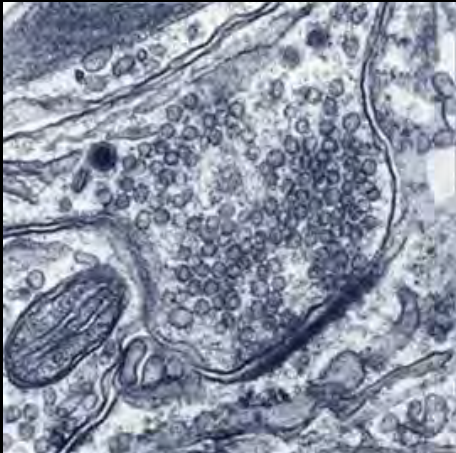


**Wie halte ich das Glück?  
Oder:  
Ich bin nicht  
abergläubisch, denn das  
bringt Unglück**

**Roger Pycha  
Psychiatrie Bruneck**

**5 Jahre Vital, Donnerstag den 17. 11. 11**

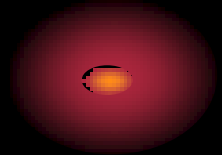
# Das Glückssystem im Gehirn



- **Das menschliche Gehirn ändert dauernd seine Verknüpfungen : Lernen**
- **Es speichert Erlebnisse, Gedanken und Emotionen**
- **Wenn ich häufig gute Emotionen speichere und sie mit vielen günstigen Ereignissen verknüpfe, kann ich sie leicht abrufen**
- **Glück kann ich lernen**



# Glückliche Menschen...



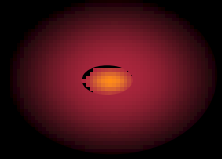
- **sind einfühlsamer**
- **sehen eher auch das Gute in anderen**
- **sind sozialer**
- **lösen Probleme schneller und besser**
- **sind kreativer**
- **haben weniger Herzinfarkte, Diabetes und Infektionen**
- **haben mehr Verbindungen im Gehirn**



- **Der schönste Tag der Woche ist Dienstag – da dauert es am längsten, bis wieder Montag ist.**



- **Wenn du denkst, dass du zu klein bist, um etwas auszurichten, versuch doch mal, mit einem Moskito in einem geschlossenen Raum zu schlafen.**



- **Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.**



# Schlechte Gefühle

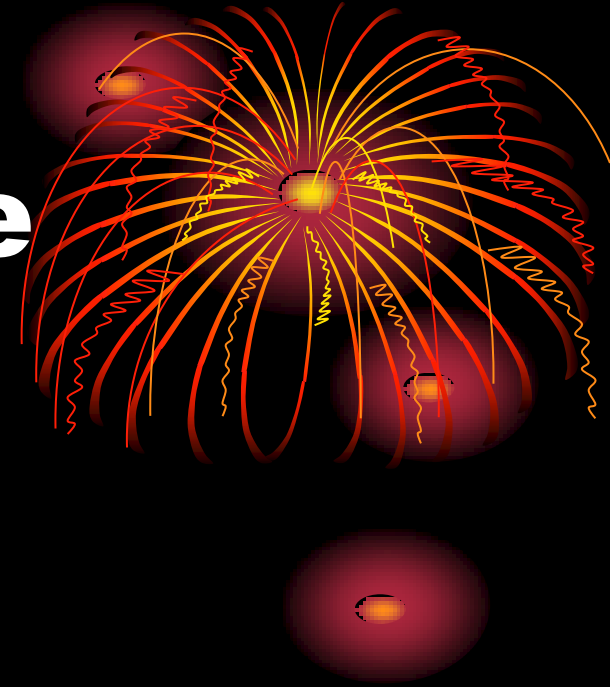
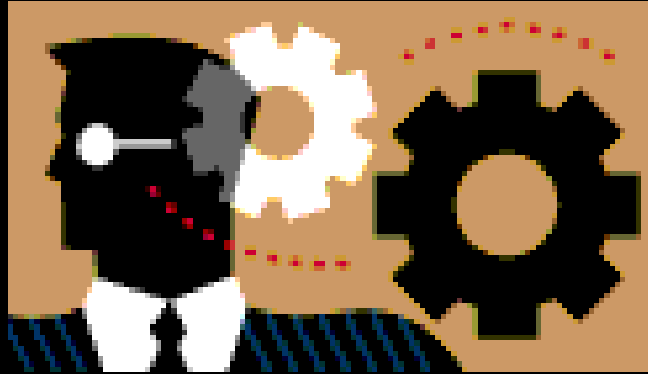
- **Das Leben ist voller Elend, Einsamkeit und Leiden – und dann ist es auch noch viel zu schnell vorbei**



