

Glücks  Stifter

Glückliche Nachhaltigkeit

Mit Glück zur Nachhaltigkeit - Lahr 2023

Kurzpräsentation als Nachtrag zur Veranstaltung

Nur für die Teilnehmer*innen des Seminars

Seit 2007 glücklich auf allen Ebenen



Die meisten von uns wollen
ein glückliches Leben

... für sich

... für die eigenen Kinder

... für andere

Nachhaltigkeitsziele der UN

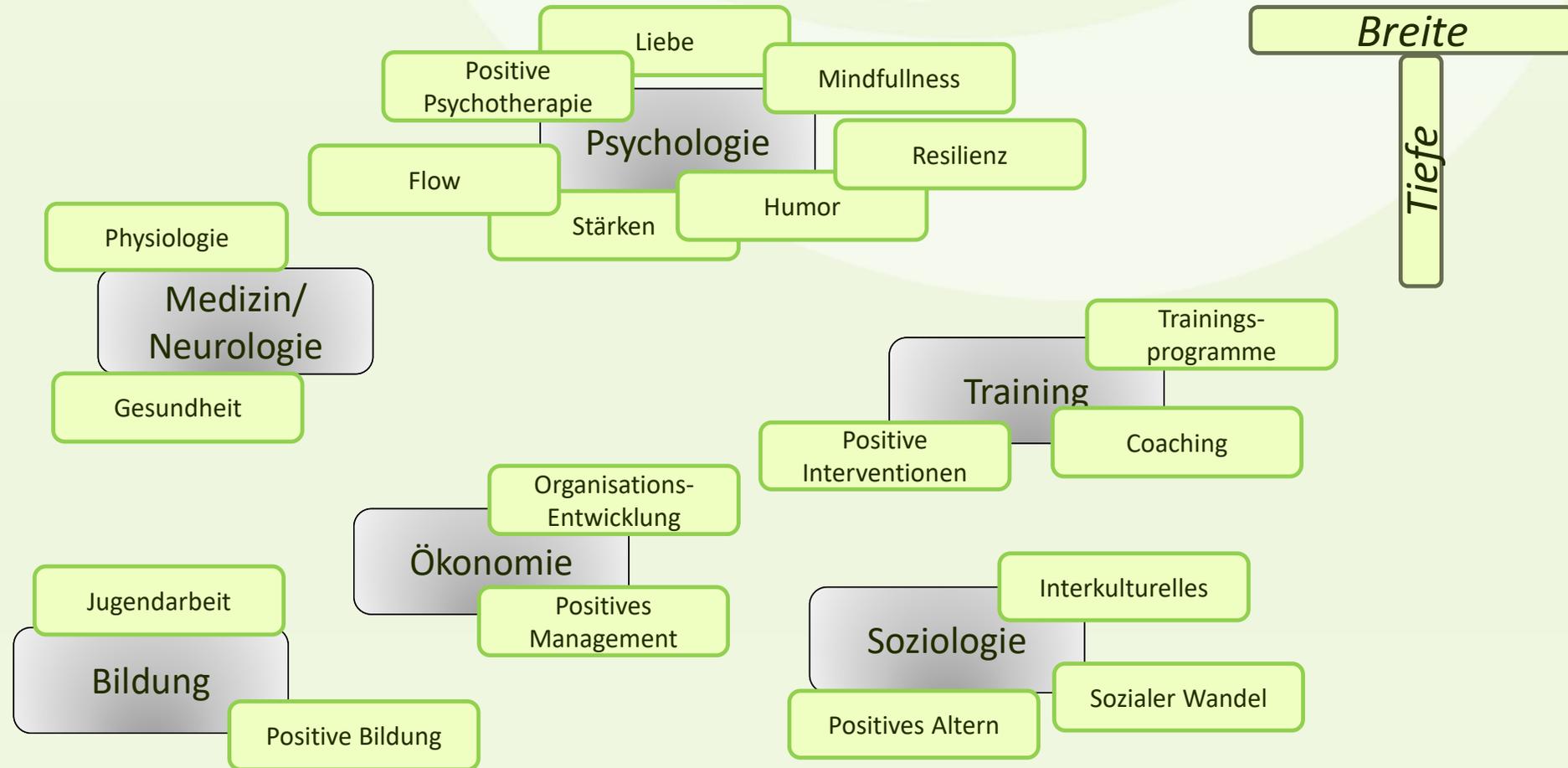
Goals

3

Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages

Quelle: <https://sdgs.un.org/goals>

Glücksforschung



Beispiel: Psychologie

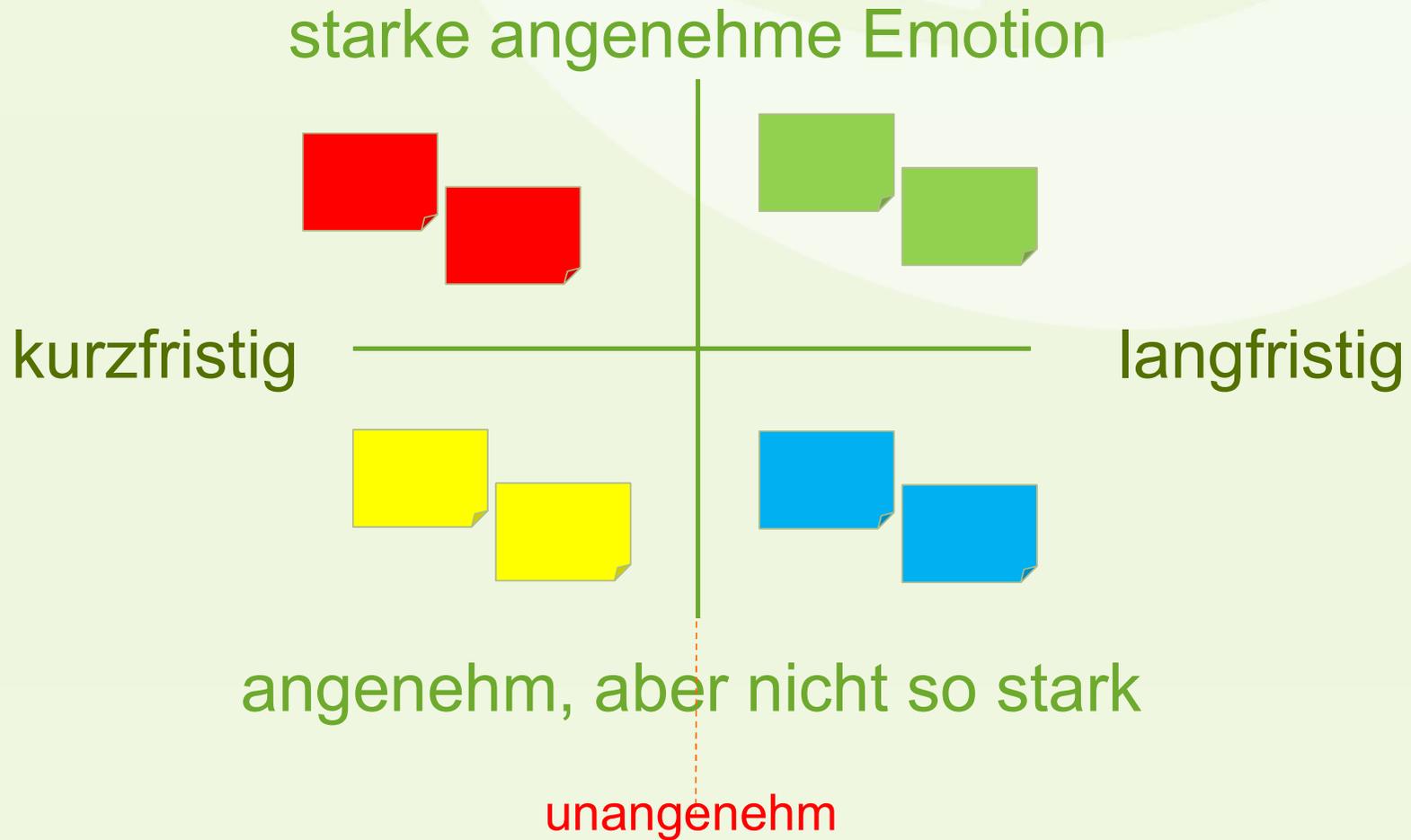
Positive Psychologie

Resilienzforschung

Psychotherapie



Glücks-Achsen



Psychologische Sicht

*„Glück ist ...
... wenn mensch sich glücklich fühlt.“*

Dominik Dallwitz-Wegner

Glücksmomente



Lebenszufriedenheit



Vuca World

Volatility, uncertainty, complexity, ambiguity



© Shotshop_22284795

A photograph of three men sitting at a dark table in a restaurant or bar. They are playing Jenga with a tall stack of wooden blocks. The man on the left is wearing a blue t-shirt and is laughing while holding a beer. The man in the middle is wearing a red and black plaid shirt and is also laughing. The man on the right is wearing a blue denim jacket and is holding a beer. In the foreground, there is a large plate of golden-brown fries. The background features a large window with a view of a building and a brick wall on the left.

