



Glücklich - zufrieden - gesund



Seelisches Wohlbefinden stärken

● Evi Weber
AOK Mittlerer Oberrhein

● Betriebliches Gesundheitsmanagement
Karlsruhe, den 25.10.2023



DAS ERWARTET SIE:

- 1 Begrüßung und Einstimmung
- 2 Was ist Glück?
- 3 Gedanken & Gefühle
- 4 Positive Psychologie
- 5 5 „Faustregeln Glück to go“



MIT UNSEREN KOLLEGEN IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG ARBEITEN WIR TÄGLICH DARAN, DASS BADEN-WÜRTTEMBERG GESÜNDER WIRD.



GESUNDNAH

In 14 Bezirksdirektion und über 550 Mitarbeitern sind wir ein starker Partner für ein gesundes Baden-Württemberg

Unser Auftrag:



Die Prävention in Baden-Württemberg in gesundheitsförderlichen Netzwerken nachhaltig zu gestalten, um „gesund aufzuwachsen“, „gesund zu leben“ und „gesund älter zu werden“ .

Unser Angebot:



Flächendeckende Versorgung unserer Kunden durch die AOK-Fachkräfte aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Psychische Gesundheit in den AOK Gesundheitszentren und AOK Rückenstudios. Unterstützt durch gezielte Partnerschaften mit Vereinen, Verbänden und weiteren Kooperationspartnern.

Unsere gesetzliche Grundlage:



- § 20 SGB V – Primäre Prävention und Gesundheitsförderung
- § 20a SGB V – Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten
- § 20b SGB V – Betriebliche Gesundheitsförderung
- § 20f SGB V – Landesrahmenvereinbarung zur Umsetzung der nationalen Präventionsstrategie

EINSTIMMUNG GLÜCK

Ihre Meinung ?



1. Schicksal

2. Zufall

3. Beeinflussbarer Umstand

GLÜCK

Hintergrundinformation



Griechische Philosophie: Glücksstreben - Sehnsucht des Menschen

Frühe Philosophie (Platon, Aristoteles, Epikur)

Moderne Philosophie (Kant, Schopenhauer, Nietzsche)

Mittelalter: glücke/gelücke > etwas ist gut ausgegangen - es ist
geglückt

Duden:

