



**Regionale Bildungskonferenz Billstedt-Horn-Mümmelmansberg  
am 22. Mai 2019 im Gemeindezentrum Mümmelmansberg**

**Themenschwerpunkt:**

„Glück ist ansteckend

–

Positive Psychologie für den eigenen Arbeitsalltag im  
Bildungswesen nutzen“

**Tagesordnung**

<b>Ab 16:00 Uhr</b>	<b>Ankommen</b>
<b>16:15 Uhr</b>	<b>Beginn und Begrüßung</b>
<b>16:30 Uhr</b>	<b>Glückstraining Teil I</b> Referent: Dipl.-Psych. Tobias Rahm (TU Braunschweig)
<b>17:45 Uhr</b>	<b>Pause zum informellen Austausch</b> Mit Fingerfood und Getränken zum Thema „Glück“
<b>18:00 Uhr</b>	<b>Glückstraining Teil II</b>
<b>19:30 Uhr</b>	<b>Ende</b>

---



## 1. Beginn und Begrüßung

Die Moderatorin begrüßt zunächst die 83 Teilnehmer/innen und stellt den Themenschwerpunkt sowie den geplanten Ablauf der Regionalen Bildungskonferenz Billstedt-Horn-Mümmelmansberg vor.

## 2. Fachvortrag / „Glückstraining“

„Glück ist ansteckend – Positive Psychologie für den eigenen Arbeitsalltag im Bildungswesen nutzen“

Referent: Tobias Rahm (TU Braunschweig, Institut für Pädagogische Psychologie)





Diplom-Psychologe Tobias Rahm forscht und lehrt am Institut für Pädagogische Psychologie an der TU Braunschweig. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind Positive Psychologie, Glücksforschung und Schulpsychologie. Im Speziellen beschäftigt Tobias Rahm sich mit Glück in der Schule, Lehrergesundheit, Selbstmanagement und Nachhaltigkeit von Trainings. Derzeit arbeitet er an seinem Promotionsprojekt mit dem Titel „Entwicklung und Evaluation eines Trainings zur Erhöhung des subjektiven Wohlbefindens für Lehrkräfte“.

Herr Rahm widmet sich während seines Fachvortrags, den er auch als „Glückstraining“ bezeichnet, knapp drei Stunden lang anekdotenreich und humorvoll folgenden Themen bzw. Leitfragen:

- Was ist Glück und was haben wir davon?
- Wozu gibt es negative und wozu positive Emotionen?
- Wie kann man Wohlbefinden verbessern?
- Positive Kommunikation.

Zu Beginn vermittelt Herr Rahm verschiedene psychologische und neurobiologische Grundlagen, die Voraussetzung sind, um sich wissenschaftlich des Themas „Glück“ anzunehmen. So nimmt er beispielsweise eine Definition des subjektiven Wohlbefindens (= Glück) vor und erläutert, wie positive und negative Emotionen neurobiologisch betrachtet funktionieren und sich auf den Körper auswirken. Beide Typen der Emotion sind jeweils verschiedene neurobiologische Motivationssysteme. Nach einzelnen Themenabschnitten bietet Herr Rahm immer wieder Raum für Reflexionspausen und sorgt somit dafür, dass die Zuhörenden in unterschiedlichen Konstellationen

über das Gehörte ins Gespräch kommen und dabei u.a. auch von ihrem eigenen Arbeitsalltag erzählen – unter vier Augen, aber auch offen im Plenum.

Tobias Rahm zeigt auf, dass sich das Glücklichein sowohl auf die Lebens- als auch auf die Arbeits- und Gesundheitsqualität positiv auswirkt. Das heißt, dass längst nicht nur ein Individuum selbst von der aktiven Beschäftigung mit dem eigenen Glück profitieren kann, sondern dass die individuelle



Steigerung des subjektiven Wohlbefindens spürbare Auswirkungen auf die gesamte Gesellschaft und Volkswirtschaft hat. Herr Rahm bietet Handlungsvorschläge an, die zur Steigerung des eigenen Glücks beitragen können. Er selbst schaut sich übrigens gerne Eichhörnchen an, um sein persönliches Glücksempfinden kurzfristig zu steigern.

