



Positive Psychologie – Was macht uns glücklich?

Die positive Psychologie orientiert sich an den Stärken, Potenzialen und Ressourcen, die Menschen innehaben. Im Zentrum der vergleichsweise jungen Forschungsrichtung steht die Erforschung psychischen Wohlbefindens, menschlicher Stärken, Lebenssinn und positiver sozialer Beziehungen. Einen zentralen Baustein der positiven Psychologie stellt die Glücksforschung dar und damit die Frage, was das Erleben von Glück und Wohlbefinden ermöglicht. Dabei handelt es sich um Glück im Sinne des Glücklichseins, also dem subjektiven Wohlbefinden und nicht um „Glückhaben“, also dem Zufallsglück.

Die heutige Gesellschaft ist geprägt von Schnellebigkeit, Leistungsdruck und vielen schlechten Nachrichten im Weltgeschehen. Häufig fällt der Blick daher eher auf das Negative als auf das Positive. Jedoch sollten wir den Fokus eher auf die Dinge richten, die uns glücklich machen und Freude bereiten. Denn positive Emotionen wirken nicht nur auf die Lebensqualität und Lebensdauer, sondern auch auf die geistige Gesundheit und sogar den beruflichen Erfolg (1,2).

Das Gute ist, positives Denken kann man lernen. Durch regelmäßige positive Interventionen zeigen sich neurobiologische Veränderungen und ein gelungenes Zusammenspiel von Gehirnsystemen, welche für das Wohlbefinden verantwortlich sind (3). Positives Denken und Glücksempfinden fallen zunehmend leichter.

Sie wollen es selbst ausprobieren und Ihr positives Glücksempfinden ausbauen? Hier finden Sie eine Auswahl wissenschaftlich erforschter Interventionen zur Steigerung des Wohlbefindens (4,5):

- **Positiver Tagesrückblick**

Ein positiver Tagesrückblick besteht darin, dass Sie sich abends Zeit nehmen und sich überlegen, was Sie an diesem Tag Schönes erlebt haben. Schreiben Sie täglich drei Dinge in ein Tagebuch, die Ihnen an diesem Tag gutgetan haben. Machen sich im nächsten Schritt bewusst, welche positiven Effekte die Situation auf der Gefühls- und Verhaltensebene ausgelöst hat.

- **Meditation**

Meditation wirkt sich stärkend und stabilisierend auf die Gehirnfunktionen aus. Sie führt zu positiven Emotionen und stärkt Leistungsfähigkeit und kognitive Fähigkeiten (6). Es gibt zahlreiche Varianten und Übungen der Meditation.

Hier finden Sie eine Anleitung für eine Meditation zum Einschlafen:

Legen Sie sich bequem hin und beobachten Sie Ihren Atem. Zählen Sie Ihre Atemzüge und sobald Sie bei 10 angekommen sind, beginnen Sie immer wieder bei 1. Lassen Sie alle

aufkommenden Gedanken und Empfindungen einfach vorbeiziehen, ohne sie festzuhalten. Bewerten Sie nicht und kehren Sie immer wieder sanft zu Ihrem Atem zurück. Währenddessen können Sie eine Körperreise durchführen und beispielsweise den Fokus auf die die Unterlage berührenden Körperteile richten. Schon bald werden Sie entspannen und sanft in den Schlaf gleiten.

- **Genuss erleben**

Gönnen Sie sich drei positive Kleinigkeiten pro Tag – z. B. eine schöne warme Dusche, den bewussten Genuss beim Mittagessen, einen Spaziergang. Diese Genussmomente bewirken insgesamt eine Steigerung erlebter positiver Emotionen.

- **Gute Taten begehen**

Für andere etwas Gutes zu tun – ohne auf den eigenen Vorteil zu achten - wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und führt zu positiven Emotionen (7). Schon Kleinigkeiten - wie eine Tür für jemanden offenhalten - können eine positive Wirkung auf unsere psychische Gesundheit haben. Überraschen Sie doch mal jemanden mit einem guten Essen, verschenken etwas an eine/n Hilfebedürftige/n oder erledigen einen Freundschaftsdienst. Sie werden sehen, auch Sie profitieren von Ihrer guten Tat.

- **Dankbarkeitsübung**

Dankbarkeitsübungen fördern das optimistische Denken und die positiven Gefühle (8). Schreiben Sie regelmäßig, am besten täglich, fünf Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Sie werden feststellen, dass es viele kleine Dinge im Alltag gibt, für die Sie dankbar sein können (beispielsweise die warmen Sonnenstrahlen, die Großzügigkeit eines guten Freundes, die Musik Ihrer Lieblingsband).

