

Was ist ein gutes Leben?

Erkenntnisse aus Neurowissenschaften und Positiver Psychologie für die Heilpädagogik nutzbar machen

Dr. phil. Monika Brunsting
www.nil-brunsting.ch

Was ist ein gutes Leben?

1. Was ist Glück?
2. Glückliche Kinder – glückliche Erwachsene
3. Glückskiller
4. Wege zum Glück
5. Wege? – Zum Glück!!

1. Was ist Glück?

- Glück und/oder Lebenszufriedenheit. Was Neurowissenschaften und Positive Psychologie dazu meinen
- www.Characterstaerken.org und Signaturstärken
- Flourishing (Seligman)
- Thermostat und/oder Training?

Experiment 1a

- Wie zufrieden/glücklich bin ich jetzt gerade?
- 1 bedeutet: sehr wenig 10 bedeutet sehr zufrieden/glücklich.
- Entscheiden Sie sich für eine Zahl und halten Sie sie fest

Experiment 1b

- Glückliche Kindheitserinnerung: Bitte machen Sie eine kleine Zeitreise und suchen Sie die Erinnerung an einen glücklichen Moment in Ihrer Kindheit.

Experiment 1c

- Und wie glücklich/zufrieden bin ich jetzt?

Charakterstaerken.org

Top Ten der Charakterstärken (Prof. W. Ruch, Uni ZH)

1. Hoffnung, Optimismus und Zuversicht
2. Tatendrang, Enthusiasmus und Begeisterungsfähigkeit
3. Bindungsfähigkeit oder Liebe geben und nehmen
4. Neugier
5. Durchhaltekraft, Ausdauer und Fleiss
6. Dankbarkeit
7. Humor
8. Tapferkeit
9. Soziale Intelligenz und Kompetenz
10. Reife und Weitblick

Experiment: Welches sind meine drei Signaturstärken?

2. Glückliche Kinder

- Glückliche Eltern – glückliche Kinder?
- The optimistic Child (Seligman et al. 1995)

Experiment 2a

Wie glücklich/zufrieden bin ich mit meinem Leben? (Diener, 1985)

1. In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen

- 1 starke Ablehnung
- 2 Ablehnung
- 3 geringe Ablehnung
- 4 weder noch
- 5 geringe Zustimmung
- 6 Zustimmung
- 7 starke Zustimmung

Entscheiden Sie sich für eine passende Zahl und notieren Sie diese bitte.

Experiment 2b

2. Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.

- 1 starke Ablehnung
- 2 Ablehnung
- 3 geringe Ablehnung
- 4 weder noch
- 5 geringe Zustimmung
- 6 Zustimmung
- 7 starke Zustimmung

Entscheiden Sie sich für eine passende Zahl und notieren Sie diese bitte.

Experiment 2c

3. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.

- 1 starke Ablehnung
- 2 Ablehnung
- 3 geringe Ablehnung
- 4 weder noch
- 5 geringe Zustimmung
- 6 Zustimmung
- 7 starke Zustimmung

Entscheiden Sie sich für eine passende Zahl und notieren Sie diese bitte.

Experiment 2d

4. **Bisher habe ich die wesentlichen Dinge erreicht, die ich mir für mein Leben wünsche.**

- 1 starke Ablehnung
- 2 Ablehnung
- 3 geringe Ablehnung
- 4 weder noch
- 5 geringe Zustimmung
- 6 Zustimmung
- 7 starke Zustimmung

Entscheiden Sie sich für eine passende Zahl und notieren Sie diese bitte.

Experiment 2e

5. Wenn ich meine Leben noch einmal leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.

1 starke Ablehnung

2 Ablehnung

3 geringe Ablehnung

4 weder noch

5 geringe Zustimmung

6 Zustimmung

7 starke Zustimmung

Entscheiden Sie sich für eine passende Zahl und notieren Sie diese bitte.

Auswertung Experiment 2

- Addieren Sie Ihre Punktwerte und vergleichen Sie:
- 30-35 Punkte Extrem zufrieden
- 25-29 Punkte überdurchschnittlich
zufrieden
- 20-24 Punkte durchschnittlich zufrieden
- 15-19 Punkte leicht unzufrieden
- 10-14 Punkte sehr unzufrieden
- Unter 10 Punkten besorgniserregend
unzufrieden

3. Glückskiller

- Passivität geschehen lassen statt machen: «hängen»
- Angst hyperaktive Amygdala, Stress
- Keine Zeit Stress
- Materialistische Welt Ziele ohne Nachhaltigkeit
- Elektronische Welt permanente Stimulation, Reizüberflutung
- Sucht Verlust der Selbststeuerung -> Ohnmacht

4. Wege zum Glück

- Neurowissenschaften (Wissen, Verstehen)
- Positive Psychologie (Übungen)
- Achtsamkeit (MBSR, Meditation, Übungen)

5. Wege? – Zum Glück!!

Wie Heilpädagogen helfen können

- Selbststeuerung statt sich treiben lassen Moffitt et al., 2011
- Bei sich und/oder bei der Sache sein Ott, 2010
- Echte Menschen und echte Natur statt elektronische Welt Spitzer, 2011
- Innere Welten statt materialistische Welt Seligman, 2003, Ruch 2009
- Gelassenheit statt keine Zeit Kabat-Zinn, 1999, Kornfield, 2005
- Freude statt Angst Spitzer, 2005, 2010
- Aktivität statt Passivität Seligman, 1995, 2003, 2011
- Schule, Freizeit und Familie Kabat-Zinn, 2007, Spitzer, 2002, 2005

Was ist ein gutes Leben?

- Brunsting, Monika (2012) Meine 3 Freuden heute. Arbeitsbuch. Oberuzwil: Verlag Am Weiher
- Brunsting, M., Nakamura, Y & Simma C. (erscheint 2013). Arbeitstitel: Achtsamkeit in Schule und Familie. Bern: Haupt Verlag
- Bucher, Anton (2008). Was Kinder glücklich macht. Ratgeber für Eltern. München: Ariston
- v.Hirschhausen, Eckart: (2009). Glück kommt selten allein. Reinbek: Rowohlt
- Kabat-Zinn, Jon & Mila (2007). Mit Kindern wachsen. Freiamt: Arbor
- Kabat-Zinn, J & Kesper-Gross, U. (1999). Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor
- Kornfield, J. (2005). Meditation für Anfänger. München: Arkana
- Goleman, D. & Lantieri L. (2009). Emotionale Intelligenz. Ein Übungsprogramm. München: Arkana
- Moffitt, T.E., Arseneault, D., Belsky, D. et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1010076108
- Ott, Ulrich (2010). München: Meditation für Skeptiker. O.W. Barth
- Ruch, Willibald (2009). Die Sättigungsgrenzen für Status oder Spass sind schnell erreicht. Interview in: Psychologie heute, April 2009
- Seligman, Martin et al. (1995). The optimistic child. New York: Houghton & Mifflin
- Seligman, Martin (2003). Der Glücksfaktor. Bergisch-Gladbach: Lübbe
- Seligman, Martin (2011). Flourishing. New York: Free Press
- Spitzer, Manfred (2002). Lernen. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag
- Spitzer, Manfred (2005). Vorsicht Bildschirm. Stuttgart: Klett
- Spitzer, Manfred (2010). Medizin für die Bildung. Heidelberg: Spektrum
- Spitzer, Manfred (2012). Digitale Demenz. München: Droemer
- Hanh, Thich Nhat (2011). Planting seeds. Berkeley: Parallax