

## MENTALE UND EMOTIONALE GESUNDHEIT

*If you are not happy today,  
you will not be happy tomorrow.  
unless you take things into your own hands and take action.*  
Sonja Lyubomirsky

Noch nie gab es einen Moment in der menschlichen Geschichte, in dem wir so viel hatten wie heutzutage.

**Man kann ja fast schon sagen, dass wir richtig verwöhnt sind!**

Warum jedoch schießen Depressionen, Ängstlichkeit, Burnouts und andere mentale Krankheiten in die Höhe?

### **Das große Missverständnis**

Was macht uns glücklich

ALL DIE DINGE, VON DENEN WIR GLAUBEN, DAS SIE UNS GLÜCKLICH MACHEN;

---

*viel Geld*

*wahre Liebe*

*schöne Dinge*

*der perfekte Körper*

*guter Job*

*gute Noten*

## Wenn wir unser Glück an externen Faktoren festmachen, ist das ein wackliger Untergrund auf dem wir uns bewegen.



Lass uns mal kurz die Forschungsbrille aufsetzen

### ... Macht uns mehr Geld glücklicher?

- die Korrelation zwischen Lebenszufriedenheit und Einkommen = 0.10-0.13% *in wohlhabenden Ländern*
- *Wenn man seine Grundbedürfnisse gut abdecken kann, macht einen mehr Geld langfristig nicht glücklicher.*
- Schwellenwert liegt bei \$75.000 USA
- Es kommt natürlich auch auf die individuelle Situation an. Vor allem das Umfeld spielt eine große Rolle in Bezug auf unsere Wahrnehmung.
- *Ed Diener, David Myers, Danny Kahneman & Angus B., Kahneman & Deaton*

### Macht uns ein guter Job glücklicher?

Nach der Uni, dass größte Ziel ist es einen tollen Job zu ergattern. Versuch dich in diesem Moment nochmal hineinzusetzen.

- Wir glauben oft das Leben ist mehr oder weniger gelaufen wenn wir den Job unserer Träume nicht ergattern. Da stimmt aber nicht.
- Ja wir sind enttäuscht von der Absage, aber die Enttäuschung schwindet ganz schnell, denn wir setzen einen neuen Fokus.
- Eine angesehene Position zu haben, macht auch nur kurzfristig glücklich. Bis der Job Alltag wird.
- *Daniel T. Gilbert, Elizabeth C. Pinel, Timothy D. Wilson, Stephen J. Blumberg*

## Machen uns tolle Sachen glücklicher?

- Mit dem Materialismus schlägt es sogar ins Gegenteil um, mehr Zeug macht uns weniger glücklich.
- Eine Studie hat die Langzeitfolgen von einer materialistischen Einstellung gezeigt; Materialisten waren 20 Jahre später unglücklicher und litten unter mehr mentalen Beschwerden und Krankheiten.
- *Brian Josephs, MC Big Data, Carol Nickerson, Norbert Schwarz, Ed Diener, Daniel Kahneman*

**Wir glauben wirklich, dass es uns glücklicher macht, wahrhaftig, sonst würden wir nicht so viel Geld dafür ausgeben.**

## Macht uns wahre Liebe glücklicher?

- Studien belegen, dass wahre Liebe die ersten 2 Jahre einer Ehe glücklicher machen, danach macht es keinen Unterschied mehr.
- *Richard E. Lucas, Andrew E. Clark, Yannis Georgellis, Ed Diener*

## Macht uns ein perfekter Körper glücklicher?

- Studien mit dieser Fragestellung tendieren eindeutig in eine Richtung ..
- *Sarah E. Jackson, Andrew Steptoe, Rebecca J. Beeken, Mika Kivimaki, Jane Wardle*

## Machen uns gute Noten glücklicher?

- Fragestellung: Was glaubst du wie du dich fühlen würdest, wenn du eine schlechte Note auf deine Arbeit bekommen würdest?

Studenten glauben meistens, dass sie sich für lange Zeit furchtbar fühlen würden. Auch hier ist das Schlecht-fühlen nur von kurzer Dauer.