1. Glück haben - Fügung des Schicksals

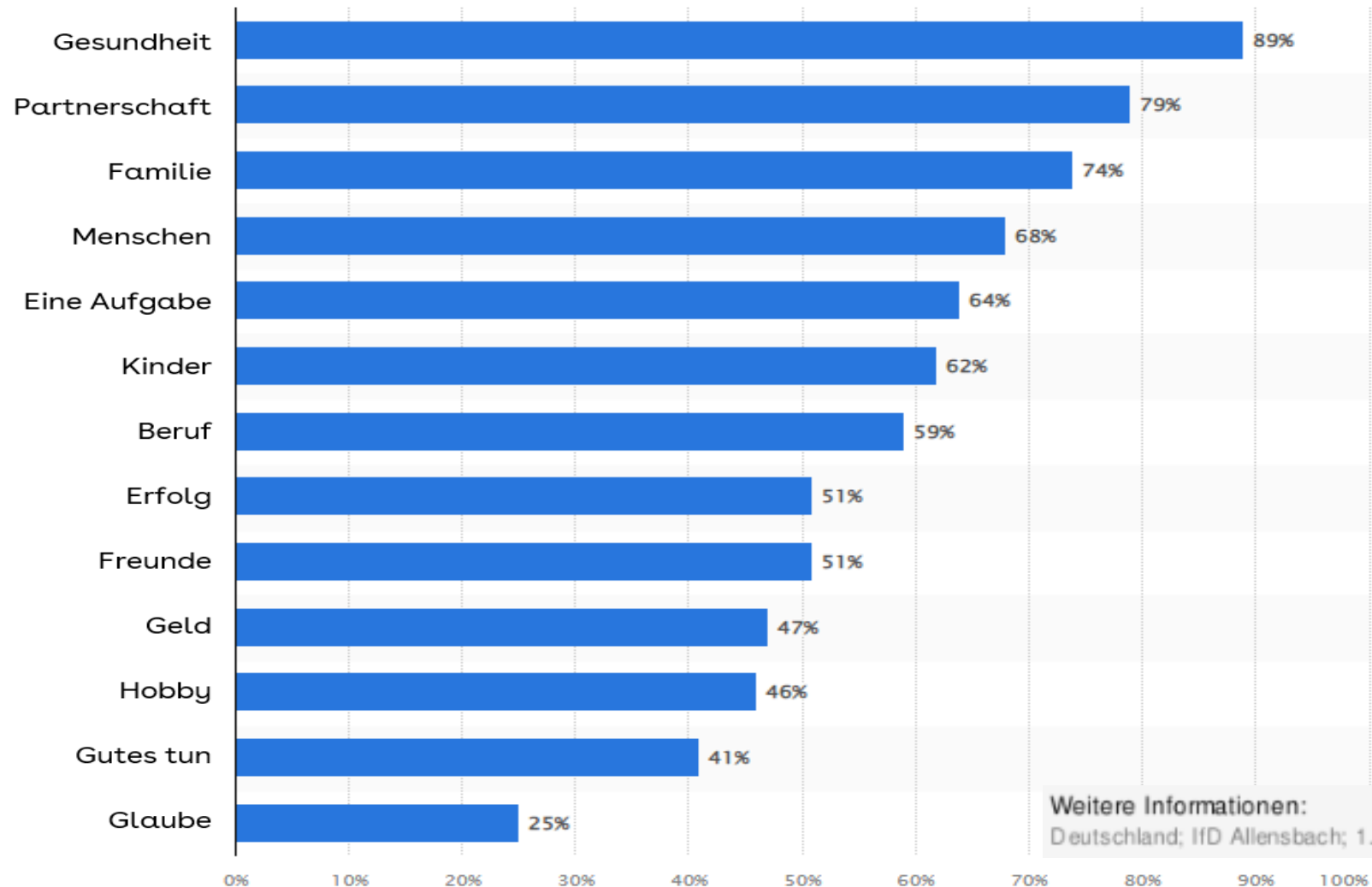
Zusammentreffen besonders günstiger, äußerer Umstände

2. Glücklich sein - Innere Zufriedenheit/Hochstimmung

Angenehme und freudige Gemütsverfassung, in den Besitz oder
den Genuss von etwas kommen, was man sich gewünscht hat

WAS MACHT MENSCHEN GLÜCKLICH?

Allensbach-Studie (Institut für Demoskopie)



Weitere Informationen:
Deutschland; IFD Allensbach; 1.200 Befragte; ab 16 Jahre



GLÜCKSFORSCHUNG

Welche Faktoren wirken sich auf Glück aus?

- Seit den 1980/90er Jahren in Deutschland im Fokus
- Sonja Lyubomirska: Auswertung über 300 Studien

10 % Äußere Einflussfaktoren: Zufälle

50 % Genetische Faktoren: Glücksbotenstoffe (Dopamin, Serotonin, Oxytocin) und angeborene Persönlichkeitseigenschaften (Neurosen)

40% „Beeinflussbare/steuerbare Reaktionen“: Freundschaften und Beziehungen, erfüllende Berufswahl, Freizeitgestaltung, finanzielle Unabhängigkeit, innere Haltung und Einstellung“ (bin ich zufrieden, gelassen, tolerant...)

ANSATZ DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

P-E-R-M-A Modell

Die „Positive Psychologie“ beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit der wissenschaftlichen Beschreibung von Glücksempfinden, Charakterstärken und dem guten Leben.



ANSATZ DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

P-E-R-M-A Modell



Positive Emotions

Wärme, Behaglichkeit, Freude, Dankbarkeit, Liebe. Bei regelmäßigem Auftreten sinkt das Stressempfinden.

Engagement

Hingabe und Elan für Arbeit/Freizeit/Familie (komplett in der Tätigkeit aufgehen). *Eigene Stärken* bewusst einsetzen.

Positive Relationship

Soziale Kontakte in allen Lebensbereichen. Ereignisse und Erfolge werden bedeutsamer, wenn man sie teilen kann.

Meaning

Sinn in unserem Handeln, im privaten Umfeld beruflichen Kontext. *Werte und Bedürfnisse* beachten.

