



# GLÜCK IST ANSTECKEND – POSITIVE PSYCHOLOGIE FÜR DEN EIGENEN ARBEITSALLTAG IM BILDUNGSWESEN NUTZEN

REGIONALE BILDUNGSKONFERENZ BILLSTEDT-HORN-MÜMMELMANNSSBERG  
22.05.2019

# VORSTELLUNG

---

## **Tobias Rahm**

Diplompsychologe

Technische Universität Braunschweig  
Institut für Pädagogische Psychologie

### Forschungsschwerpunkte

Positive Psychologie & Glücksforschung

### Promotionsprojekt

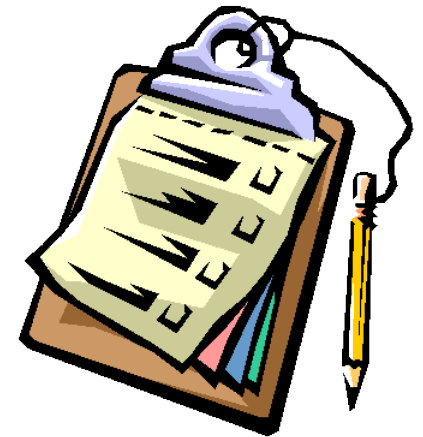
„Entwicklung eines Trainings zur nachhaltigen Steigerung des  
Glücksempfindens für Lehrkräfte“



# AGENDA FÜR HEUTE

---

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





**Was ist Glück?**

# WAS IST GLÜCK? – DIE PERSPEKTIVE DER PSYCHOLOGIE

## GLÜCK = SUBJEKTIVES WOHLBEFINDEN

---

### Subjektives Wohlbefinden

[Diener, 1984]

Häufig positive Emotionen



affektiv

Selten negative Emotionen



affektiv

Hohe Lebenszufriedenheit



kognitiv

# WAS IST GLÜCK ?

## NEGATIVE EMOTIONEN

---

1. Amygdala stellt Bedrohung unserer Ziele fest.
2. Ausschüttung von „Stresshormonen“ (Adrenalin, Cortisol, Nor-Adrenalin...)
3. Körper wird in Alarmbereitschaft gesetzt.
  - mehr Energie für Muskeln, Erweiterung der Pupillen...
  - weniger analytisches Denken, Empathie, komplexes Problemlösen...
4. Je nach Situation entstehen negative Emotionen (Angst, Ärger...).
5. Unangenehme emotionale Erfahrung verleitet zu Vorsicht und Vermeidung ähnlicher Situationen.

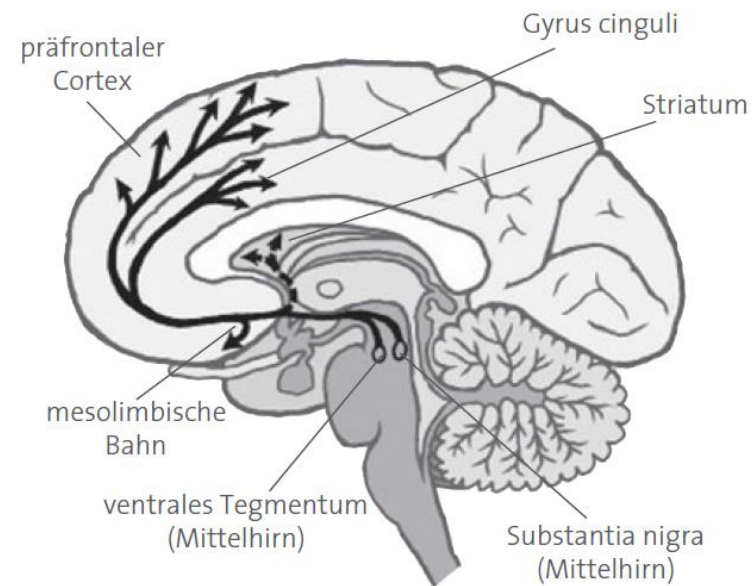


Aber: Erfolge bei der Überwindung von Hindernissen können auch wieder zu positiven Emotionen führen.

