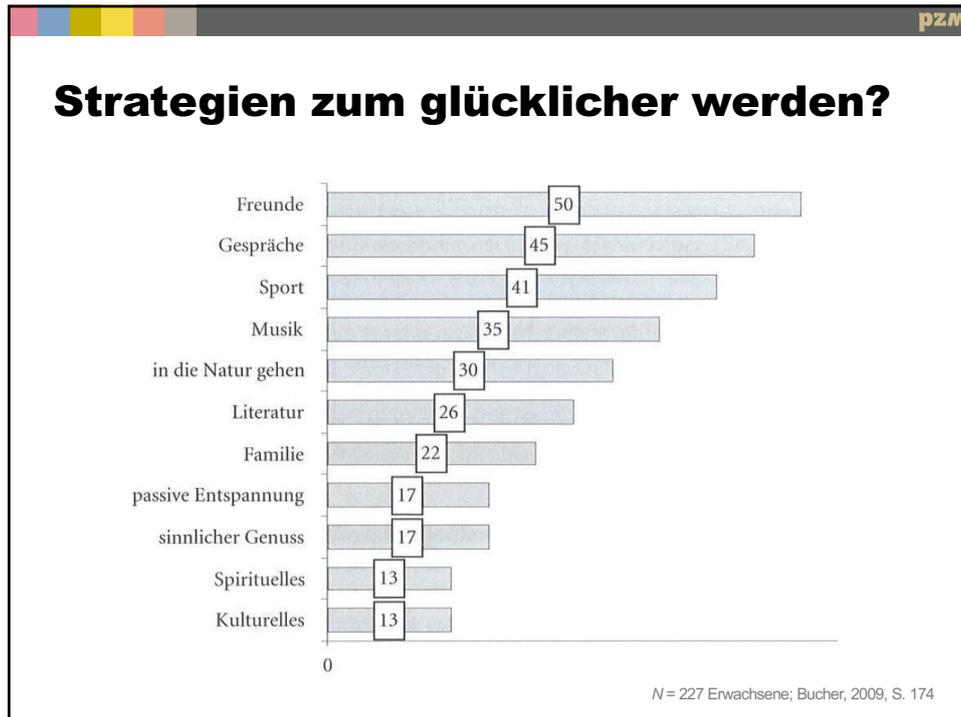
## Was bereitet Menschen Glück?

Vielfältige Studien zu Alltagsstrategien der Schaffung und des Erhalts von Glücksgefühlen, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit

(Bucher, 2009; Kahnemann et al., 2004; Regan, 2004; Time Magazin, 2004)

- 1: (Enge) soziale Beziehungen**  
 > *Familie, Kinder, Partner, Freunde*
- 2: Positive Aktivitäten**  
 > *Sex, Entspannung, Geselligkeit, Beten/meditieren, Essen*
- 3: Hobbies und Naturerfahrungen**  
 > *Sport, Musik hören, Wandern, einkaufen etc.*

10



11

pzm

## Welche der folgenden Aussagen trifft Ihre persönliche Vorstellung von Lebensqualität am ehesten?

*Gute Lebensqualität bedeutet...*

- (1) dass man glücklich ist und keine Sorgen hat.
- (2) dass alle persönlichen Bedürfnisse in Erfüllung gegangen sind.
- (3) einen guten Lebensstandard zu haben.
- (4) sich selbst verwirklichen zu können.
- (5) dass man mit dem eigenen Leben im Großen und Ganzen zufrieden ist.
- (6) vor allen Dingen gute Gesundheit.
- (7) dass man dem eigenen Leben einen Sinn geben kann.
- (8) dass Freiheit und Chancengleichheit herrschen.
- (9) dass man über Kompetenzen verfügt, die einem verhelfen, auch vor dem Hintergrund ungünstiger Umstände, eigene Ziele erreichen zu können.
- (10) wenn man von der Zukunft Positives erwarten kann.