Accomplishment

Ziele zu erreichen treibt uns an. Das Streben nach Erfolg ist ein menschliches Bedürfnis und das *Erreichen von (realistischen) Zielen* gibt uns ein zufriedenes, gutes (Glücks-) Gefühl.

POSITIVE EMOTIONEN

Gefühle regulieren ...

POSITIVE EMOTIONS



GEDANKEN UND GEFÜHLE

oft automatisch



1. Auslösereize:

Situationen (Gespräch mit Chef, vergessener Geburtstag, neuer Job, Whats-app-Nachrichten, Bilder,...)

2. **Gedanken/Gefühle/Selbstwahrnehmung:** Einfluss von Erfahrungen, Erlerntem, Glaubenssätzen

3. Verhalten:

Routinen und Gewohnheiten, soziale Erwünschtheit,...

MEINE EMOTIONEN ERKENNEN – „WIE TICKE ICH?“

Erkenntnis ist der erste Schritt

- Was passiert mit mir unter Druck/bei Stress/in unbekanntem, neuen Situationen?
- Welche **Gedanken und Gefühle** habe ich?
- Habe ich bestimmte Glaubenssätze?
- Sind meine Gedanken zielführend?
- Wie verhalte ich mich?



GEDANKEN UND EMOTIONEN

Mögliche innere Antreiber - Energieräuber

- Ich will niemanden enttäuschen
- Es ist mir wichtig von anderen akzeptiert und gemocht zu werden.
- „Nein-sagen“ fällt mir schwer

„Ich muss beliebt sein“

- Ich will besser sein, als die anderen
- Ich darf keine Fehler machen
- Ich will mehr als gut sein, bei allem was ich tue

„Ich muss perfekt arbeiten/sein“

- Immer muss ich daran denken, was alles passieren könnte
- Ich muss alles unter Kontrolle haben
- Ich hasse unvorhergesehene Dinge

„Ich muss vorsichtig sein“

- Mir ist alles zu viel
- Ich weiß, dass ich das nicht schaffen werde
- Ich bin der ewige Verlierer

„Ich kann das nicht“

WAS NEHME ICH WAHR?

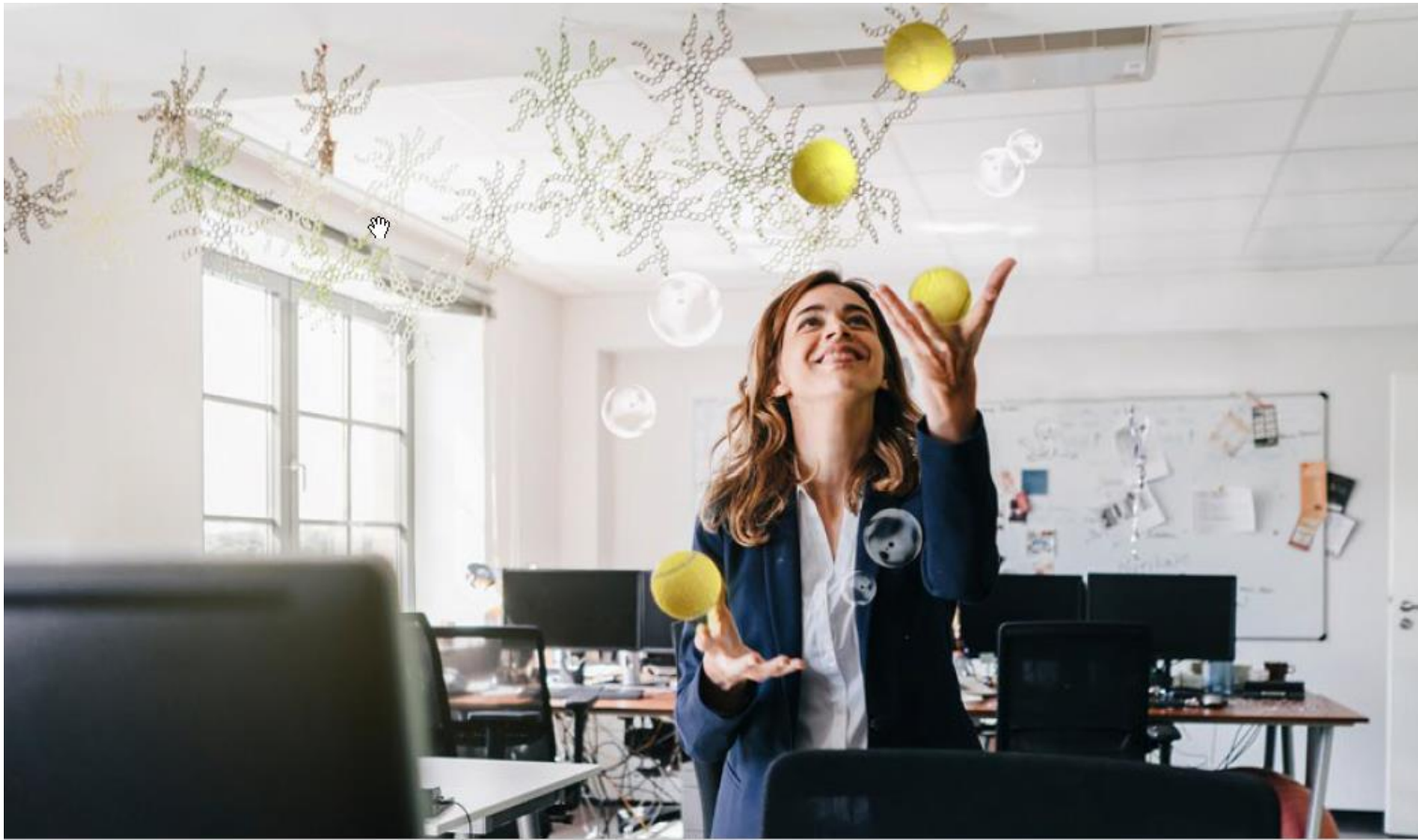
Automatisch...