**Woody Allen**



# Schlechte Gefühle



- **Unangenehme Gefühle (Angst, Schmerz) sind wichtiger als gute, weil sie uns überleben helfen.**
- **Wir scheuen das Risiko mehr, als wir das Glück suchen.**
- **Verluste schmerzen mehr, als Gewinne freuen.**

# Glück und Angst gemischt



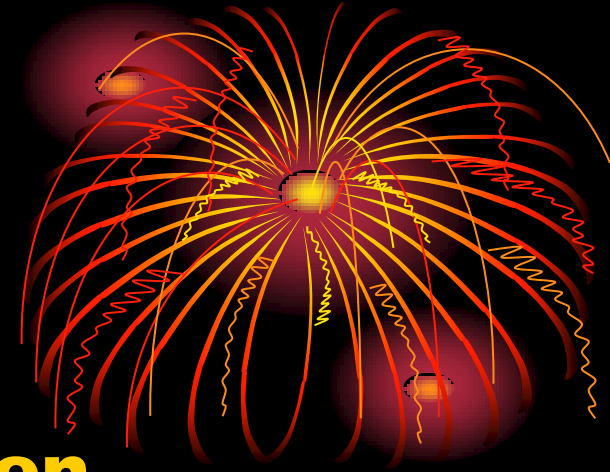
- **Angenehme Gefühle aktivieren das linke Stirnhirn (tue), unangenehme das rechte (lass bleiben) (Davidson 1999).**
- **Wir können Stress mit Glück kombinieren (Bier nach Arbeit, Musikhören im Stau).**
- **Viele kleine positive Erlebnisse verschaffen Zufriedenheit und verdrängen große negative.**

# Lernen durch Erwartung und Belohnung



- **Wir haben Erwartungssystem, das mit Dopamin funktioniert. „Besser als erwartet“ wird gespeichert.**
- **Erfolg macht Lust und macht klug.**
- **Man gewöhnt sich schnell daran, und sucht nach neuen Reizen – am stärksten in der Liebe und beim Spiel.**

# Dopamin



- **Ärzte, die von jungen Frauen Komplimente und Bonbons erhalten, zeigen mehr Dopaminaktivität und machen schneller richtige Diagnose (Ashby et al. 2000)**
- **Giacomo Casanova: Suche nach Frauen, Spiel, Erlebnissen, Verfassen von Memoiren und science fiction**



# Das Gehirn ist auf Belohnung aus

- **Unser Gehirn produziert Endorphine, die Schmerzen stillen und berauschen.**
- **Beta-Endorphin wird durch gutes Essen, Streicheln, Laufen, Geborgenheit, Erfolgserlebnisse, Geburt, Akupunktur ausgeschüttet.**



# Das Erwartungssystem ist blind



- **Charles Baudelaire: Berauscht euch, mit Wein, Poesie, Tugend - egal womit**
- **Das Erwartungssystem ist nicht auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet, sondern auf die Begeisterung dabei.**

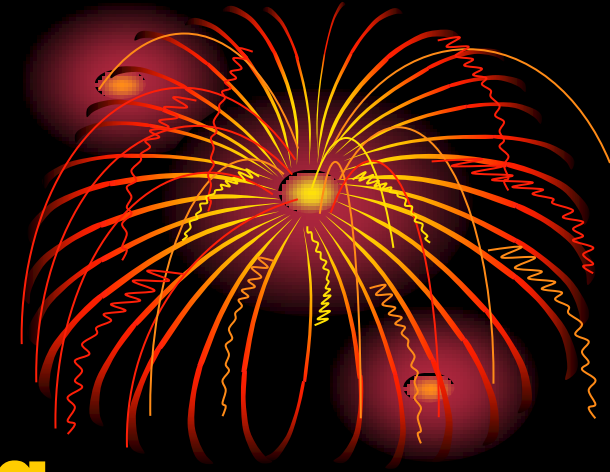
# Auslöser der Sucht

- **Manchmal, wenn ich über die schneeweißen Schweizer Alpen fliege, denke ich, da liegt all das Koks, das ich geschnupft habe.**

**Elton John**



# Hilfen zum Glück



- **Regelmäßige Bewegung (Laufen, Schwimmen, Tanzen), 30 min. tgl, erhöht Serotonin und Endorphine, bei Frauen mehr als bei Männern. Warme Glieder und entspannte Muskeln melden dem Gehirn gute Gefühle.**