12

## Definition Lebensqualität

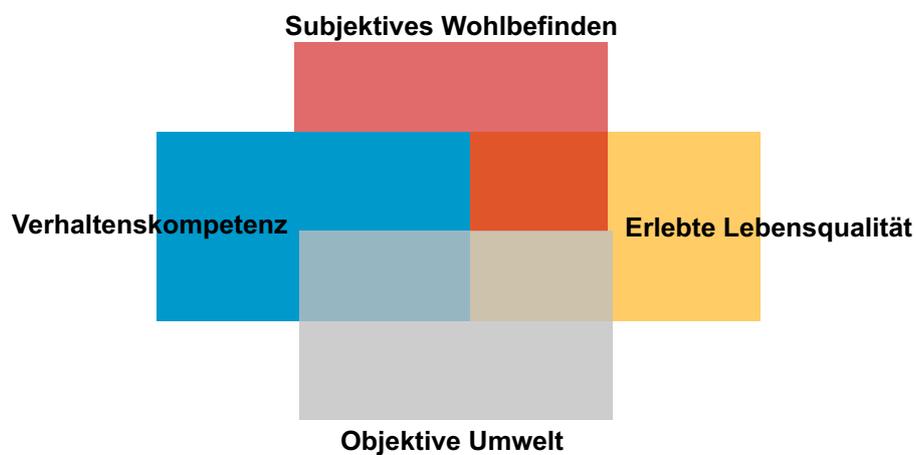
Definitionsbeispiel:

„Lebensqualität ist ein multidimensionales Konzept, das sowohl materielle wie auch immaterielle, objektive und subjektive, individuelle und kollektive Wohlfahrtskomponenten gleichzeitig umfasst und das „Besser“ gegenüber dem „Mehr“ betont.“

Gietzer, W. & Zapf, W. (Hrsg.) (1984). Lebensqualität in der Bundesrepublik: Objektive Lebensbedingungen und subjektives Wohlbefinden. Frankfurt a. M.: Campus

13

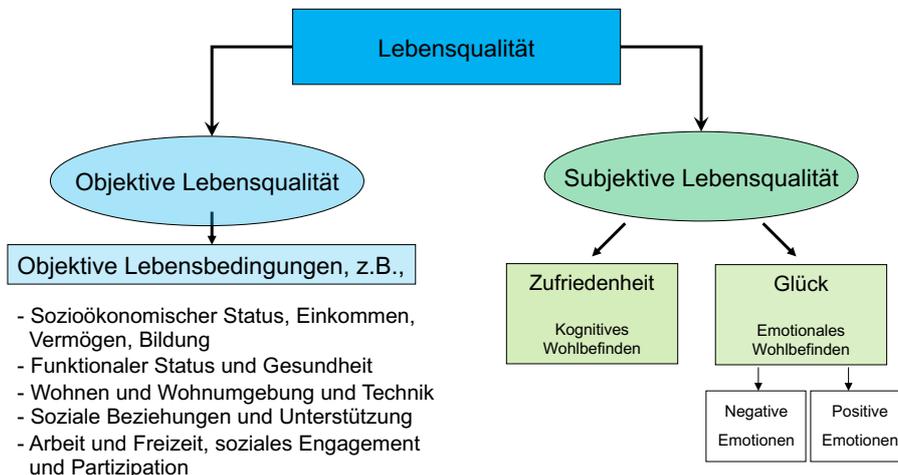
## 4 Dimensionen der Lebensqualität



Lawton et al. 1996

14

## Objektiv und subjektive Bewertung



15

## Objektive Bewertung LQ

### Beispiele für Ressourcen:

- Einkommen
  - soziale Beziehungen
  - psychische und physische Energie
  - Umwelt
  - Gesundheit
  - Infrastruktur
- } personenbezogene Ressourcen
- } unterliegen nicht der Kontrolle der Individuen



Berücksichtigung objektiver Lebensbedingungen – in der Fremdsicht und durch externe Beobachtung „von aussen“ feststellbar als Vorhandensein oder Fehlen handlungsrelevanter Ressourcen

16

## Subjektive Bewertung LQ

Aber:

*Fremd- und Selbstbeurteilung unterscheiden sich nicht selten bei der Beurteilung einer scheinbar identischen objektiven Situation (Filipp, 2001)*

