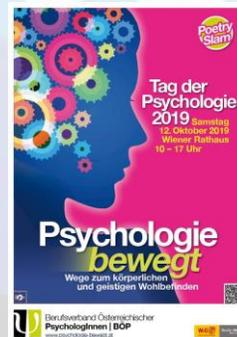


Was kann die Psychologie zur Förderung von Wohlbefinden, Glück und Lebensfreude beitragen?

Anton-Rupert Laireiter
Fakultät für Psychologie, Universität Wien



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



universität
wien

Inhalte

- Wie glücklich sind denn Menschen überhaupt?
- Was bereitet Menschen Glück und was tun sie dafür?
- Positive Psychologie
- Was bietet die (Positive) Psychologie
- Positiv-psychologische Interventionen - Übungen
 - *Positive Einführung*
 - *Glückstagebuch*
 - *Dankbarkeit und Dankbarkeitsbrief*
 - *Brief zur Vergebung*
 - *Bestmögliches Selbst*
- Wie wirksam sind positiv-psychologische Interventionen?
- Anstatt einer Diskussion



Wie glücklich sind Menschen denn überhaupt?

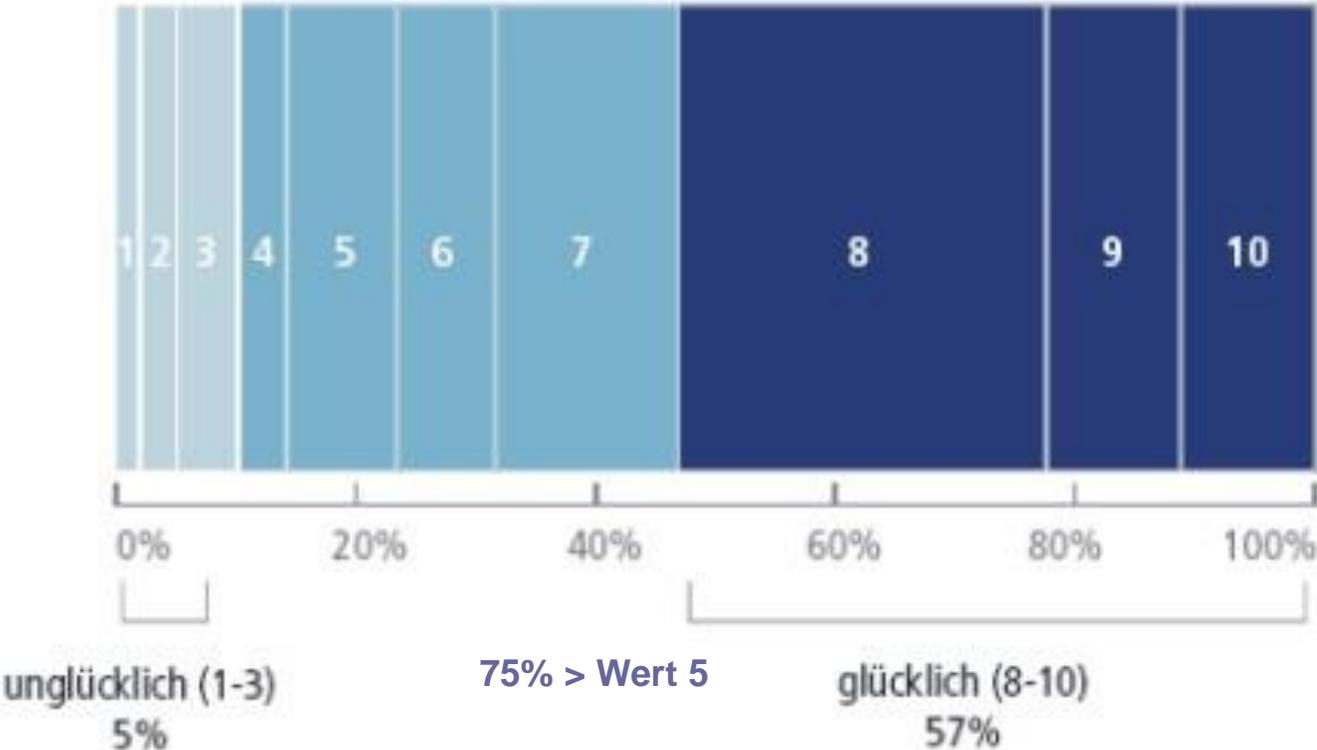


Ergebnisse der Bertelsmann-Studie (2008)