- **Dankesbrief**

Mit dieser Übung können Sie Ihre Dankbarkeit auf besondere Art zum Ausdruck zu bringen. Denken Sie einmal darüber nach, welche Chancen und Glücksfälle Ihnen im Leben wiederfahren sind und welche Menschen daran beteiligt, besonders wohlwollend und rückenstärkend waren. Wählen Sie eine Person aus, der Sie schon lange einmal sagen wollten, dass sie Ihr Leben zum Positiven verändert hat. Schreiben Sie dieser Person einen Brief, in dem Sie ganz konkret aufzeigen, was sie für Sie getan hat und schicken diesen ab. Nicht nur die/der Empfänger/in des Briefes wird Glück empfinden. Die Forschung zeigt, dass diese Übung auch starke, langfristige positive Gefühle bei den Verfassern des Briefes auslöst (9).

Literatur:

- (1) 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
- (2) Seligmann, M. (2002). *Authentic happiness – Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Atria Paperback
- (3) Davidson, R. (2012). *Warum wir fühlen, wie wir fühlen: Wie die Gehirn-struktur unsere Emotionen bestimmt – und wie wir darauf Einfluss nehmen können*. München: Arkana Verlag.

- (4) Esch, T. (2011). Die Neurobiologie des Glücks: Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG
- (5) Frederickson, B. (2011). Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt: Campus Verlag.
- (6) Hanson, R. (2010). Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neuro-wissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit. Freiburg: Arbor Verlag
- (7) Raposa, (B) et. al. (2015) Prosocial Behavior Mitigates the Negative Effects of Stress in Everyday Life. PubMed, 4, 691-698
- (8) Emmons, Robert A. 2004. "The Psychology of Gratitude: An Introduction." Pp. 3-16 in The Psychology of Gratitude, edited by Robert A. Emmons and Michael E. McCullough. New York: Oxford University Press.
- (9) Kumar, A., Epley, N.: Undervaluing gratitude: Expressers misunderstand the consequences of showing appreciation. Psychological Science 29, 2018

Angebote im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Gesundheitscoaching

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements steht Ihnen ab sofort das Angebot eines Gesundheits-/Life Balance Coachings zur Verfügung.

Gesundheitscoaching dient der gesundheitsförderlichen Gestaltung des Lebens- und Arbeitsstils sowie der Aktivierung eigener Ressourcen.

- Fühlen Sie sich gestresst und ausgepowert? Sind Ihre Energiereserven aufgebraucht?
- Haben Sie das Gefühl Ihr Leben ist nicht in Balance?
- Haben Sie sich immer wieder vorgenommen etwas für sich zu tun, aber an der Umsetzung hapert es?
- Oder möchten Sie als Führungskraft die Strukturen und Arbeitsprozesse in ihrem Verantwortungsbereich positiv beeinflussen?

Dann könnte ein Gesundheitscoaching / Life Balance Coaching für Sie das Richtige sein!

Mögliche Themen im Gesundheitscoaching sind:

- Identifikation von Belastungen im privaten und beruflichen Umfeld
- Stressbewältigung
- Life-Balance
- Stärkung von Gesundheitsressourcen
- Nachhaltige Umsetzung von Gesundheitsvorsätzen und Lebensstiländerungen
- Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz

Im Coachingprozess steht Ihnen ein sicherer, klar abgesteckter Rahmen für Selbstreflexion zur Verfügung, der neue Handlungs- und Deutungsmöglichkeiten ermöglicht. Bei der effektiven und nachhaltigen Verwirklichung Ihrer Ziele werden Sie personenbezogen und ressourcenorientiert begleitet und unterstützt. Sie werden zum Gestalter/zur Gestalterin Ihrer Gesundheit und Ihrer Life Balance und erhalten Raum sich auf die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen zu besinnen.

Bei Interesse und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an:

Dr. Nanette Erkelenz

nanette.erkelenz@uni-ulm.de

Telefon: 0731-5022070

Pause Aktiv

Die Pause Aktiv ist ein 15-minütiges effektives Bewegungsangebot an Ihrem Arbeitsplatz mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen, die in Alltagskleidung durchgeführt werden. Nutzen Sie die Pause Aktiv, um Anregungen zu mehr Bewegung im Arbeitsalltag zu erhalten.

Veranstaltungsort: via Livestream mit dem vorher zugesandten Link

Die Pause Aktiv findet mittwochs von 12.00 bis 12.15 Uhr statt.

Bitte nehmen Sie Kontakt über annabell.suess@uni-ulm.de auf, wenn Sie an diesem kostenfreien Angebot teilnehmen möchten.

Achtsame Mittagspause

Spannende und entspannende Musik kann eine große Wirkung auf unseren Körper und unsere Emotionen entfalten.