Wachstum

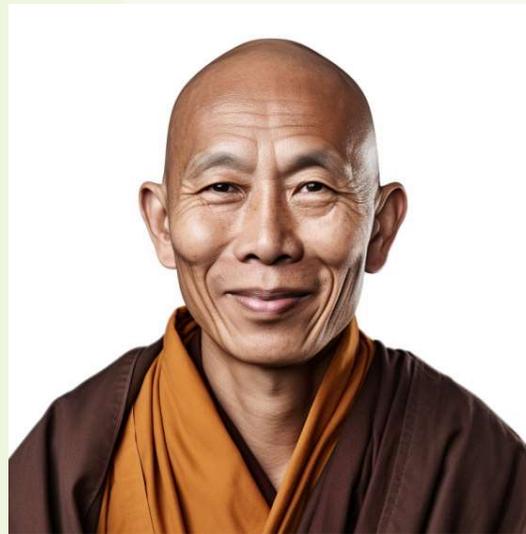


„Glück ist, wenn man sich glücklich fühlt.“

Glücksmomente



Lebenszufriedenheit



Umgang mit
neg. Gefühlen



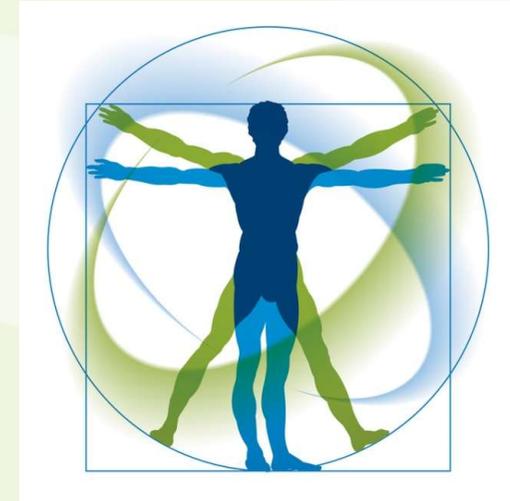
➔ Gelingendes Leben

Zitat: Dominik Dallwitz-Wegner, Bilder: Midjourney designed by Dominik Dallwitz-Wegner 2023

Glück ist nicht nur zum Spaß da !

Glücklichere Menschen
leben länger und haben

- ein stärkeres Immunsystem
- weniger Entzündungen
- weniger Herz-Kreislaufkrankungen
- weniger Infektionen
- längere Telomere (geringere Alterung, weniger Krebs)
- eine schnellere Wundheilung
- ein besseres Gesundheitsverhalten



Quelle: Diener & Chan (2011) Happy People Live Longer, APPLIED PSYCHOLOGY: HEALTH AND WELL-BEING, 2011,3(1), 1–

43

Glück ist nicht nur zum Spaß da !

Und noch mehr!

Glücklichere Menschen sind nicht nur gesünder, sie haben weitere Vorteile.

- haben bessere soziale Beziehungen
- arbeiten produktiver
- verhalten sich wertorientierter
- sind kreativer
- sind widerstandsfähiger

Income, Productivity & Organizational Behavior

- Increased productivity
- Peer-rated & financial performance
- Reduced absenteeism
- Creativity & cognitive flexibility
- Cooperation & collaboration
- Higher income
- Organizational performance

Individual & Social Behavior

- Longer-term time preferences and delayed gratification
- Reduced consumption & increased savings
- Employment
- Reduced risk-taking
- Pro-social behavior (e.g., donating money and volunteering)
- Sociability, social relationships & networks

Quelle: DeNeve, Diener, Tay und Xuereb (2013) The objective benefits of subjective well-being. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), World happiness report 2013 (pp. 54-79).