⇒ **Notwendigkeit der Definition von Lebensqualität durch das Individuum selbst**

(Diener, 2000)

17

## Subjektive Bewertung LQ

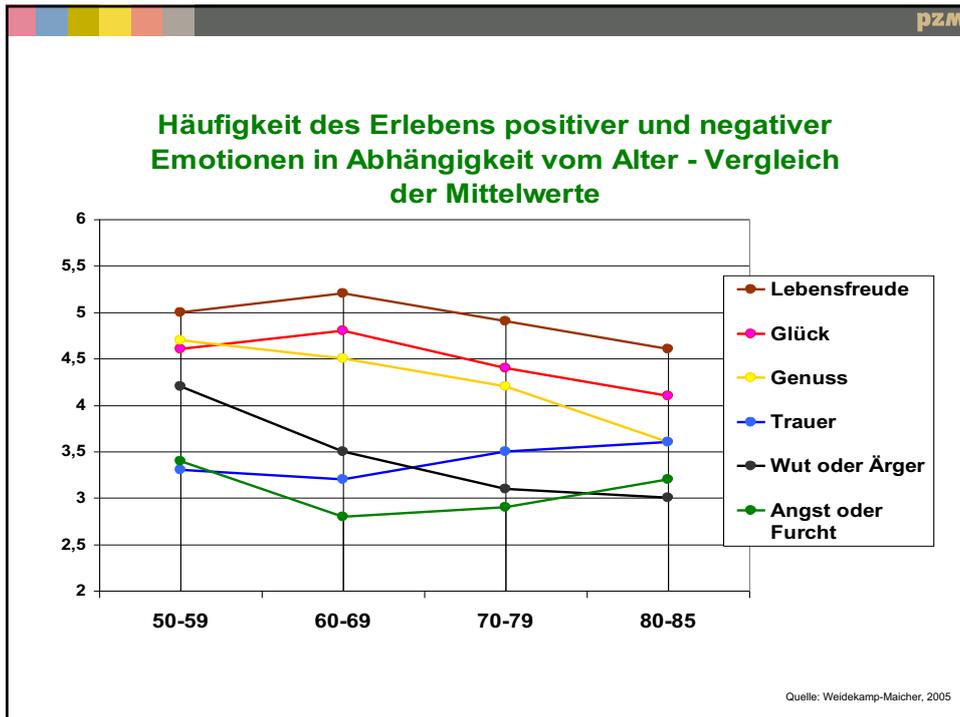
„Kein Mensch kann glücklich sein,  
der sich nicht selbst dafür hält.“

(Seneca, römischer Philosoph)

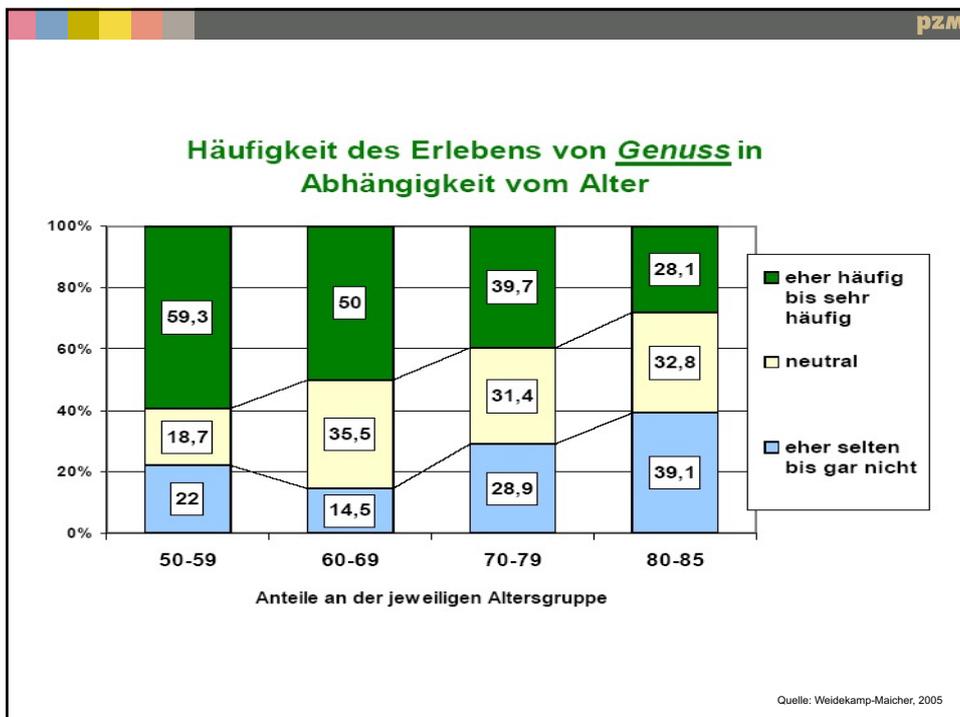
Konzept der Lebensqualität setzt immer Werturteil voraus:  
„Was ist es, was dem Leben Qualität gibt?“