Häufig nehmen wir eher den inneren Kritiker und unsere Fehler wahr!

POSITIVE UND NEGATIVE EMOTIONEN

...gehören zum Leben



Angenehme
Gefühle/Gedanken
sind flüchtig

Unangenehme
Gedanken/Gefühle
sind 3 bis 4 Std.
präsent und
manchmal darüber
hinaus...

EMOTIONEN REGULIEREN | FOKUS VERÄNDERN

Perspektivenwechsel – Einstellung zum Leben – **Selbstfürsorge**



**WIR ENTSCHEIDEN
ÜBER UNSEREN
FOKUS, OB DIE
WELT SCHÖN ODER
HÄSSLICH IST**

Nehmen Sie bewusster die positiven Dinge im Leben wahr!

Üben Sie sich darin die Perspektive zu wechseln

**Zuversicht und Optimismus
stärken Ihre psychische
Stabilität, Ihre Resilienz!**

LIEBEVOLLE GÜTE - SELBSTFÜRSORGE



Self-Compassion

OPTIMISMUS ÜBEN

Angenehme Emotionen = Kraftquelle für Motivation und Optimismus

- Sie haben die Wahl! Geben Sie den negativen Ereignissen weniger Macht und nehmen Sie mehr positive Aspekte wahr!
- **Es geht nicht darum alles gutzuheißen!**
- Nebeneffekt: Ihre positive Grundstimmung verändert ihren Elan, ihre Energie und wirkt sich auf ihr Umfeld aus!



KÖRPERHALTUNG UND EMOTIONEN

Embodiment-Forschung

Wechselwirkung:

- Unsere Körperhaltung beeinflusst unsere Emotionen und unsere „geistige Haltung“
- Unsere Emotionen und die „geistige Haltung“ beeinflusst die Körperhaltung

Haltung macht Stimmung!



„GLÜCKSPILZ ODER PECHVOGEL“

Richard Wiseman (Psychologe) – Experiment (Selbsteinschätzung)

- „Glückspilze und Pechvögel“ sollten die Fotos in einer Zeitschrift zählen.
- Die Glückspilze brauchten ca. zwei Sekunden, die Pechvögel ca. zwei Minuten.

Warum ?

Wiseman platzierte auf der zweiten Seite folgenden Satz in Großbuchstaben:

"Es sind genau 43 Fotos, hören Sie auf zu zählen!"

- Alle Glückspilze entdeckten den Hinweis.
- Die Pechvögel waren zu sehr mit dem Zählen beschäftigt und übersahen den Hinweis.

GRUNDSÄTZE, NACH DENEN GLÜCKSPILZE LEBEN



Orientieren Sie sich mehr an diesen Grundsätzen...