Unnachhaltig

Nachhaltig

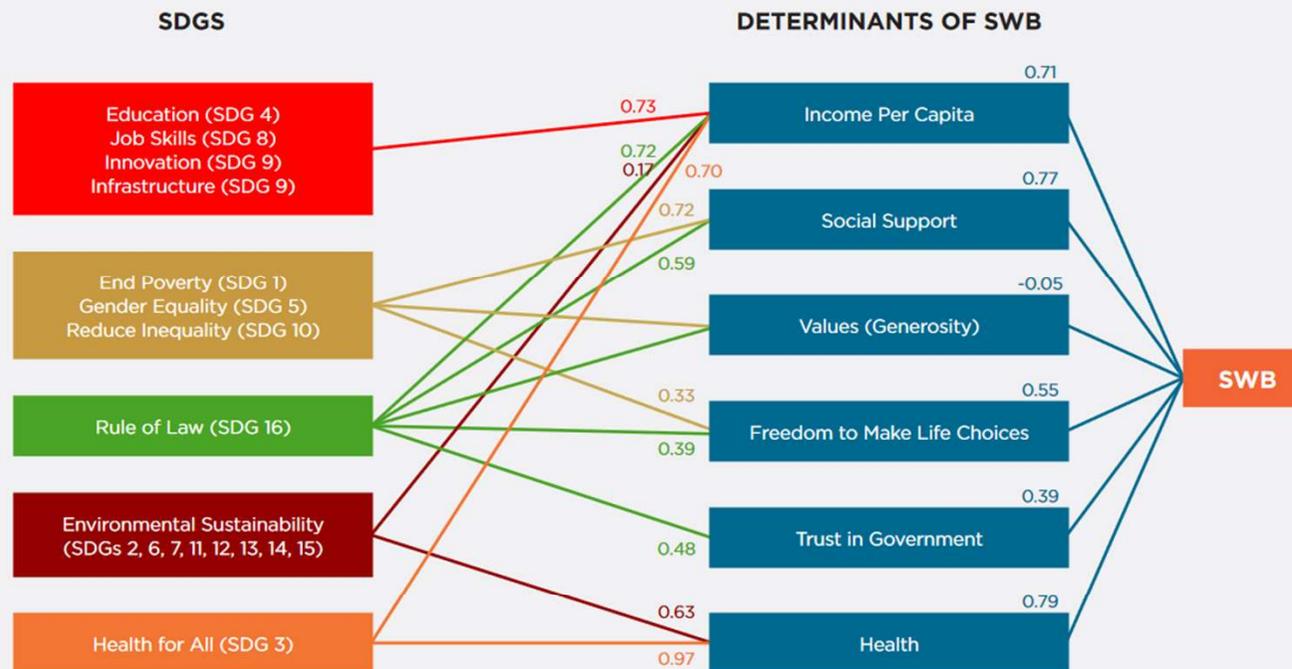
Glück



Unglück

Einfluss von Nachhaltigkeitszielen auf SWB

Figure 6.5: A simple pathway model for how the SDGs relate to well-being



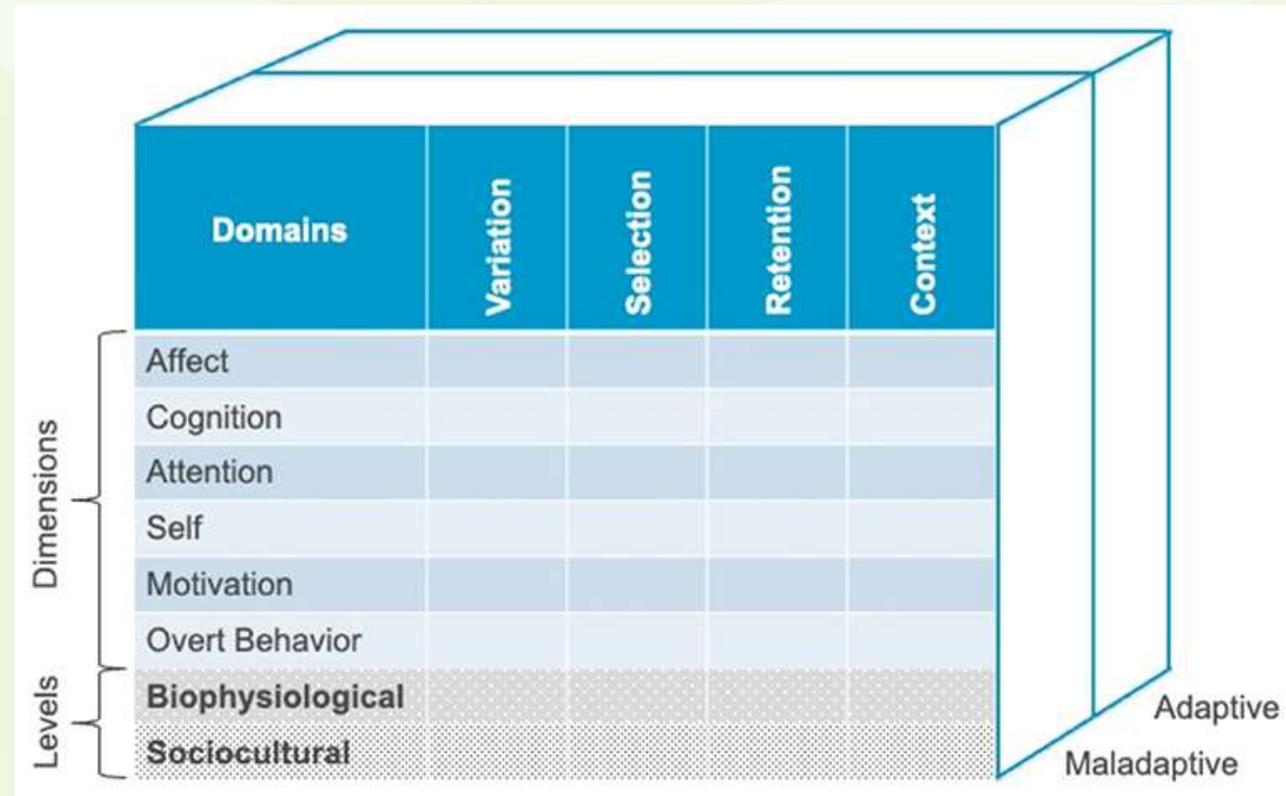