Urteile Experten  $\neq$  Urteile der betroffenen Personen

18



19



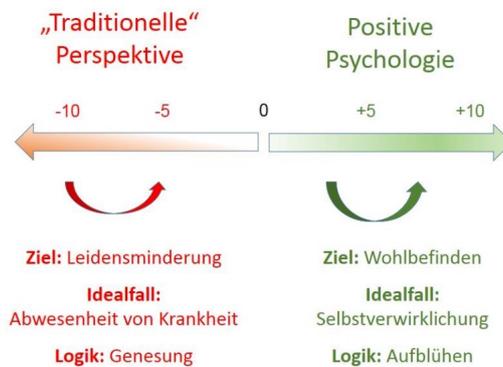
20

## Positive Psychologie?



21

## Positive Psychologie



22

## Positive Psychologie – Übung 1

### Positive Vorstellung der eigenen Person – „story of resilience“

Jeden Tag am Abend, vor dem zu Bett gehen – eine Woche lang ...

- Lassen Sie Ihren Tag nochmals vor sich in Ihrem Inneren Revue passieren
- Schreiben Sie 3 Dinge auf, die für Sie an diesem Tag schön waren. Dinge, die gut liefen, die Sie genossen haben oder für die Sie dankbar waren. Diese Dinge können sehr klein sein oder auch grösser.
- Schreiben Sie zu jedem Punkt auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass diese schönen Dinge passieren konnten und dass sie Sie als positiv erlebt haben.

Natürlich können Sie die Übung auch länger als eine Woche machen.

23

## Positive Psychologie – Übung 2

### Dankbarkeitsbrief

Schliessen Sie die Augen. Denken Sie an jemanden, der vor Jahren etwas getan hat, das Sie zum Besseren verändert hat. An jemanden, dem Sie dafür noch nicht richtig gedankt haben und den Sie in den nächsten Tagen oder Wochen persönlich treffen können.

Schreiben Sie nun einen Brief an diese Person. Konkret über die Sache, für die Sie dankbar sind. Schreiben Sie nicht mehr als 300 Wörter und seien Sie spezifisch: Was genau hat derjenige für Sie getan? Was hat sich dadurch in Ihrem Leben verändert? Schreiben Sie auf, wie oft Sie daran denken müssen und wie schön diese Geste, diese Gabe für Sie war und immer noch ist.

Sobald Sie den Brief fertig geschrieben haben, rufen Sie diese Person an oder mailen ihr und sagen, dass Sie sie gerne besuchen würden. Bleiben Sie hier sehr vage und lassen Sie sich Ihren Plan nicht entlocken. Es ist ein viel grösserer Spass, wenn es überraschend bleibt.

Wenn Sie die Person dann treffen, nehmen Sie sich Zeit zum Vorlesen des Briefes. Das ist das erste Mal möglicherweise seltsam. Ziehen Sie es dennoch durch, lassen Sie sich nicht unterbrechen und bitten Sie die Person um die drei Minuten Geduld.