Sobald wir einen neuen Fokus gesetzt haben, ist die schlechte Note vergessen.

- *Linda J. Levine, Heather C. Lench, Robin L. Kaplan, and Martin A. Safer, Sonja Lyubomirsky*

## Hedonic Adaptation

### Hedonische Anpassung | Hedonistische Tretmühle

*Unter hedonistischer Tretmühle (auch hedonistische Adaptation) versteht man die Tendenz des Menschen, nach einem stark positiven oder negativen Lebensereignis relativ schnell zu einem relativ stabilen Level von Glück bzw. Glückseligkeit zurückzukehren. Sie ist Untersuchungsgegenstand sowohl in der Glücksforschung, der positiven Psychologie, als auch in Teilen der Wirtschaftswissenschaften, z. B. der Verhaltensökonomik. Es ist eine Art Set-Point-Theorie des Glücks. (Wikipedia)*

**Das Konzept der Hedonischen Adaption zeigt, dass das langfristige Glückseligkeit nicht großartig von Lebensereignissen geprägt ist.**

Wenn jemand mehr Geld verdient, steigen gleichzeitig die Erwartungen und die Begierde.

**Unsere Intuitionen sind oft falsch ..**

sehr oft



## Annoying features of our Mind

die nervigen Seiten unsere mentalen Selbst

- 1) Unsere **Intuitionen sind oft falsch**. Unsere Intuitionen sind auf unsere subjektiven Referenzpunkte zurückzuführen. zB. Die Idee eines guten Einkommens steigt mit unserem derzeitigen Einkommen.
- 2) Wir **denken nicht in absoluten Bedingungen** aber in relativen Bedingungen. Relative, zu dem, was uns umgibt, denn das ist unsere Wahrnehmung. Leider besitzen wir keinen guten natürlichen Filter, umso wichtiger ist es diesen Filter aufzubauen.
- 3) Unser Köpfchen ist dafür **gemacht sich an Dinge zu gewöhnen**. zB. Helligkeitsunterschied zwischen Nacht und Tag. Auch ein Fall von Hedonischer Adaption.
- 4) Wir **realisieren nicht**, dass unser Geist dazu gemacht ist sich an Dinge zu gewöhnen.

Impact Bias | Vorurteil der Auswirkungen = Wir tendieren dazu die emotionalen Auswirkungen eines zukünftigen Geschehens zu überschätzen, in Intensität und Dauer.

## Sozialvergleich

*Keep up with the Joneses*

Eines der **Nr. 1 Dinge die unser Glücklichsein negative beeinflussen** im Beruf, ist, wenn das Gehalt des Kollegen erhöht wird. Denn zugleich sinkt die Zufriedenheit mit dem eigenen Gehalt.

Der Sozialvergleich ist heutzutage noch **extremer und noch präsenter als je zuvor**, dank Sozialen Medien.

Studien zeigen, dass Soziale Medien einen **immensen, negativen Einfluss auf das Selbstwertgefühl** habe.



Warum sehnen wir uns nach den Dingen, die uns nicht glücklich machen?

- 1) Wir bekommen immer wieder falsche Information von unserem mentalen Selbst (Intuitionen)
- 2) Wir vergleichen uns dauernd und scheinen keine Macht darüber zu haben
- 3) Wir gewöhnen uns an Dinge
- 4) Wir realisieren nicht, dass das passiert.

## Was kann man dagegen unternehmen?

### **1) Das Phänomen des aktiven Genießens**

Aus der momentanen Erfahrung heraustreten und aktiv wahrnehmen was wir an dem Moment schätzen.

### **2) Dankbarkeit**

Das ist eine der kraftvollsten Techniken. Die Qualität zu besitzen Dankbar zu sein und die Dinge die man hat zu schätzen. Dankbar zu sein bringt viele Vorteile mit sich; steigert die Laune, reduziert Stress, Blutdruckreduzierend, man fühlt sich stärker und sozial vernetzter. Wenn du nun auch deine Dankbarkeit teilst, steigern sich die positiven Effekte!