Quelle: Happiness Report 2020, Chapter 6; SDG = Sustainable Development Goals

Interventionen

„Glück“ kann auf verschiedenen Ebenen beeinflusst werden.

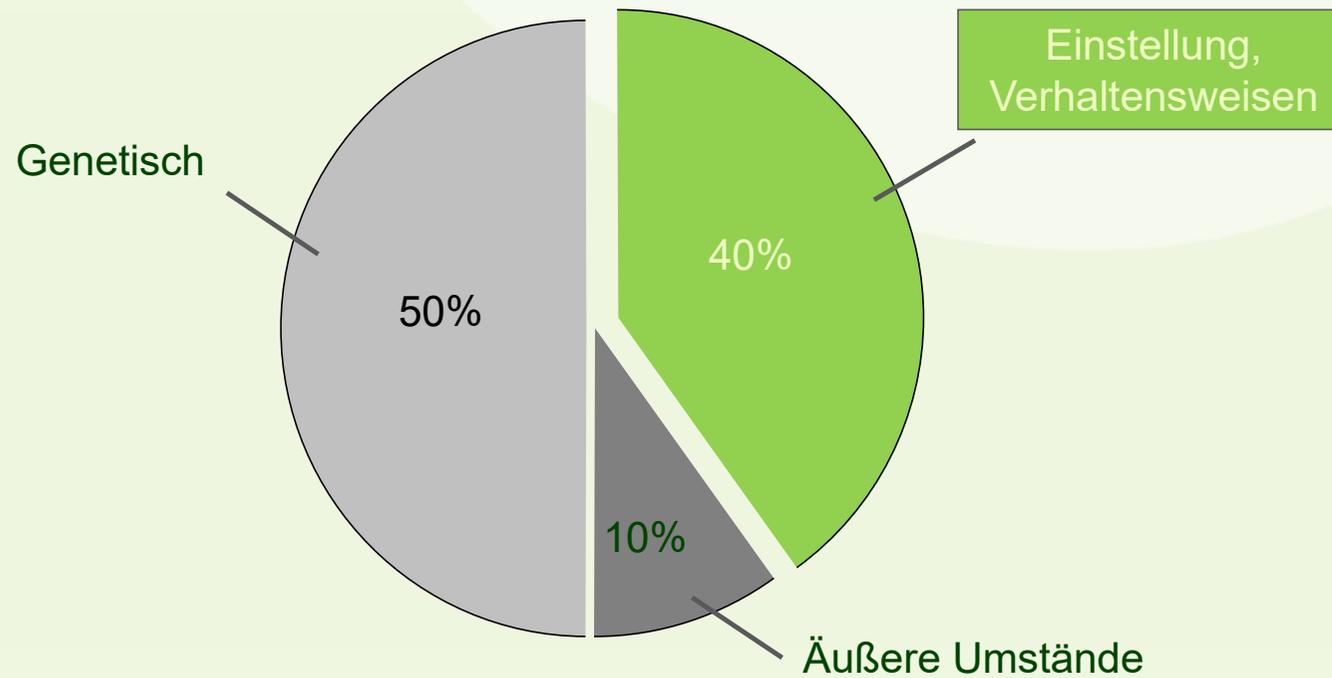
Das geht von der Gefühlsebene über Kognition, Verhalten oder über die Gesellschaft.