24

## Positive Psychologie – Übung 3

### Brief zur Vergebung («forgiveness-letter»)

Denken Sie bei dieser Übung an Personen, die Sie in der Vergangenheit ungerecht behandelt haben und denen sie nie ausdrücklich vergeben haben. Wer von diesen Personen ist weiterhin in Ihren Gedanken präsent und führt zu negativen Emotionen, von denen Sie sich befreien möchten?

Wählen Sie eine Person aus, der Sie vergeben möchten und schreiben Sie dieser Person einen Brief zur Vergebung. Schicken Sie den Brief nicht weg – diese Übung ist nur für Sie, nicht für denjenigen, der Sie verletzt hat. Sie können auch einer Person schreiben, die nicht mehr am Leben ist. Beschreiben Sie in diesem Brief in möglichst konkreten Worten, auf welche Weise Sie ungerecht behandelt wurden...wie betroffen und verletzt Sie ursprünglich waren... und wie verletzt Sie weiterhin sind bei dem Gedanken an den Vorfall? Beenden Sie den Brief mit einer expliziten Aussage, dass Sie der Person vergeben.“

25

## Positive Psychologie – Übung 4

### Mein bestmögliches Selbst («Me at my Best»)

Stellen Sie sich eine Zeit in der Zukunft vor (in einem halben/einem Jahr). Sie haben hart gearbeitet, um alle Ihre Ziele zu erreichen. Es ist Ihnen gelungen und Sie haben Ihre Lebensträume verwirklicht und Ihr Potenzial voll ausgeschöpft!

Denken Sie an alle wichtigen Bereiche Ihres Lebens, wie Beruf, Familie, Freunde, Freizeit oder Gesundheit: Wie sehen diese Bereiche Ihres Lebens jetzt aus? Seien Sie so konkret wie möglich!

Schreiben Sie alles auf, was Ihnen bewusst wird und was Sie sehen. Sprechen Sie mit Vertrauten darüber!

Wiederholen Sie diese Übung jeden Tag für eine Woche.  
Dauer: jeweils 10-15 Minuten

26

## Positive Psychologie – Konsens

Schätze, entwickle, kultiviere und lebe ...

- Positive Emotionen, insbesondere Heiterkeit, Glück und Freude
- Positive Beziehungen, insbesondere zur Familie und Freunden
- Deine Stärken
- Befriedigende Aktivitäten, in denen Du aufgehst
- Das Hier und Jetzt und die Gegenwart
- Dankbarkeit
- Eine gute Beziehung zu Dir selbst und
- Vergiss Deinen Körper nicht!

27

## Lebenszufriedenheit und Lebenserwartung

28

## Wissenschaft?

### Glückliche Nonnen leben länger als unglückliche Nonnen.

Danner, D., Snowdon, D., & Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 814–814.

### Berühmte Psychologen, die in ihrer Autobiographie viele positive Emotionen erwähnten, lebten länger als die anderen.

Pressman, S.D., & Cohen, S. (2012). Positive emotion words and longevity in famous deceased psychologists. *Health Psychology*, 31,297-305.

### Glückliche Menschen leben länger.

Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70, 741–756.

### Nonnen und Mönche leben länger als die Allgemeinbevölkerung.

Luy M. 2006. Leben Frauen länger oder sterben Männer früher? *Public Health Forum*, 14 (50): 18-20.

29

## Blue Zones? ! Danke Philip Schmutz !



30

## Erkenntnisse aus den Blue Zones

- **Alltagsbewegung**
- **Ernährung:** Mediterran, max. zweimal pro Woche Fleisch, 95% pflanzliche Nahrung, Tofu, Bohnen, Mandeln und Nüsse
- **Die Familie an oberster Stelle**
- **Zeit für Freunde**
- **Lebenssinn:** Füreinander da sein, ehrenamtliche Tätigkeiten
- **Zeit für sich selbst**
- **Entspannung:** Pausen, Schlaf, soziale Nähe
- **Glaube und Religion**
- **Wasser und Kräutertee trinken**
- **Moderater Rotweinkonsum**
- **Vermeiden:** vermieden werden, sollten Fast Food, zu grosser Alkoholkonsum sowie Nikotinkonsum.