# WAS IST GLÜCK ? – POSITIVE EMOTIONEN

1. Es passiert etwas, das besser ist, als erwartet.
2. Das mesolimbischen dopaminerge System (unser „Glückszentrum“) wird aktiviert.
3. Die Dopaminkonzentration wird insbesondere im nucleus accumbens und im präfrontalen Cortex erhöht.
4. Im präfrontalen Kortex sorgt das Dopamin für eine erhöhte Aufmerksamkeit (u.a. mehr Impulse in Nervenzellen).
5. Der nucleus accumbens sorgt für den „Glücks-Kick“.
6. Die neue Erfahrung wird mit positiven Emotionen verknüpft, mit dem Ergebnis, dass wir dieses Erlebnis wieder haben wollen.

[Constandi, 2015; Esch, 2014]



Das Dopamin-Neurotransmittersystem  
[Abbildung: Constandi, 2015, S. 109]

# WAS IST GLÜCK ?

## LEBENSZUFRIEDENHEIT

---

- Oxytozinsystem – sehr unterschiedliche Auslöser:
    - Hautkontakt, Bindungserfahrungen, Stillen
    - Verlieben, feste Beziehungen
    - ergreifende Teamerfahrungen
    - gute Aushandlungsergebnisse und Vertragsabschlüsse
    - Momente des ehrfürchtigen Staunens (spektakuläre Naturerlebnisse, Beethovens Neunte...)
  - psychologische Wirkungen: stress- und angstlösend, bindungserzeugend, Wohlgefühl & innerliche Zufriedenheit vermittelnd
- „So soll es sein, so kann es bleiben.“
- Psychologisch gesehen, ist Lebenszufriedenheit letztlich ein IST-SOLL-Vergleich zwischen gewünschter und tatsächlicher Lebenssituation.



[Esch, 2014]

# WAS IST GLÜCK ?

## NEUROBIOLOGISCHE MOTIVATIONSSYSTEME

---

- **Typ A – Wanting** (Dopamin & Endorphine)
- Belohnungssystem
- Lern-Beschleuniger
- **Positive Emotionen**
  
- **Typ B – Avoiding** (Adrenalin & Cortisol)
- Vermeidungssystem
- Überleben und Ziele verfolgen
- **Negative Emotionen**
  
- **Typ C – Non-Wanting** (Oxytozin)
- Fürsorgesystem
- Erreichte Ziele
- ***Lebenszufriedenheit?***

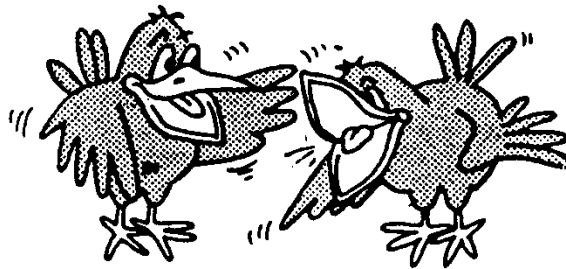
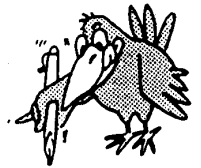


# REFLEXIONSPAUSE

---



1. Denken Sie kurz über das bis jetzt Gehörte und Erarbeitete nach.
2. Was war für Sie eine besonders wichtige Information oder Erkenntnis?
3. Tauschen Sie sich kurz mit der neben Ihnen sitzenden Person aus.



# WOZU WOHLBEFINDEN?



© Peanuts Worldwide LLC, 2014

# WAS HABEN WIR VOM GLÜCKLICHSEIN?



**Glückliche  
Menschen**

## **Arbeitsqualität**

- Problemlösefähigkeiten
- Kreativität
- Produktivität
- ...

## **Lebensqualität**

- Lebensgefühl
- Beziehungen
- Energieerleben
- ...

## **Gesundheitsqualität**

- Lebenserwartung
- Immunsystem
- Gesundheitsverhalten
- ...

