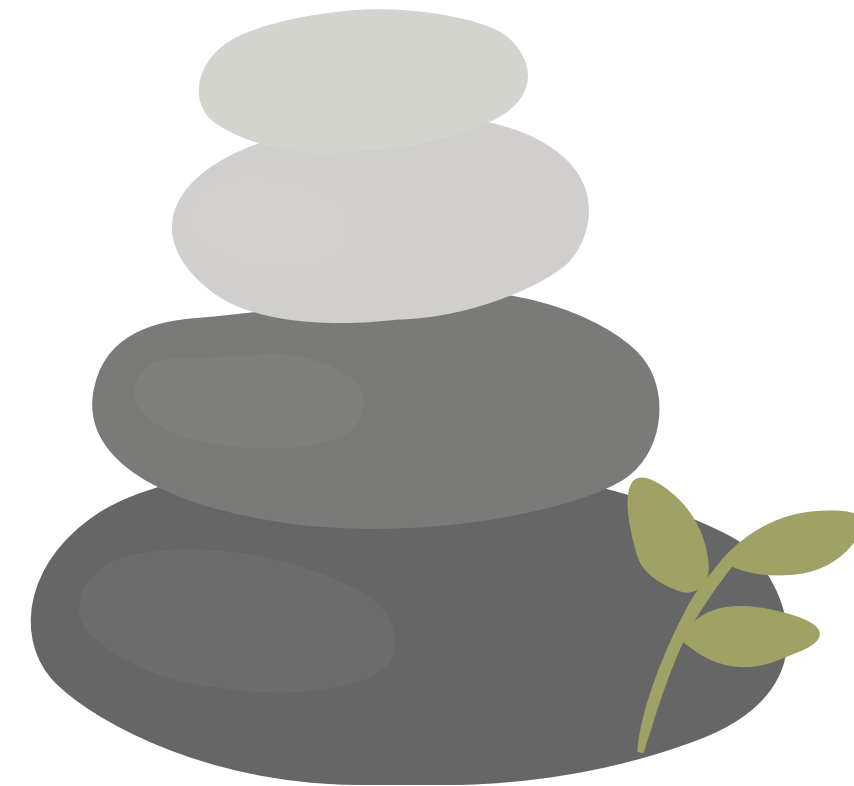


Wohlbefinden

Was ist das und wie kann man es
aus gesundheitspsychologischer
Sicht fördern?



VU 200101 GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE
ALEXANDER PAUL SCHRÖDER, AURELIA ESTELLA SAHL, LAURA CHRISTINA STASCH,
LISA LOWSKI, SABINA GUIRGUIS, TOBIAS TSCHERMUTH



Entspannung
 Befriedigung
 Stärken
 Erfüllung

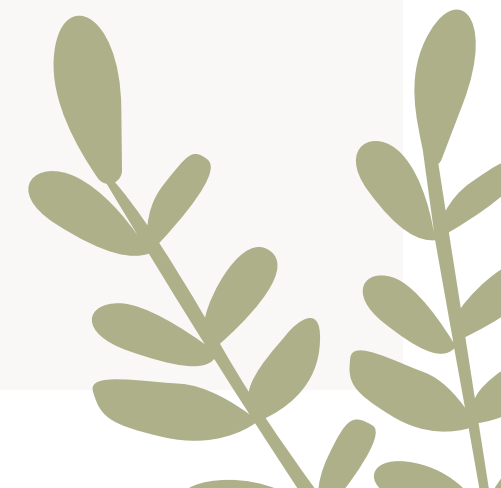
Ruhe

Wachstum

Flow Lebenskraft
 Gesundheit
 Zufriedenheit
 Lieben Humor

Wohlbefinden

Aktiv Sinn Geborgenheit
 Harmonie Freude Spiritualität
 Motivation Beziehungen
 Potential Balance Erfolge Bedürfnisse



Positive Psychologie

- Positive Psychologie ist ein Zweig der Psychologie, welcher das menschliche Wohlbefinden erforscht und zu fördern versucht
- Beschreibt mit ihrem stärken- und ressourcenorientierten Ansatz eine optimistische Perspektive darauf, wie Menschen ein erfülltes Leben führen und ihr Potenzial entfalten können
- Fokus weg von Defiziten und Problemen hin zu Stärken und positiven Erfahrungen
 - Traditionell liegt Schwerpunkt in Psychologie darauf, psychische Erkrankungen zu behandeln und Defizite zu beheben
 - Fokus der Positive Psychologie auf das, was im Leben funktioniert
- Zeigt sich auch in Art und Weise, wie von und über Menschen und ihre Erfahrungen gesprochen wird
 - In defizitorientierten Psychologie Begriffe wie "Krankheit", "Störung" oder "Mangel"
 - In Positiven Psychologie Begriffe wie "Wachstum", "Erfüllung" und "Potential"
- Durch bewusste Förderung von Stärken, positiven Emotionen, sinnvollen Beziehungen und persönlichem Wachstum bietet die Positive Psychologie eine wertvolle Anleitung, um das Wohlbefinden zu steigern und eine erfülltere Existenz zu erreichen