31

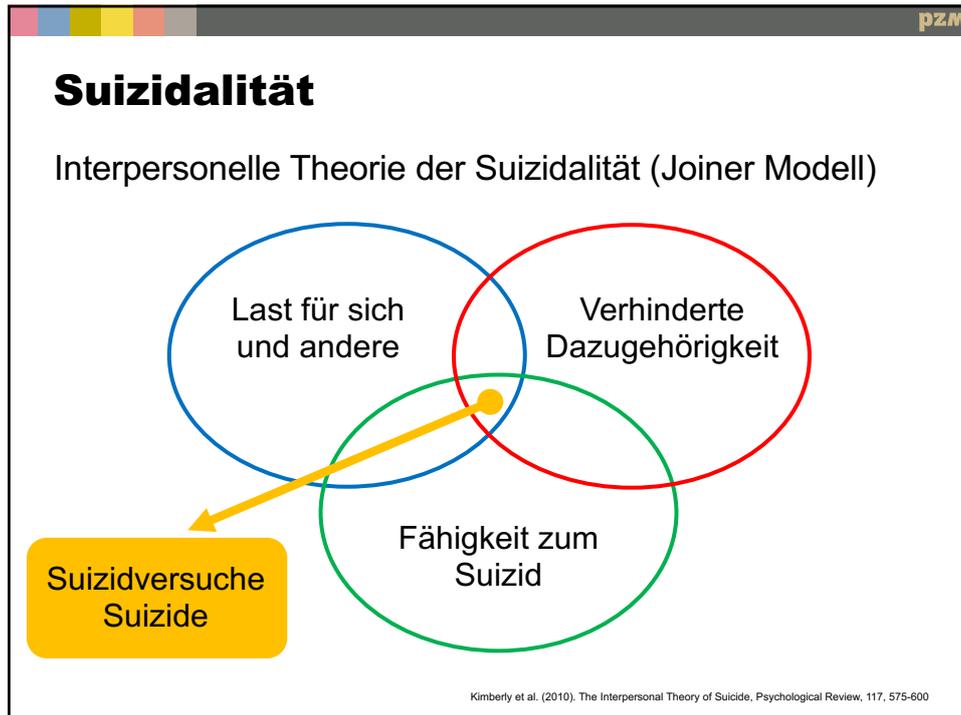
## Bindungen

Enge, positiv erlebte Bindungen zu anderen Menschen haben einen enormen Effekt auf unsere Gesundheit.<sup>1</sup> Es konnte zudem gezeigt werden, dass Mensch-Tier-Interaktionen zu einer besseren körperlichen Gesundheit, zu einer Verbesserung von Empathie und Vertrauen, zu grösserer Ruhe, einer Verbesserung des Gemütszustand, einer Verbesserung der Lernfähigkeit sowie zu einer Reduktion von Furcht und Angst, Aggression und Stress führen kann.<sup>2</sup>

1 Uvnäs-Moberg, K. (2016). Oxytocin, das Hormon der Nähe, Gesundheit - Wohlbefinden – Beziehung, Springer Verlag

2 Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D. C. & Uvnäs-Moberg, K. (2014). Bindung zu Tieren: Psychologische und neurobiologische Grundlagen tiergestützter Interventionen, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

32



33

pzm

## Religion und Gesundheit 1

Im Schnitt haben religiöse Menschen mehr:

- Glücksempfinden und Lebenszufriedenheit
- grössere Ehestabilität
- mehr Altruismus und Optimismus
- ein grösseres Selbstwertgefühl
- grössere Hoffnung
- mehr Lebenssinn
- bessere Ess- und Bewegungsgewohnheiten
- ein adaptiverer Umgang mit Behinderungen und chronischen Schmerzen
- eine höhere Lebenserwartung

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). Handbook of religion and health (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.

34

## Religion und Gesundheit 2

Im Schnitt haben religiöse Menschen mehr:

- geringere Depressions- und Suizidraten
- weniger Angst
- weniger Alkohol- und Drogenmissbrauch
- weniger gewalttätiges und delinquentes Verhalten
- weniger Herzprobleme
- geringerer Blutdruck

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). Handbook of religion and health (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.