# Abwechslung



- **macht das Leben süß. Unerwartet Angenehmes ist die größte Lust (Krimi, Reise, unbekannte Menschen, Wetter), zwischendurch Unangenehmes mehrt das Glück**
- **Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von schönen Tagen (Johann Wolfgang von Goethe)**

# Achtsamkeit



- **Je häufiger wir Reize wahrnehmen (unbekannte Speise, fremdes Gesicht, chinesische Schriftzeichen), desto positiver beurteilen wir sie (Frederick und Loewenstein 2000), das nutzen Werbung und Mode.**
- **Gute Gefühle lassen sich praktisch nicht unterdrücken, wenn man achtsam genug durch die Welt geht.**

# Beschäftigung



- **Der Mensch beschäftigt sich damit, sein Glück zu suchen – aber sein größtes Glück liegt darin, dass er beschäftigt ist**

**Alain**

- **No sports, just whisky and cigars**  
**Winston Churchill**

# Partnerschaft und Sex



- **Gute Partnerschaft und Sexualität sind die zwei wichtigsten äußeren Faktoren für Lebenszufriedenheit.**
- **Manchmal kommen sie sogar kombiniert vor.**



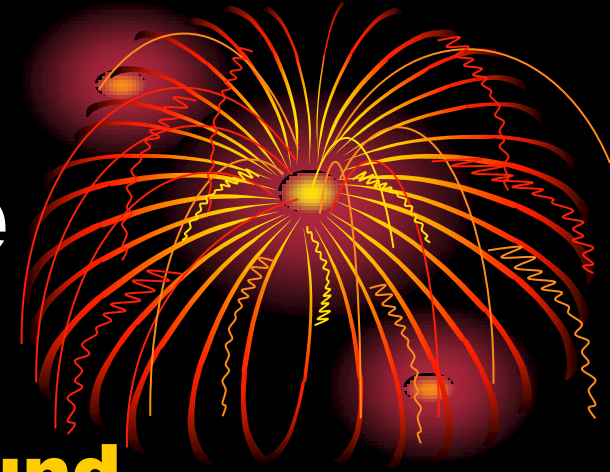


# Glück in der Liebe?



- **Er: Was wünschst du dir zu Weihnachten?**
- **Sie: Ehrlich gesagt – die Scheidung.**
- **Er: Ehrlich gesagt – so viel wollte ich nicht ausgeben.**

# Bindungshormone



- **Oxytocin fördert Bindung und reduziert Aggressivität, hilft gegen Abstumpfung in der Liebe und erweckt Fürsorge für Kinder. Es wird durch sexuelle Aktivitäten bei Mann und Frau ausgeschüttet.**
- **Untreue weibliche Hausmäuse wurden genetisch so verändert, dass sie viel Oxytocin produzierten. Sie wurden treu. (Young et al 1999).**

# Machen Kinder glücklich?

- **Sie verringern die Freude der Eltern aneinander, ab der Schwangerschaft, am stärksten in der Pubertät (1/10) (Argyle 1987), sind aber selbst Quelle von intensiver Freude und Sorge.**



- **Sie verlängern die Lebenserwartung der Eltern (Kobrin und Hendershot 1977).**

# Geborgenheit, Freundschaft



- **Friedrich II wollte die Ursprache finden, verbot jeden Kontakt mit isoliert aufwachsenden Babies. Alle starben, bevor sie sprechen konnten.**
- **Freundschaft verlängert die Lebensdauer mehr (2x) als Rauchen sie verkürzt (1,5x) (Insel und Young 2000)**