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 abstufen.

n = 1004
Durchschnitt: 7,4



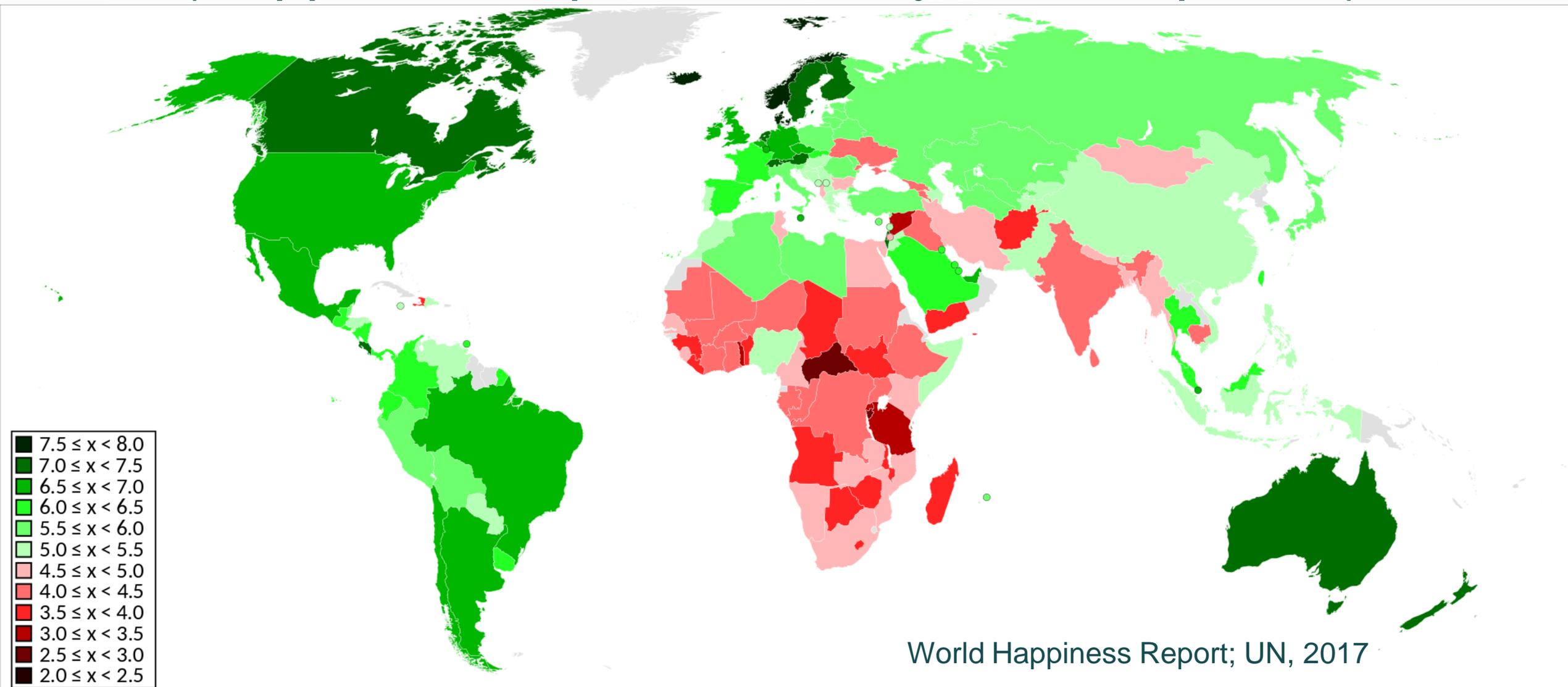
Allgemeine Ergebnisse

(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
 - Lykken & Telgen (1996): 86% im obersten Drittel
- Erklärung:
 - Soziale Erwünschtheit spielt keine Rolle
 - Subjektives Glück unabhängig von objektiven Bedingungen
 - Adaption und Selbstregulation → Optimismus
 - Selektive Aufmerksamkeitsfokussierung auf positive Aspekte → Polyanna-Effekt



Glück ist sehr unterschiedlich verteilt (Happiness Report, UN; subj. Lebensqualität)



Was bereitet Menschen Glück? Was tun sie, um glücklich zu sein?