**→ es macht ganz viel Sinn, sich aktiv um sein persönliches Glück zu kümmern!**

# WER KÖNNTE INTERESSE DARAN HABEN, DASS MENSCHEN GLÜCKLICHER SIND?

---

- Die Menschen selbst, weil es ein angenehmer und daher erstrebenswerter Zustand ist.
- Krankenkassen, weil glückliche Menschen...
  - ... nicht an Depression leiden (eine der teuersten Krankheiten der Welt) und
  - ... ein stärkeres Immunsystem haben (also weniger Krankheitskosten verursachen)
- Arbeitgeber, weil glückliche Menschen produktiver sind.
- Lehrende, weil glückliche Menschen besser lernen.
- „Die Volkswirtschaft“, weil Menschen, die produktiver und gesünder sind, mehr Gewinn einspielen und weniger kosten.
- „Der Planet“, weil glückliche Menschen mehr Mitgefühl haben.

## Was macht Sie glücklich?

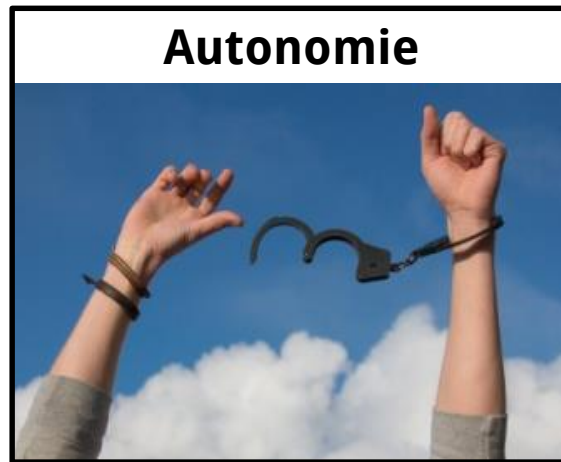
**Denken Sie an ein, zwei konkrete Situationen in den letzten Tagen, in denen Sie sich glücklich oder zufrieden gefühlt haben.**

**Tauschen Sie sich mit der neben Ihnen sitzenden Person darüber aus, welche Situationen und Tätigkeiten für Sie besonders glücksförderlich sind.**

# VORAUSSETZUNGEN FÜR GLÜCK – GRUNDBEDÜRFNISSE

---

- **Existenzielle Bedürfnisse: Nahrung, Wohnung, Sicherheit, Gesundheit**
- **Psychologische Grundbedürfnisse** (Ryan & Deci, 2000)



## **Außerdem:**

- Geringe erlebte Belastung – gute Problemlösefähigkeiten
- Zeitsouveränität (eigene Gestaltungsmöglichkeiten bei der Wahl von Tätigkeiten)

# WAS WIR TUN KÖNNEN

---

- Wahrnehmung verändern
- Bewertungen verändern
- Gewohnheiten verändern
- Neue Verhaltensweisen erlernen



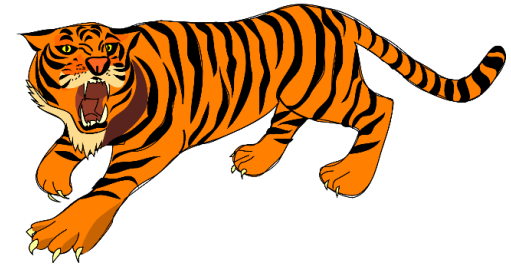
A person is shown from the chest up, with their hands covering their face in a gesture of distress or despair. The background is filled with numerous bright, radiating light beams that create a sense of intense energy or emotional turmoil. The overall color palette is dominated by warm, golden-yellow and orange tones, contrasting with the dark clothing of the person.

**Wozu gibt es negative  
Emotionen?**

# „NEGATIVE“ EMOTIONEN

- Schnelles Informationssystem
  - Erkennen und Vermeiden von Gefahren
  - Durchsetzung eigener Ziele
  - Hinweise auf Veränderungsbedarf

Auch heute sind unangenehme Emotionen an den meisten Stellen hilfreich - manchmal führen sie aber zu dysfunktionalem Verhalten.