Sowohl positive als auch negative Emotionen haben wichtige Funktionen für Menschen, allerdings können negative auch zu dysfunktionalen Denk- und Handlungsweisen führen. Herr Rahm gibt auch für diesen Fall hilfreiche Anwendungstipps.

Bezogen auf die Frage „Was macht nachhaltig glücklich?“ erklärt Herr Rahm, dass Glück maßgeblich von der Wahrnehmung und der anschließenden Bewertung von Ereignissen abhängt.

Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster sind zwar zum Teil durch Sozialisation und Genetik gegeben, aber sie sind nicht unveränderlich. Der

Diplom-Psychologe hat dafür das Übungsheft „Drei gute Dinge“ konzipiert (Link zum Ausprobieren siehe unten). Es beinhaltet zwei tägliche Aufgaben für die Dauer von einer Woche: 1. Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die gut waren. 2. Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Ihnen diese Dinge passiert sind. Ziel dieser vielfach



Lebensmittel mit hohem Tryptophangehalt zur Anregung der Serotoninbildung

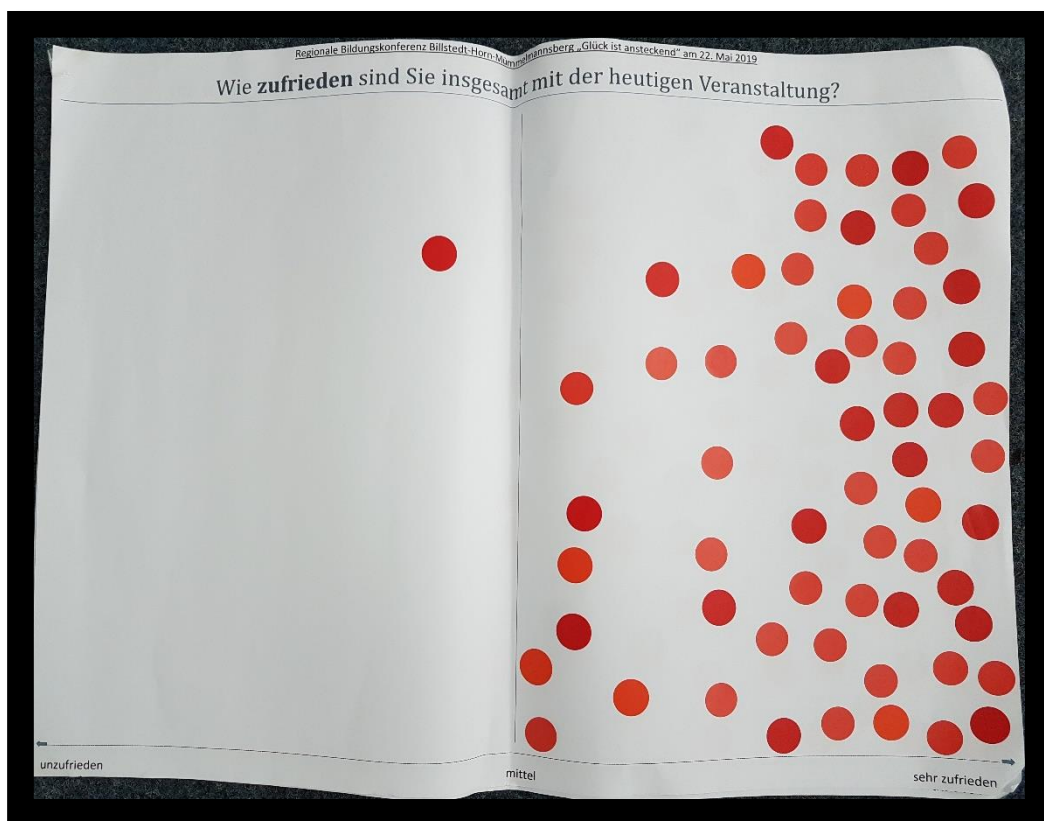
erprobten Übung ist die glücksförderliche Verbesserung der eigenen Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster.