# Elastizität bei Schicksalsschlägen (Resilienz)

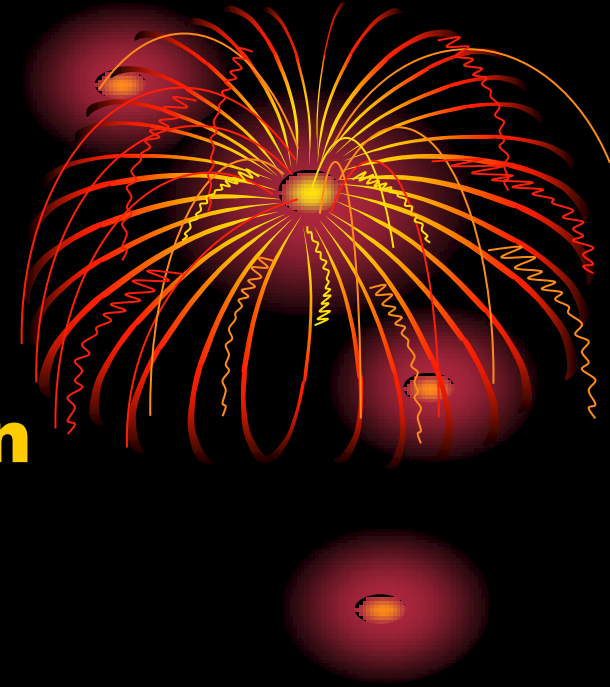


- **In Kontakt mit meinen Gefühlen sein**
- **Meine Grenzen kennen**
- **Hilfe holen**
- **Verschlaufpause gönnen**
- **Energiesparprogramm einschalten**
- **Kleine Routinen erledigen**
- **Kleine Freuden wahrnehmen, einplanen**
- **Neue Ziele finden**



# Höhepunkte

- **Emotionales Gedächtnis speichert nicht alles, sondern nur Höhepunkte und letzte Minuten (Langweilige Party mit Flirt in der letzten Viertelstunde)**
- **Darmspiegelung wird besser akzeptiert, wenn sie länger dauert, aber zuletzt weniger schmerzhaft ist (Kahnemann 2000)**



# Erwartungen ändern



- **Sommerspiele Barcelona 1992: am glücklichsten sind Drittplatzierte: gerade noch eine Medaille geschafft (Medvec et al 1995)**
- **Die Menschen wollen nicht glücklich sein, sondern glücklicher als andere. Das ist schwer, denn sie stellen sich die andern glücklicher vor, als sie sind. (Montesquieu)**

- **85 % aller Frauen finden ihren Arsch zu dick**
- **10% aller Frauen finden ihren Arsch zu klein**
- **5% aller Frauen finden ihren Arsch eigentlich ganz in Ordnung und sind froh, dass sie ihn geheiratet haben**



# Arbeit



- **Wohlbefinden in der Freizeit ist ein moderner Mythos**
- **In der Freizeit erleben Menschen 3x häufiger Lustlosigkeit als bei der Arbeit**
- **Intensive Tätigkeit ohne Zeitgefühl, eins mit sich: flow**

**(Michaly Csikszentmichalyi)**



# Gesellschaft



- **Selbstbestimmung: Todesrate von Altersheiminsassen sank um 100 %, als sie Kleinigkeiten wie Blumengießen, Ausflugziele, Besuchszeiten selber bestimmten (Sapolsky 1998)**
- **Direkter politischer Einfluss steigert Zufriedenheit wie eine Gehaltserhöhung von 800 auf 3000 E monatlich (Frey und Stutzer, 2002)**

# Meditation

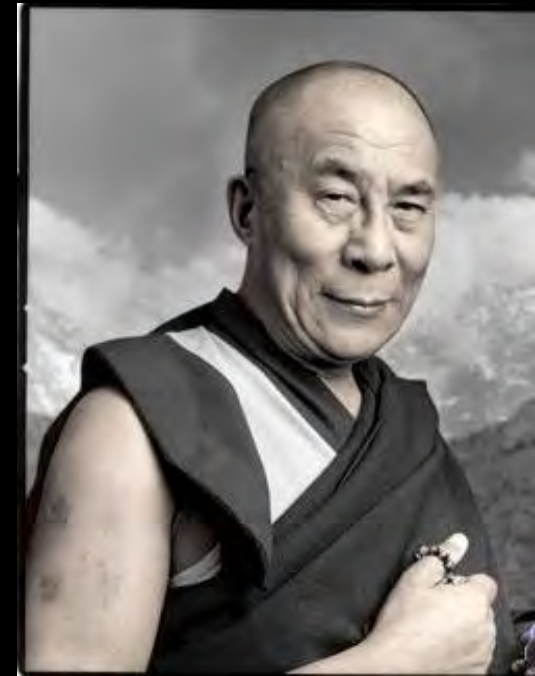


- **Konzentration auf einfaches Thema, Ausblenden des Restes (Gläubige im Gebet, Zen-Mönch bei Atmung, Yogi mit Mantra)**
- **Muskeln gelockert, Atmung langsam, Stress gemindert, EEG langsam, Entspannung, Freude, Verschmelzung, Verzückung**

# Übung macht den Meister



- **„Die Geheimnisse auf dem Weg zum Glück sind Entschlossenheit, Anstrengung und Zeit“  
Dalai Lama, 1999**



# Salutogenese

**Gesundheitsförderung ist Schatzsuche  
statt Fehlerfahndung**

**Gesund und zufrieden  
machen:**

- **Überschaubarkeit**
- **Gestaltbarkeit**
- **Sinnfindung (Aaron Antonovsky 1997)**