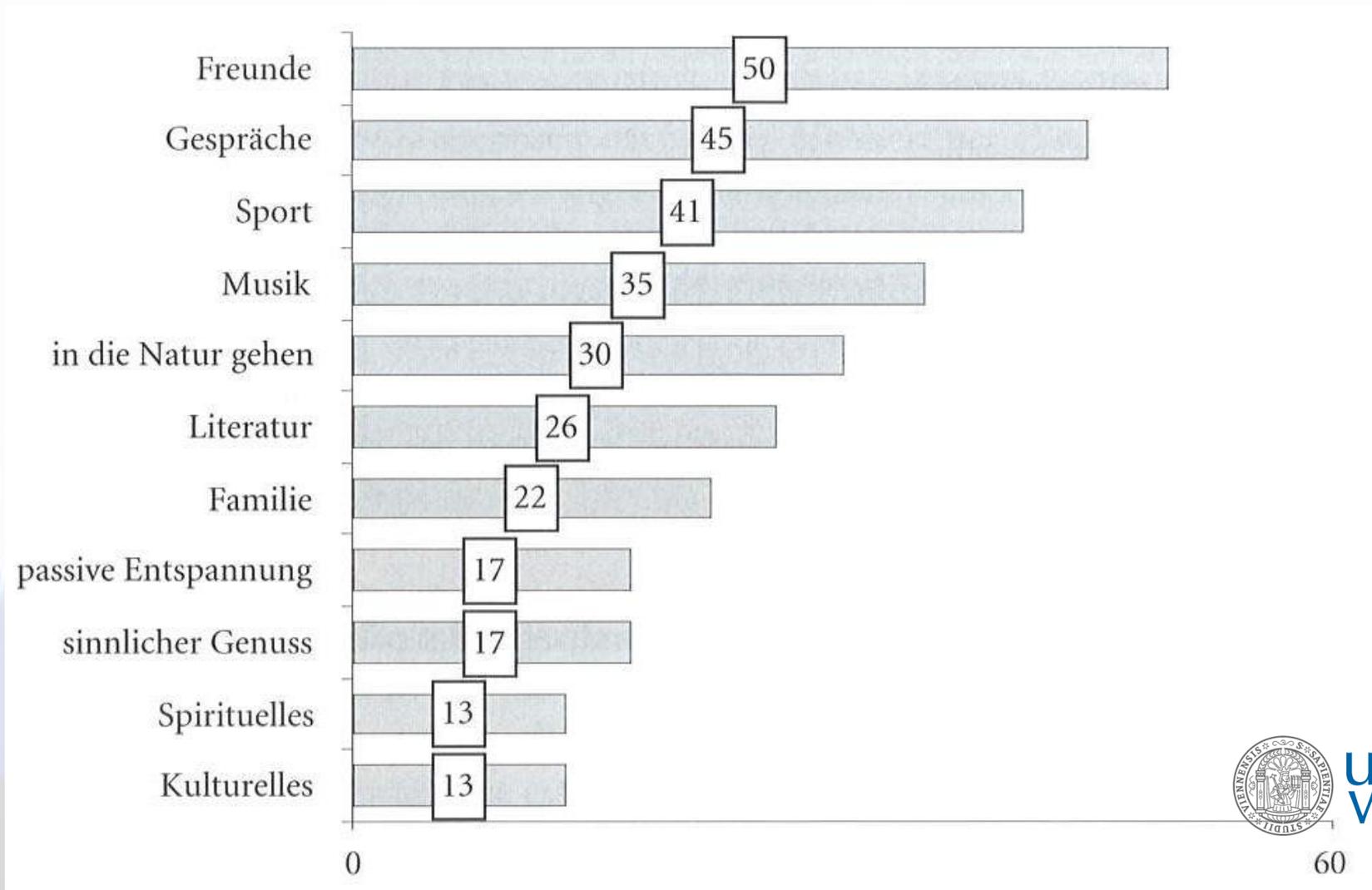
Was bereitet Menschen Glück?