35

## Tipps zum glücklich sein - 1

- Machen Sie sich klar, dass anhaltendes Glück nicht von finanziellem Erfolg abhängt. Wir passen uns an neue Situationen an, indem wir unsere Erwartungen regulieren.
- Behalten Sie die Entscheidungsfreiheit über Ihre Zeit.
- Handeln Sie, als wären Sie glücklich.
- Suchen Sie sich eine Arbeit und Hobbys, bei denen Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen können.
- Geld führt auch eher zu einem Glücksempfinden, wenn es für Unternehmungen ausgegeben wird, auf die man sich im Vorhinein freut.

Myers, D. G. (2015). Psychology, Worth Publishers; 11th edition

36

## Tipps zum glücklich sein - 2

- Aerobicübungen können leichte Depressionen und Ängstlichkeit verringern.
- Schlafen Sie so viel, wie Ihr Körper will.
- Geben Sie engen Beziehungen den Vorrang.
- Helfen Sie in Not geratenen Menschen.
- Pflegen Sie Ihr spirituelles Selbst.
- Seien Sie dankbar.

Myers, D. G. (2015). Psychology, Worth Publishers; 11th edition

37

## Geld und Glück?

**Luxus vermindert die Fähigkeit, die kleinen Freuden des Lebens zu genießen.**

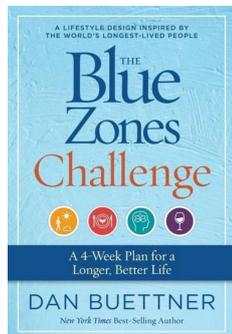
Quoidbach, J., Dunn, E. W., Petrides, K. V., & Mikolajczak, M. (2010). Money giveth, money taketh away: The dual effect of wealth on happiness. *Psychological Science*, 21, 759–763.

**Mehr Geld führt nur dann zu einem gesteigerten Glücksempfinden, wenn das Ursprungseinkommen klein war. Bei einem höheren Einkommen lässt sich dieser Effekt nicht nachweisen.**

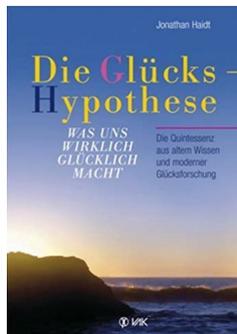
Cummings, R. A. (2006, April 4). Australian Unity Wellbeing Index: Survey 14.1. Australian Centre on Quality of Life, Deakin University, Melbourne: Report 14.1.

38

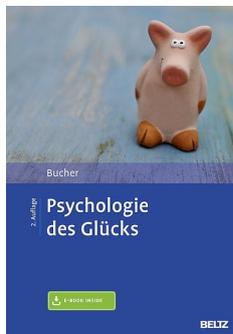
## Weiterführende Literatur



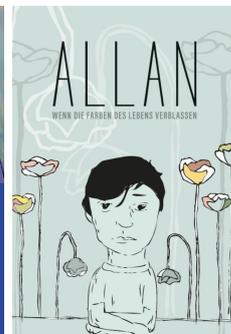
Buettner, D.  
2021, CHF ca. 22.30  
Natl Geographic Soc  
ISBN 978-1-4262-2194-1



Haidt, J.  
2014, CHF ca. 24.90  
VAK  
ISBN 978-3-86731-096-3



Bucher, A. A.  
2011, CHF ca. 51.90  
Beltz  
ISBN 978-3-621-28394-6



Schmutz, Ph.  
2016, CHF ca. 19.90  
Berner Bündnis  
gegen Depression  
ISBN 978-3033054066

39

## Fragen

**Timur Steffen**  
Psychologe lic.phil.  
Stepped Care Kanton Bern

PZM Psychiatriezentrum Münsingen  
Hunzigenallee 1  
3110 Münsingen

Telefon +41 31 720 81 63  
Fax +41 31 720 88 00  
E-Mail timur.steffen@pzmag.ch

40