Für jede Ebene gibt es entsprechend vielfältige Methoden. Einige davon sind gut evaluiert.



Quelle: Front. Psychol., 10 February 2022; „Toward a Unified Framework for Positive Psychology Interventions: Evidence-Based Processes of Change in Coaching, Prevention, and Training“; Joseph Ciarrochi, Steven C. Hayes, Lindsay G. Oades and Stefan G. Hofmann
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.809362/full>;

Wovon hängt Glück ab?



Quelle: „The How of Happiness“ by Prof. Sonja Lyubomirsky (2008)

PERMANentes Glück

Positive Emotionen

Engagement

Relationships: Soziale Beziehungen

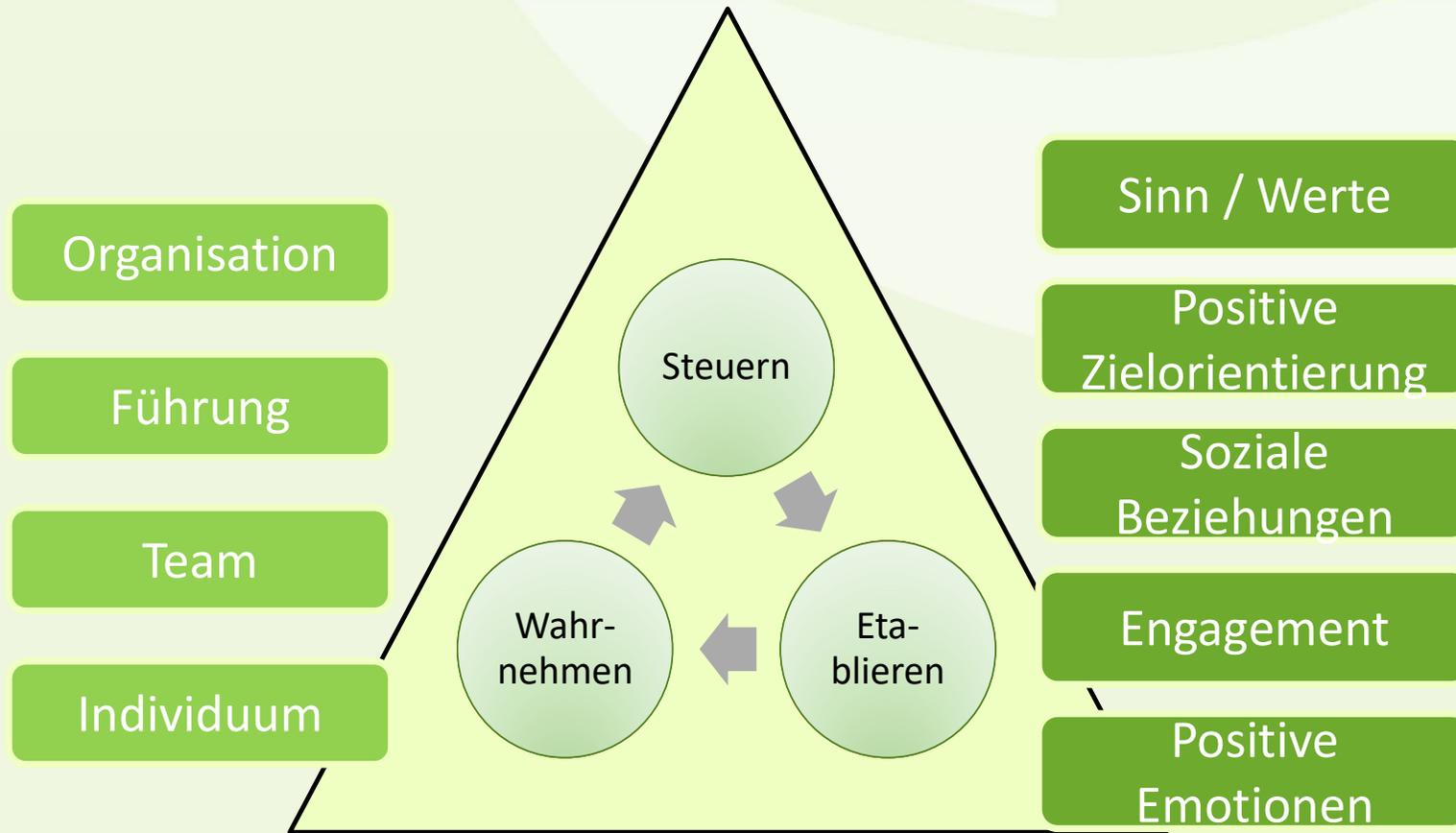
Meaning: Werte und Sinn

Accomplishment: Zielerreichung



Quelle: PERMA-Konzept von Martin Seligman, z.B. Flourish 2011

1x1 des Glücks



Quelle: Unternehmen positiv gestalten, Dallwitz-Wegner 2016

FSI - System



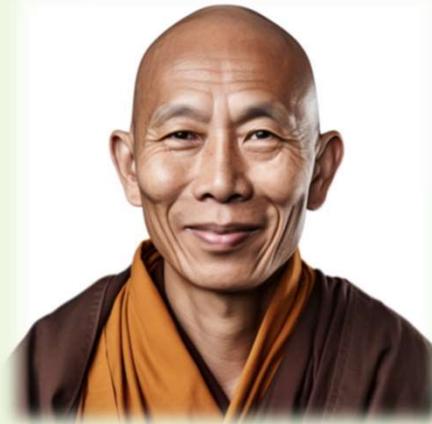
Titel	Kategorie	Inhalte
Freude am Leben	Vertrauen Wertschätzung Entdeckung der Stärken Empathie	Über sich selbst sprechen Gefühle artikulieren Wertschätzender Umgang miteinander Eigene Stärken und Ressourcen entdecken Persönliche Potenziale entfalten
Träume und Lebensmotive	Imagination Motive und Sinnfindung Zielharmonie Lösungsorientierung	Erkennen der eigenen Motive Erkennen der eigenen Charakterstärken Zusammenhang Stärken und Motive Glaubenssätze als Antriebskraft Individuelle und kollektive Visionen