Eintauchen, abtauchen und mit einer Körperreise sich selbst wahrnehmen und erleben. Dann wieder entspannt auftauchen und mit neuer Energie den weiteren Tag gestalten.

Veranstaltungsort: via Livestream mit dem vorher zugesandten Link

Kursleitung: Klaus Fumy, KIZ-Mitarbeiter, DJ und Theaterpädagoge

Die achtsame Mittagspause findet montags am 12.4., 19.4., 3.5., 10.5., 17.5. von 12.00 bis 12.20 Uhr statt.

Bitte nehmen Sie Kontakt über annabell.suess@uni-ulm.de auf, wenn Sie an diesem kostenfreien Angebot teilnehmen möchten und noch nicht im Verteiler sind.

Kochkurs One-pot-Meal

One-Pot-Meals sind der Trend für die schnelle und gesunde Küche. Alle Zutaten wandern in einen Topf, in die Pfanne oder den WOK. Entspannter kann Küchenarbeit kaum sein, da nicht viele Utensilien gebraucht werden. Lernen Sie die Basics dieser Kochmethode kennen und erfahren nebenbei auch noch Warenkunde und erhalten Einblick in die Welt von Kräutern und Gewürzen.

Zudem gibt es wertvolles Wissen, wie Kräuter & Gewürze als Stoffwechsel-Turbo und zur Stärkung des Immunsystems zum Einsatz kommen. Außerdem wird die Idee des Kochmanagement erklärt, und wie aus einem Kochvorgang gleich mehrfach etwas auf den Tisch gezaubert wird. Dieser online-Kochkurs ist für Berufstätige und andere Eilige, die gerne abwechslungsreich kochen und Rezepte mit Geling-Garantie wertschätzen.

Die Teilnehmenden bekommen im Vorfeld das Rezept, die Einkaufsliste inkl. der notwendigen Vorbereitungsschritte. Wir bereiten zusammen online in 90 Min. das Abendessen zu. Über die Chat-Funktion und auch während des Kochens sind die Teilnehmenden persönlich interaktiv über Bild und Ton miteinander im Austausch.

Veranstaltungsort: via Livestream mit dem vorher zugesandten Link

Kursleitung: Isabel Ockert, Ernährungsberaterin

Der Kurs findet am 23.4. von 17.00 bis 18.30 Uhr statt.

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 5 Euro, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Wert des Sachbezugs: 1,66€

Core and Sixpack Workout

Eine starke Körpermitte sorgt für mehr Stabilität und verbessert die Koordination. Ein trainierter Rumpf sorgt außerdem für eine optimale Kraftübertragung über die gesamten Muskelketten. Stärkst Du deinen Rumpf, wirkt sich das nicht nur auf eine gerade Haltung und einen schönen flachen Bauch aus. Regelmäßig ausgeführt können die Übungen auch zur Prävention von Verletzungen und zur Leistungssteigerung beitragen. Zum Abschluss unseres Workouts widmen wir uns dann nochmals ganz explizit unseren Bauchmuskeln, um diesen den letzten „Schliff“ zu verpassen.

Sie erhalten wöchentlich ab dem 12.4. bis 17.5. sechs Links zu Videos, die Sie unabhängig von Zeit und Ort eine Woche lang abrufen können.

Kursleiterin: Sandra Schlenker

Veranstaltungsort: im Büro oder zuhause

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Wert des Sachbezugs: 0 €

RückenFit: Livestream und Video

Jeder Mensch sollte all seine Gelenke ohne Mühe über die volle Bewegungsamplitude bewegen können. Leider verliert der Mensch diese Fähigkeit durch seinen einseitigen und bewegungsarmen Alltag. Hinzu kommt, dass es an anderen Stellen im Körper an Stabilität mangelt. Unser Körper gerät in ein Ungleichgewicht. Das Resultat können Körperfehlhaltungen und Schmerzen sein. Der Kurs RückenFit verbindet Elemente aus den Bereichen Yoga, Pilates und Faszientraining. Das Ziel ist es den Rumpf zu stärken und dennoch die Wirbelsäule mobil zu halten.

Der Kurs findet am Donnerstag 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 20.5. jeweils von 12.30 bis 13.15 Uhr statt.

Veranstaltungsort: via Livestream mit dem vorher zugesandten Link **UND/ ODER** per Video
Die Live-Kurse werden aufgezeichnet, sodass für eine weitere Woche die Videos zur Verfügung stehen.

Kursleitung: Maxie Rall und Jonas Löbert, re-root Ulm

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Wert des Sachbezugs: 1,66 €

Bleiben Sie gesund und genießen Sie den Frühling!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