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

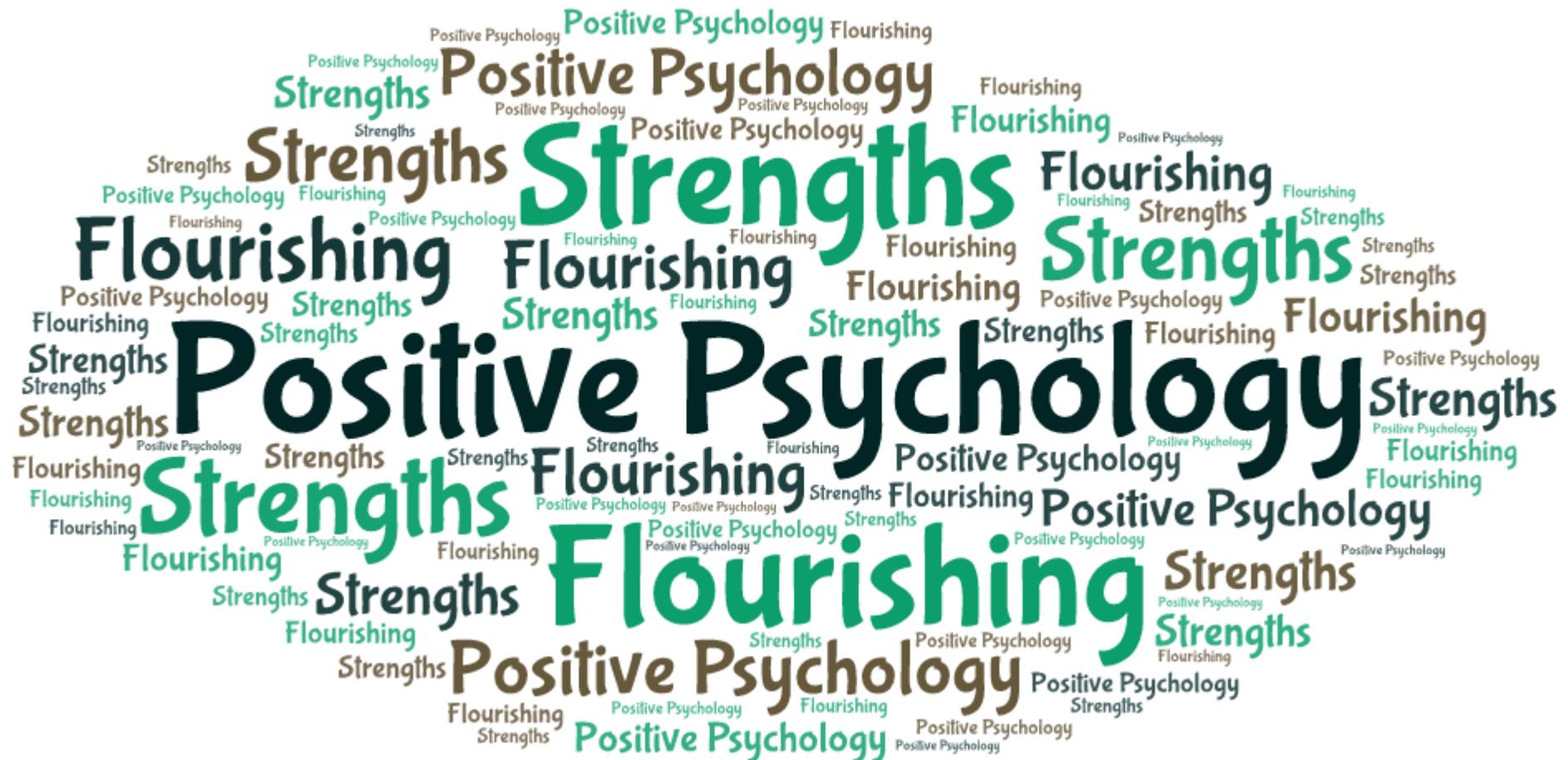


Strategien, um glücklicher zu werden

(N = 227 Erwachsene; Bucher, 2009, S. 174)