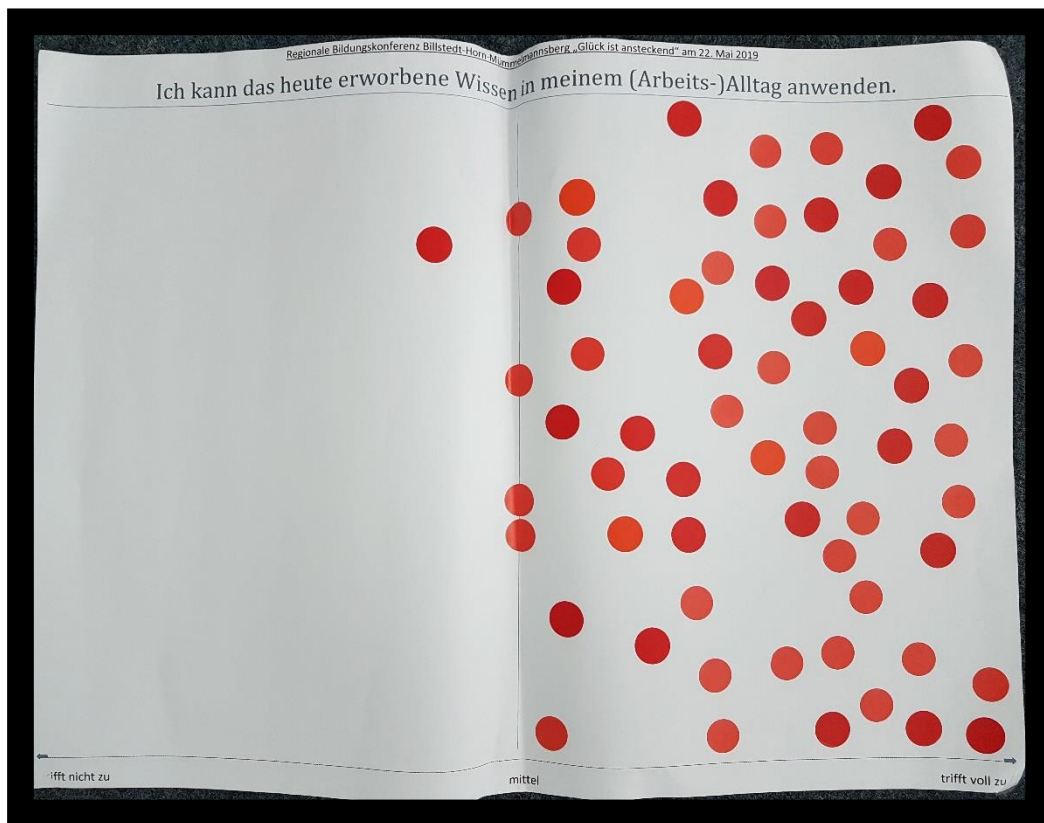
Die Methode des aktiv-konstruktiven Antwortverhaltens hingegen verfolgt das Ziel, Mitmenschen bei der Steigerung ihres Glücksempfindens zu begleiten und zu helfen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erproben diese Methode aktiv in einer kurzen Pause.

Eine ausführliche Zusammenfassung des Vortrags bieten die Präsentationsfolien von Herrn Rahm, die wie das Übungsheft und diese Dokumentation auf der Homepage der RBK Hamburg-Mitte zu finden sind (Link siehe unten).

### 3. Evaluation

Nach der Beantwortung der offenen Fragen zum Vortrag von Tobias Rahm hatten die Teilnehmer/innen die Gelegenheit, ein visuelles Feedback zur Regionalen Bildungskonferenz Billstedt-Horn-Mümmelmansberg zu geben. Die Ergebnisse stellen sich wie folgt dar:





Die Dokumentation der Regionalen Bildungskonferenz Billstedt-Horn-Mümmelmannsberg am 22.05.2019, das Skript zum Fachvortrag von Tobias Rahm sowie das Übungsheft „Drei gute Dinge“ finden Sie auch unter:

<https://www.hamburg.de/rbk-hamburg-mitte/>

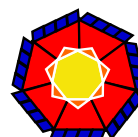
**Kontakt:**

**Frederike Matthies**, Bildungskoordinatorin Hamburg-Mitte

E-Mail: [frederike.matthies@hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:frederike.matthies@hamburg-mitte.hamburg.de)

**Martin Gögge**, Geschäftsstelle der Regionalen Bildungskonferenzen Hamburg-Mitte

E-Mail: [martin.goegge@bsb.hamburg.de](mailto:martin.goegge@bsb.hamburg.de)



**Regionale  
Bildungskonferenzen**