1. Glückspilze erwarten positive Erlebnisse.

Sie vertrauen auf ihr Glück, sie denken positiv. Wenn das positive Erlebnis eintritt, wird ihr Vertrauen in ihr Glück bestärkt. Es kommt es zu einem Glückskreis. Pechvögel fokussieren ihre Aufmerksamkeit auf negative Erlebnisse und erwarten diese auch.

2. Glückspilze werten Negativerlebnisse anders.

Ein Glückspilz sagt beispielsweise "es hätte schlimmer sein können" oder "es kann nur besser werden".

3. Glückspilze erkennen bzw. schaffen sich günstige Gelegenheiten. Sie schauen nach Lösungen und haben einen offeneren, wacheren Geist. „Pechvögel sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht....“

4. Glückspilze sind entspannt.

Zuversicht macht entspannt und mutig. Ängstliche Menschen sind meist angespannt.

POSITIVES MINDSET UMSETZEN

Übungen und Tipps

1. Aller guten Dinge sind drei

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute (oder gestern) gut gelaufen sind, z.B. Gespräche, Erledigungen, Arbeitsaufträge, Vorhaben, Erlebnisse etc.

2. Mit „Erfolg“ einschlafen

Lassen Sie den Tag im Bett Revue passieren und sammeln alle gelungenen und positiven Ereignisse. Machen Sie sich bewusst was alle gut geklappt hat!

3. Checklisten abhaken

Erstellen Sie eine To-Do-Liste für den Tag.

Packen Sie die Liste nicht zu voll – bleiben Sie realistisch.

Im Laufe des Tages abhaken und ggf. Punkte ergänzen, die Sie zusätzlich getan haben.

Schauen Sie abends auf die Liste und erfreuen Sie sich an der Menge der Häkchen. Sie haben etwas geschafft!

Unzufrieden, da nicht alles abgehakt werden konnte? Planen Sie weniger und schreiben Sie lieber später noch etwas dazu.

DANKBARKEIT

Bertolt Brecht, "Vergnügungen" (1954)]

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen

Das wiedergefundene alte Buch

Begeisterte Gesichter

Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten

Die Zeitung

Der Hund

Die Dialektik

Duschen, Schwimmen

Alte Musik

Bequeme Schuhe

Begreifen

Neue Musik

Schreiben, Pflanzen

Reisen

Singen

Freundlich sein.

WAS IST DAS?



HUMOR

Ein betrunkenener Oktopus der kämpfen möchte

5 „FAUSTREGELN GLÜCK TO GO“

Gina Schöler | „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“

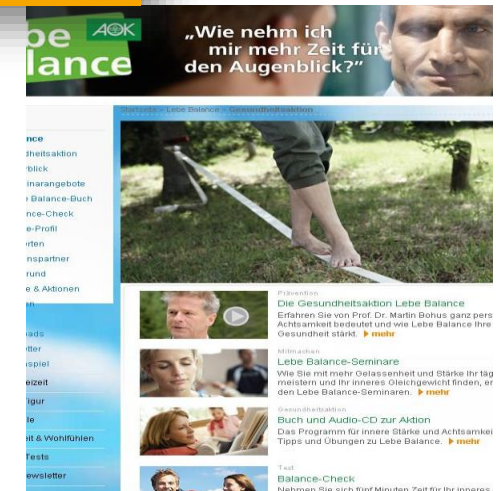
- 1 **Daumen - Dankbarkeit: Registrieren und wertschätzen was gut läuft (Tagebuch?)**
- 2 **Zeigefinger - Zeit nehmen: Regelmäßige Pausen (für „Selbstfürsorge“)**
- 3 **Mittelfinger - Miteinander: Gelingende soziale Beziehungen „ohne Erwartungen“**
- 4 **Ringfinger - Reflexion: Wie geht es mir? Was brauche ich? Was ist mein Ziel?**
- 5 **Kleiner Finger - Komik: Humor! Lachen - auch über sich selbst - Lächeln schenken**



AOK PROGRAMM „LEBE BALANCE“



- Teilnahme am AOK Seminar
- Homepage www.lebe-balance.de
 - Balance-Check
 - Werteprofil
- Lebe Balance-Buch (Trias-Verlag)
- Lebe Balance Audio-CD
- Podcast Achtsamkeit Lebe Balance