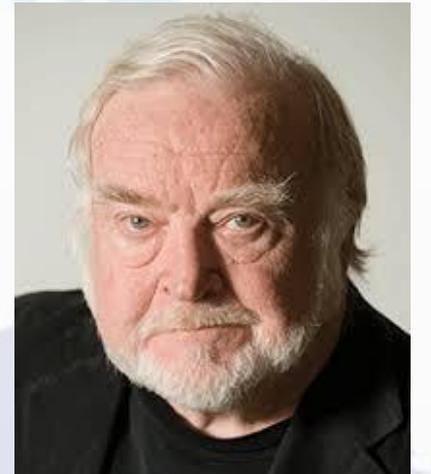


Wer beschäftigt sich mit Wohlbefinden, Glück & Lebensfreude?

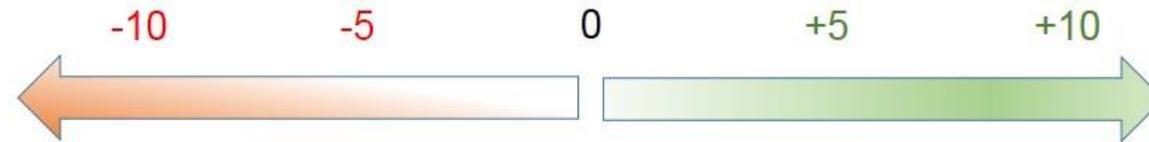


Positive Psychologie

- Ende der 1990er Jahre von Martin Seligman und Mihalyi Csikszentmihalyi gegründet
 - Wissenschaftliches Forschungsprogramm
 - Bemüht um valides Wissen
 - Über die Bedingungen und Prozesse des guten / glücklichen / gelingenden Lebens
 - Individuen / Gruppen / Gesellschaften
- das impliziert: die Positive Psychologie versucht eine wissenschaftlich begründete **Anleitung zum Glücklich sein** zu liefern



„Traditionelle“
Perspektive



Ziel: Leidensminderung

Idealfall:
Abwesenheit von Krankheit

Logik: Genesung

Positive
Psychologie



Ziel: Wohlbefinden

Idealfall:
Selbstverwirklichung

Logik: Aufblühen



Mission



- Sich zumindest ebenso sehr mit den charakterlichen Stärken eines Menschen zu beschäftigen wie mit seinen Problemen und Belastungen
- Wohlbefinden, Glück und Lebensfreude zu vermehren anstatt „Leiden“ zu reduzieren
- Mehr daran interessiert zu sein das Beste zu entwickeln anstatt das „Schlimmste“ zu „reparieren“
- Gleich aktiv daran zu arbeiten, das „normale Leben“ von Menschen erfolgreich zu entwickeln wie psychische Störungen zu „heilen“

Lopez, S.J. & Gallagher, M.W. (2009). A case for positive psychology. In: S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 3 – 6). New York: Oxford University Press.



Prominente Vertreter*innen der PP

- Martin E. P. Seligman
- Mihalyi Csikszentmihalyi
- Barbara Fredrickson
- Christopher Peterson
- Ed Diener
- Sonja Lyubomirsky
- Roy Baumeister
- Acacia Parks
- Shane Lopez



Was bietet die (Positive) Psychologie?



universität
wien

Angebote der Psychologie

- Einzelinterventionen
- Kombinierte Programme



Einzelinterventionen

- Seligman's (2003) Glückstagebuch
 - Three good things in your life
 - Was hat mir heute gut getan, Freude bereitet ...
- Emmons & McCullough's (2003)
 - Dankbarkeits-Tagebücher/-Briefe
 - Was hat mich heute dankbar gemacht?
- Gute Taten registrieren (Lyubomirsky et al., 2005)
 - Was habe ich heute wem Gutes getan?
- Regelmäßige positive Aktivitäten (Blumenthal et al., 1999)
 - Aufzeichnen positiver Aktivitäten
- Optimistisches Denken und positive Imaginationen (Sheldon & Lyubomirsky, 2006)
- Charakterstärkentraining (Niemiec, 2016/19)