### **3) Negative Visualisierung**

Wenn die Dinge nicht so gelaufen wären wie sie sind, hättest du so viele wunderbare Momente nicht erlebt.

### **4) Lebe den Tag als ob es dein Letzter wäre**

Was würdest du vermissen, wenn morgen alles vorbei wäre? Zeit diese Dinge aktiv zu schätzen.

### **5) Mindfulness and Meditation**

Schenke deinem Geist Aufmerksamkeit. Wenn du die Pflanze nicht gießt, wird sie verkümmern!

Mindfulness = Unsere Umgebung, die Dinge, die wir tun | sagen | fühlen aktiv wahrnehmen.

Meditation = Dem Geist aktiv Aufmerksamkeit schenken, ohne darüber zu urteilen.

### **6) Situative Unterstützung**

Unsere Umgebung beeinflusst uns ununterbrochen. Unsere Wahrnehmung wird beeinflusst und wie wir uns fühlen auch. Entferne dich von Situation, die dich schlecht fühlen lassen oder davon abhalten deinem Ziel näher zukommen. Suche nach positiven Umgebungen und Einflüssen.

## 7) WOOP Method | Wish - Outcome - Obstacle - Plan

- Denke an deinen Wunsch
- Denke an das bestmögliche Resultat
- Denke an die potenziellen Hindernisse
- Mache einen *Was wenn* Plan



## 8) Ditch the Fixed Mindset, embrace the Growth Mindset

### Fixed Mindset

- Talent ist was zaehlt
- Fokus auf Ergebnisse
- Wenn man hart arbeiten muss, ist man nicht gescheit
- Defizite am besten verstecken

### Growth Mindset

- Fokus auf Weiterentwicklung
- Gute Resultate erfordern harte Arbeit
- An Herausforderungen wachsen
- Nutze Defizite um zu lernen

## G.I. Fallacy

Der Irrtum, dass Wissen die halbe Miete ist.

Wenn wir unser Verhalten ändern wollen, müssen wir unsere Gewohnheiten ändern.

## Und was macht uns nun Glücklich?

- 1) Die eigene Sicht der Dinge in die Hand zu nehmen
- 2) Aufregende/ schöne Erfahrungen zu machen
- 3) Gesunde Praktiken
- 4) Liebenswürdigkeit
- 5) Gesellschaftlich Beziehungen
- 6) Reichtum an Zeit
- 7) Mit dem eigenen Geist im reinen sein

homeyogi  
WELLBEING WORKSHOP  
TAG 4

Das war Tag 34

**Mentale und Emotionale Gesundheit**

Die **Rewirement Aufgabe & Reflexionsfrage** findest Du gleich anschließend.



Die Rewirement Challenge findet in der **Workshop-Facebook-Gruppe** statt.

[Trete gleich bei!](#)

Morgen geht es weiter mit

**RUHE & SCHLAF**

*Ich freu mich auf euch!*

*Lea*



## REWIREMENT AUFGABE

### **Mindfulness in daily life** | SEI AKTIVE IM HIER UND JETZT

Heute machen wir ein kleines Selbstexperiment. Versuche dich für einen Tag immer wieder zurück ins Hier und Jetzt zu holen. Studien zeigen, dass wir 46% unserer Zeit mit Gedanken wandern verbringen. Versuche dich für einen Tag darauf aufmerksam zu machen, wenn deine Gedanken wieder wohin wandern. Bringe die Aufmerksamkeit zurück ins hier und jetzt und bringe den Fokus darauf was du gerade tust. Ob das Geschirr abwaschen ist oder Spaziergehen. Benutze all deine Sinne und nimm wahr wie warm das Wasser beim Geschirr abwaschen ist und wie die Beinmuskulatur arbeitet, wenn du zu Fuß unterwegs bist. Nimm wahr.

## REFLEXIONSFRAGE

### **YOUR WHY** | Was ist dein Warum

Was ist dein Warum / *Bestimmung* / *Aufgabe* / *Mission* ?  
Warum tust du all die Dinge, die du tust? Warum machst du die Arbeit die du machst und warum lebst du deinen Lifestyle so wie er ist?