Wohlbefinden



- Wohlbefinden ist ein multidimensionales Konstrukt, das verschiedene Aspekte unseres Lebens umfasst
- 2 Hauptdimensionen des Wohlbefindens von den Psychologen Ryan & Deci
 - **1. Hedonistische Wohlbefinden:** Streben nach positiven Emotionen und das Vermeiden von negativen Emotionen
 - Ein Beispiel könnte eine einfache Alltagssituation sein, wie das gemeinsame Lachen mit Freunden bei einem Abendessen
 - **2. Eudaimonische Wohlbefinden:** Geht tiefer und schaut sich an, warum jemand glücklich ist. Es geht um das Streben nach persönlichem Wachstum, sinnhaften Zielen und dem Gefühl, dass das eigene Leben einen Zweck hat.
 - Ein Beispiel könnte die Hingabe an berufliche Herausforderungen sein, die eine tiefe Befriedigung und Erfüllung bieten
- Nur die Kombination beider Dimensionen kann Wohlbefinden am besten beschreiben, da diese stark zusammenspielen. Das **PERMA Modell** ist so ein Modell, welches beide Dimensionen und deren Unter Aspekte im Zusammenhang betrachtet

PERMA Modell

Modell von Martin Seligman: beschreibt eine Art Karte für ein erfülltes Leben
Jeder Buchstabe steht für einen Faktor, der zum Wohlbefinden beiträgt

P

Positive Emotionen

Das sind Glücksmomente, Freude, Dankbarkeit und Vergnügen im Leben. Indem wir uns bewusst auf diese positiven Gefühle konzentrieren und sie kultivieren, können wir unser Wohlbefinden steigern

Du isst ein Stück Schokolade und das löst positive Emotionen in dir aus

E

Engagement

Bezieht sich auf den Zustand des Flows, in dem man völlig in einer Tätigkeit aufgeht, so sehr, dass die Zeit vergeht, ohne es zu bemerken. Wenn wir unsere Stärken nutzen und uns in Aktivitäten engagieren, die uns faszinieren, erleben wir ein tieferes Gefühl der Erfüllung

Du gehst deinem liebsten Hobby nach und es vergehen Stunden wie im Flug

R

Relationships (Beziehungen)

Menschliche Verbundenheit ist entscheidend für unser Wohlbefinden. Starke Beziehungen, sei es zur Familie, Freunden oder der Gemeinschaft, tragen dazu bei, dass wir uns unterstützt, geliebt und gehört fühlen

Du kümmerst dich um seine Freunde und Familie und pflegst deine Kontakte. Damit baust du dir eine wichtige Stütze im Leben auf

M

Meaning (Sinn)

Das Streben nach einem tieferen Sinn oder Zweck in unserem Leben ist von großer Bedeutung. Es geht darum, etwas Größeres als uns selbst zu finden, sei es durch spirituelle Praktiken, soziale Beiträge oder das Streben nach persönlicher Entwicklung

Ein Zugang wäre, dass du dir deinen Werten bewusst wirst und diese auslebst. Konkret heißt das, du richtest deine Ziele und Verhaltensweisen nach deinen Werten aus

A

Accomplishment (Erfolg)

Das Erreichen von Zielen und das Feiern von Erfolgen ist essentiell. Es geht darum, Fortschritte zu machen, Herausforderungen zu meistern und eine positive Aufwärtsspirale in Gang zu setzen. Das Bewusstsein für Erfolg fokussiert sich dabei auch auf die kleinen täglichen geschafften Tätigkeiten

Du hast dir ein Workout vorgenommen und hast dieses auch durchgeführt

Achtsamkeit

- Vorgeschlagener Weg der Positiven Psychologie, um Wohlbefinden zu steigern
- Achtsamkeit ist ein traditionelles buddhistisches Meditationsprinzip und hat in der Psychologie und auch in der Forschung zum Thema Wohlbefinden mittlerweile einen festen Platz gefunden
- In zahlreichen Studien hat sich gezeigt, dass Programme, die Achtsamkeit verwenden, gute Effekte für die mentale Gesundheit ergeben.
- Jon Kabat-Zinn (Pioniere der Achtsamkeitsforschung) hat Achtsamkeit folgendermaßen definiert: "Achtsamkeit ist die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den augenblicklichen Moment, die durch Absicht gekennzeichnet und nicht-wertend ist"
 - 3 wichtige Schlüsselemente:
 - 1. Fokussierung auf den aktuellen Moment - das Hier und Jetzt,
 - 2. Achtsamkeit ist absichtsvoll - ein aktiver und kein passiver Prozess,
 - 3. Es wird eine nicht-wertende Haltung praktiziert
- Achtsamkeit zielt nicht auf kurzfristige Gefühle ab, sondern auf eine tiefe Form von Wohlbefinden, eine psychische Ausgeglichenheit, die im Buddhismus als 'Sukha' bekannt ist (-> eudaimonische Wohlbefinden)
- Erfordert jedoch eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis



Essensmeditation (5 min.)