WEITERE TIPPS UND AOK-ANGEBOTE

Seelisches Wohlbefinden und psychische Gesundheit stärken

- <https://www.aok.de/bw-gesundnah/psyche-und-seele/positiv-denken-so-gehts>
- <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/selbstfuersorge-tipps-fuer-mehr-selbstbewusstsein/>
- [Psychische Gesundheit | AOK-Arbeitgeberservice](#)
- [AOK-liveonline Baden-Württemberg - liveonline coaching](#)
- [Initiative Gesundheit & Arbeit \(iga\) \(iga-info.de\)](#)
- [AOK Kurse Stressbewältigung | Entspannung vor Ort](#)
- [Digitale Angebote AOK Seelische Gesundheit](#)
- <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/einfache-entspannungsuebungen-fuer-mehr-gelassenheit/>
- [Auszeit-ICHzeit ist ein Online-Kurs für Stressmanagement \(korian-stiftung.de\)](#)
- [Ministerium für Glück und Wohlbefinden \(ministeriumfuerglueck.de\)](#)

Vortragsreihe

Informieren Sie sich über viele interessante Gesundheitsthemen in unserer Vortragsreihe.

Ein Vortrag dauert inklusive Fragerunde circa 45 Minuten.

Melden Sie sich einfach spätestens am Vortag bis 12:00 Uhr unter:

bgmdigital@bw.aok.de per E-Mail an.

„Embodiment“

21.11.2023, 10:00 Uhr

Bei schlechter Laune lassen wir oft den Kopf hängen, nach einem Sieg werden die Arme nach oben gerissen. Dass unser psychisches Wohlbefinden sich in unserem Körper widerspiegelt, ist dadurch vielen bekannt. Können wir jedoch auch mit unserem Körper die eigene Psyche beeinflussen? - Erfahren Sie wie unser Körper mit unserer Psyche zusammenhängt.

„Silvestereffekt nein dankel

Veränderungen wagen - aber wie?“

27.11.2023, 10:30 Uhr

Der Brauch der guten Vorsätze ist weit verbreitet - vor allem zu Silvester. Die Vorsätze halten jedoch selten lange an. Ob es nun Rauchen, Abnehmen oder mehr Sport ist, aller Anfang ist schwer. Der Vortrag liefert Impulse für eine nachhaltige Veränderung. Warten Sie nicht bis Silvester, sondern starten Sie direkt.

„Gesund schlafen - erholt durchstarten“

04.12.2023, 15:00 Uhr

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. Zeitverschwendung - meinen Sie? Ganz und gar nicht. Erfahren Sie, warum Schlaf so wichtig ist, welchen Einfluss er auf unsere Leistungsfähigkeit hat und wie Sie Ihre eigene Schlafqualität fördern können.

„Rückengesundheit – was uns stark macht“

06.12.2023, 13:00 Uhr

Stabilität kommt aus der Mitte und gibt uns Halt. Lernen Sie Ihren Rücken besser kennen und erfahren Sie Alltagstipps und Übungen für einen gesunden Rücken.

„Social Superpower: Die Bedeutung sozialer Kontakte für Ihre Gesundheit“

13.12.2023, 11:30 Uhr

Sind soziale Kontakte ein Schlüssel zu einem gesunden Leben? Tatsächlich wird die „Social Superpower“ oft unterschätzt. In diesem Vortrag enthüllen wir die Kraft sozialer Beziehungen und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr eigenes soziales Netz stärken und erweitern können.

„Achtsamkeit im Alltag“

19.12.2023, 11:00 Uhr

Gelassenheit und Ausgeglichenheit sind große Ziele, die sich nicht so einfach erreichen lassen. Zugegeben: Uns allen schnell mal der Puls in die Höhe, wir ärgern uns über Kleinigkeiten und lassen uns dadurch aus dem Konzept bringen. Darum ist Achtsamkeit in unserem stressigen und schnellen „Multitasking“-Alltag ein wichtiges Thema.



Fragen und Feedback



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt



• Evi Weber
AOK – Die Gesundheitskasse
Mittlerer Oberrhein

Telefon: 0711 6526 16650
E-Mail: evi.weber@bw.aok.de
Internet: www.aok.de/bw