Kombinierte Programme

- Fordyce (1977/78): 14 fundamentals of happiness
- Fava's (1999) Wohlbefindens-Therapie (Fava & Ruini, 2003)
- Seligman's (2003) Authentic happiness coaching program
- Positive Psychotherapie (Seligman, Rashid & Parks, 2006)
- Humortraining (McGhee, 1999; Ruch et al., 2004; Tagalidou et al., 2018)
- Coaching in Positiver Psychologie (Biswas-Diener, 2014; Feld & Rudy, 2018)



Seligman's „Authentic happiness coaching program“

- Me at my best (my best time in life and what made it so great) (Positive Selbstvorstellung – Geschichte von Resilienz)
- Writing a grateful letter – Dankbarkeitsbrief
- Making a grateful visit – Dankbarkeitsbesuch (optional)
- Three good things in my life – Glückstagebuch
- Identifying my signature (=top five) strengths (Stärkenfragebogen)
- Using my signature strengths in my life in new ways (Stärkentraining)
- Savouring: enjoying positive and satisfying activities (Genuss & Genießen)



Übungen



universität
wien

Übung:

Positive Vorstellung der eigenen Person – „story of resilience“



universität
wien



Glückstagebuch

- 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.





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.“



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.“





Me at my best – mein bestmögliches Selbst

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



Wie wirksam sind positiv- psychologische Interventionen?



Outcomes positiver Interventionen



Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis

Nancy L. Sin & Sonja Lyubomirsky

University of California, Riverside (UCRS)

JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY: IN SESSION, Vol. 65(5), 467-487 (2009)



Sin & Lyubomirsky (2009)

- Fragestellung:
Effekte positiver Interventionen auf positive Emotionen und Depressivität
- Methode:
Meta-Analyse über 51 Studien mit 4,266 Probanden
- Ergebnisse:
 - Signifikante Verbesserung im Wohlbefinden ($M r=.29$) (mittlerer Effekt)
 - Signifikante Reduktion depressiver Symptome ($M r=.31$) (mittlerer Effekt)
- Moderatoren:
 - Stärkere Depressivität
 - Selbstselektion und Motiviertheit
 - Höheres Alter
 - Einzelbehandlung
 - Längere Dauer der Behandlung

Bolier et al. (2013)

- Positive Psychology Interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health 2013, 13:119.
- Effekte positiver Interventionen auf subjective well-being, psychological well-being und Depressivität
- $k=39$ Studie; $N=6,139$ Probanden
- Ergebnisse:
 - $d=0.34$ subjective well-being, $d=0.20$ psychological well-being, $d=0.23$ depression
 - Follow-up (3-6 Monate) effect sizes are small, but still significant for subjective well-being and psychological well-being, not for depression
- Moderatoren (stärkere Effekte):
 - Längere Dauer
 - Rekrutierung durch Überweisung oder Klinik
 - Einzelinterventionen
 - Vorhandene psychische Probleme
 - Geringere Qualität des Studiendesigns

Anstatt einer Diskussion



universität
wien

Was können/sollen wir tun, um glücklich zu werden?

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!





Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP

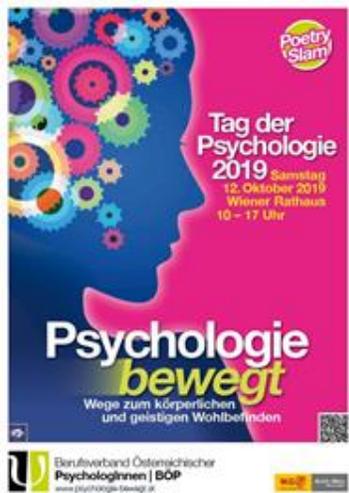


universität
wien

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

anton.laireiter@sbg.ac.at

anton-rupert.laireiter@univie.ac.at



**UNIVERSITÄT
SALZBURG**

Therapiezentrum & Ambulanz
Klinische Psychologie, Psychotherapie &
Gesundheitspsychologie