- Verbindet Achtsamkeit mit den Grundsätzen der Positiven Psychologie, um unser Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu schärfen und eine tiefere Wertschätzung für die kleinen Freuden des Lebens, wie das Essen, zu entwickeln.
- **Beginn:** Hole dir etwas Essbares aus deinem Kühlschrank. Setze dich bequem und aufrecht hin und atme tief ein und aus.
- **Phase 1 – Wahrnehmung und Akzeptanz:** Beginne damit, deinen Atem zu beobachten. Spüre, wie jeder Atemzug Ruhe und Präsenz in deinen Körper bringt. Nimm nun bewusst deinen Hunger wahr. Wie fühlt sich dieser an? Ein sanftes Grummeln im Magen, ein Gefühl der Leere? Akzeptiere dieses Gefühl, ohne es zu bewerten.
- **Phase 2 – Positive Antizipation:** Richte nun deine Aufmerksamkeit auf das Essen vor dir. Betrachte es genau. Welche Farben, Formen und Texturen kannst du erkennen? Welche angenehmen Gerüche steigen dir in die Nase? Erlaube dir, Vorfreude auf den Geschmack zu empfinden. Dies fördert eine positive Erwartungshaltung, die ein Kernaspekt der Positiven Psychologie ist.
- **Phase 3 – Achtsames Essen:** Nimm nun einen Bissen deines Essens. Bevor Sie kauen, halte inne und spüre die Konsistenz und Temperatur in deinem Mund. Beginne dann, sehr langsam zu kauen. Schmecke jede Nuance des Geschmacks. Wie verändert sich dieser, während du kaust? Versuche, jeden Moment des Essensprozesses bewusst zu erleben.
- **Phase 4 – Dankbarkeit und Reflexion:** Nachdem du geschluckt hast, halte einen Moment inne. Spüre nach, wie das Essen durch deinen Rachen gleitet. Nutze diesen Moment, um Dankbarkeit zu empfinden – für die Nahrung, für die Menschen, die zu ihrer Herstellung beigetragen haben, und für den Moment der Ruhe und des Genusses.
- **Abschluss:** Atme noch einmal tief ein und aus. Spüre in deinen Körper hinein. Wie fühlst du dich jetzt? Nimm diese Gefühle von Ruhe, Dankbarkeit und Zufriedenheit mit, wenn du deine Meditation beendest und in den Tag zurückkehrst. Denke daran, dass jeder Bissen eine Gelegenheit ist, Achtsamkeit und positive Wahrnehmung zu üben.

Literaturverzeichnis

- Aigner, L. (2015). Wohlbefinden im organisationalen Kontext: Überprüfung und Anwendung des PERMA-Modells. Universität Wien, Masterarbeit.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Beutel, M.E., Klein, E.M., Brähler, E. et al. Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry* 17, 97 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Bridley, A., & Daffin Jr, L. W. (2022). *Fundamentals of Psychological Disorders*.
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769.
- Frank, R. (2011). *Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*. (2.Aufl.). Springer Berlin, Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-13760-0>
- Holt-Lunstad J, Smith TB Loneliness and social isolation as risk factors for CVD: implications for evidencebased patient care and scientific inquiry *Heart* 2016;102:987-989.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Sakuraya, A., Imamura, K., Watanabe, K., Asai, Y., Ando, E., Eguchi, H., Nishida, N., Kobayashi, Y., Arima, H., Iwanaga, M., Otsuka, Y., Sasaki, N., Inoue, A., Inoue, R., Tsuno, K., Hino, A., Shimazu, A., Tsutsumi, A., & Kawakami, N. (2020). What kind of intervention is effective for improving subjective well-being among workers? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in psychology*, 11, 528656.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J., Kopsaftis, Z., Carey, M., & Kyrios, M. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nature human behaviour*, 5(5), 631-652.
- Wang, X., Ji, W., Xu, Y. et al. Social support, posttraumatic growth, and prosocial behaviors among adolescents following a flood: the mediating roles of belief in a just world and empathy. *Current Psychology* (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04147-y>

Shownotes: Website "aljoschasnotes": <http://aljoschasnotes.de/> à Dr. Aljoscha Dreisörner Gedanken zu Themen wie Achtsamkeit und auch fiktionale Texte für Kinder und Jugendliche