Leben bewegen	Optimismus Engagement Bewegungserfahrung Beziehung und Emotionen Sinn	Durch körperliche Erfahrung Zugang zu Bedürfnisse, Visionen, Wünsche Zusammenhang Wahrnehmung, Körperreaktion, Entscheidungsfindung Handlungsfähigkeit, Zielorientierung
Gestaltungspotentiale nutzen	Ressourcen Potentiale Planungsstrategien Herausforderungen meistern	Hinderungsgründe als Herausforderungen Lösungsorientierung Ressourcen berücksichtigen Planungsstrategien entwickeln
Abenteuer Alltag	Flow Kommunikation Soz. Systeme, Gruppenphasen Resilienz Motivieren und Beruhigen	Ganzheitliches Körperempfinden Körperliche Signale erkennen Gruppendynamische Prozesse Kommunikation Resilienz durch Körperarbeit
Seelisches Wohlbefinden	Reflexion Trennung Ereignis-Person Reframing Körperliche und mentale Balance	Handeln reflektieren Erfolge und Niederlagen verstehen Im Einklang sein Teil der Natur sein

Quelle: Fritz-Schubert-Institut

Fazit

- Glück ist, wenn mensch sich glücklich fühlt
- Glücksmomente + Lebenszufriedenheit + Umgang mit unangenehmen Gefühlen
- Glück ist gesund usw.
- Nachhaltigkeit bedeutet nicht automatisch Glück und umgekehrt
-> das Ziel ist glückliche Nachhaltigkeit
- Glück ist erlernbar
- Los geht es 😊

Mehr Glück im Leben - für Sie und Ihre Lieben



*„Gemeinsam sinnvolle Ziele erreichen
und dabei Spaß haben.“*

GluecksStifter.de

Dominik Dallwitz-Wegner
040 - 4665 9778
info@gluecksstifter.de

