

Selbsttechniken.

Zur nachhaltigen
Veränderung von Befindlichkeit.

„Rahmenbedingungen“ für die Steigerung von Befindlichkeit

- Gesundheit
 - ausreichend Bewegung / Massagen
 - Berührungen
 - bunt essen
 - Begegnungen mit Menschen

Die Bedeutung der Zukunft

- Zukunft ist immer eine gemeinsame Zukunft
- Die Idee von Zukunft ist eine Ressource für Belastungen
- ...

Definition von Glück



- Was ist eigentlich Glück?
- **Authentische** positive Gefühle (kein Glückersatz) entstehen durch unsere menschlichen Tugenden und Stärken, die wir ins Leben einbringen.
 - **Selbstexperiment:** Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit vs. Spaß
 - Schreiben sie einen 1 seitigen Bericht über eine spaßige Aktivität und wie diese ihr Leben in den nächsten 24 Stunden verändert hat.
 - Schreiben sie einen zweiten Bericht über eine spontane menschenfreundliche Unternehmung und wie diese ihr Leben verändert hat.
 - Vergleichen sie beide!

27. Jänner 2016

Gernot Brauchle

Positive Erinnerungen



Nonnenstudie:
Auswirkungen positiver Empfindungen auf das Lebensalter.

Danner, D.; Snowdon, D. & Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity. Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804 – 813.

27. Jänner 2016

Gernot Brauchle

Effekt positiver Erinnerungen



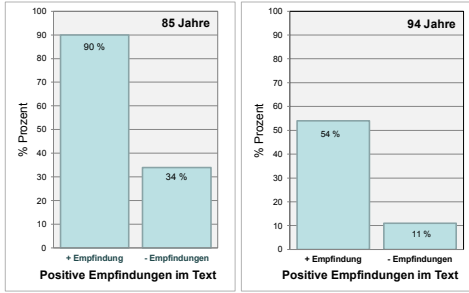
- Der entscheidende Faktor war weder das **Maß des Unglücks**, das beschrieben wurde, noch der **positive Blick in die Zukunft** sondern
- die **Summe der positiven Empfindungen** im Text (!)
 - **nicht Fröhlichkeit (!)**
 - sondern Interesse, Liebe, Hoffnung, Zufriedenheit, Unterstützung, Vergnügen, Glück, Stolz auf Leistungen...

Danner, D.; Snowdon, D. & Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity. Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804 – 813.

27. Jänner 2016

Gernot Brauchle

Positive Erinnerungen und Alter



27. Jänner 2016

Gernot Brauchle

Negative Erfahrungen



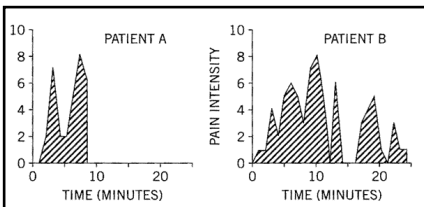
27. Jänner 2016

Gernot Brauchle

Negativen Erfahrungen verändern



Koloskopie-Experiment (Darmspiegelung)



Redelmeier DA, Katz J, Kahneman D. (2003) "Memories of colonoscopy: a randomized trial". Pain 104 (1-2): 187-194.

27. Jänner 2016

Gernot Brauchle

Beeinflussung der Erinnerung



- Es ist entscheidend darauf zu achten, wie bestimmte (negative) Lebensereignisse **enden** bzw. **wie diese erinnert** werden.
- **Diese Erinnerung**
 - beeinflusst die Bewertung des gesamten Geschehens (!),
 - **bestimmt ihr Handeln in der Zukunft (!)**

Kahneman, D. et al. (1993). When more pain is preferred to less: Adding a better end. *Psychological Science* 4: 401–405.

27. Jänner 2016

Gernot Brauchle

Negative Erfahrungen „verändern“ Positive Empfindungen „herstellen“



27. Jänner 2016

Gernot Brauchle

Selbsttechniken



- **Gratitude-Programm: „Heute bin ich dankbar für ...“**
 - wirkt der hedonistischen Adaptation entgegen („Gewöhnung an das Besondere im Leben“).
 - erhöht das Gefühl von Unterstützung und Verbundenheit mit bedeutsamen Anderen.
 - verringert das Gefühl von Hilflosigkeit
 - steigert positive Gefühle.

Lyubomirsky, S. et al. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391–402.

Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology. Special Issue: Positive Emotions*, 1(2), 73–82.

27. Jänner 2016

Gernot Brauchle

Die beste mögliche Zukunft



27. Jänner 2016

Gernot Brauchle

Persönliche Ziele



▪ Das Wunsch-Ich-Programm (Best Possible Selves):

„Versetzen Sie sich in Ihre Zukunft. Stellen Sie sich intensiv vor, wie Sie sein werden und wie Ihr Leben sein wird, nachdem alles gut gelaufen ist. Alles was Sie sich erhofft haben ist eingetreten und alles was Sie sich vorgenommen haben, ist erfolgreich verlaufen. Schauen Sie genau hin auf das, was sie alles erreicht haben, wie Sie dies alles erreichen konnten, was Sie selbst dazu beigetragen haben und schreiben Sie alles auf.“

- Stärkung eines positiven Selbstbildes und der Selbstwirksamkeit („eigene Stärken“)
- Steigerung des Gedächtnisses und der Positivität

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798–807.

11. November 2015

Gernot Brauchle

Positive Zukunft als Zielorientierung



Es geht nicht darum zu wissen wer man ist.
(Selbstfindung. „die Reise ins Ich“ ...)

Es geht darum zu wissen wer man sein will!

11. November 2015

Gernot Brauchle



Anschrift:

ao. Univ.-Prof. Dr. Gernot Brauchle
Gesundheits- und Notfallpsychologe

Email: G.Brauchle@gmail.com