# UMGANG MIT EMOTIONSINDUZIERTEN DYSFUNKTIONALEN DENK- UND HANDLUNGSTENDENZEN

---

- Annahmen oder Interpretationen hinterfragen
  - Ist das wirklich so?
  - Wie wahrscheinlich ist das?
  - Was bringt mir das?
- 4-7-8 Atmung
- Ablenken
- Alternative Bewertungen / Reframing



# ENTLASTUNGSFRAGEN GEGEN ÄRGER UND ANDERES

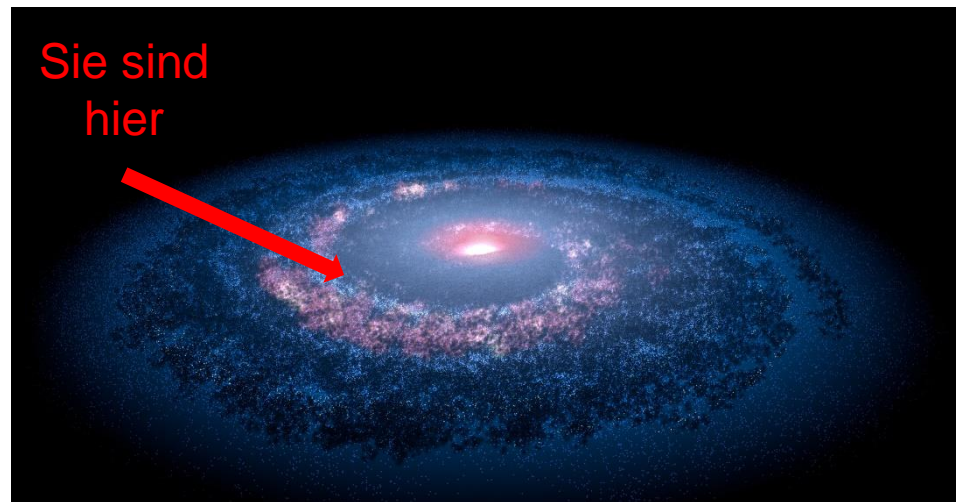
---

- Was wäre an der Situation komisch, wenn ich nicht selbst beteiligt wäre?
- Wenn ich mir vorstellen kann, in einem Jahr darüber zu lachen - warum nicht gleich?
- Wie würde ich die Dramatik der Situation einem vierjährigen Kind erklären?
- Wie ernst würde ich diese Probleme nehmen, wenn ich wüsste, ich habe nur noch eine begrenzte Zeit zu leben?
- Wie würde das Universum diese Situation beurteilen?

[frei nach Eckardt von Hirschhausen]

Oder, wenn nichts hilft:

- Was kann ich aus der Situation lernen?



# GELASSENHEIT, KRAFT UND WEISHEIT

---

Gib mir die Gelassenheit,

Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.

Gib mir die Kraft,

Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Und gib mir die Weisheit,

das eine vom anderen zu unterscheiden.

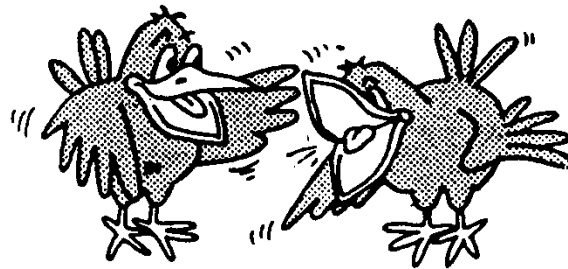
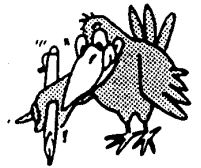
(Englisches Gebetsbuch, 14. Jahrhundert)

# REFLEXIONSPAUSE

---



1. Denken Sie kurz über das bis jetzt Gehörte und Erarbeitete nach.
2. Was war für Sie eine besonders wichtige Information oder Erkenntnis?
3. Tauschen Sie sich kurz mit der neben Ihnen sitzenden Person aus.



The image features two people in silhouette, jumping joyfully against a vibrant sunset background. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The people are captured in mid-air, with their arms raised and hair flying, conveying a sense of freedom and happiness. A semi-transparent dark rectangle is overlaid on the center of the image, containing the text.

**Wozu gibt es positive  
Emotionen?**

# BROADEN-AND-BUILD THEORY (FREDRICKSON, 1998, 2013)

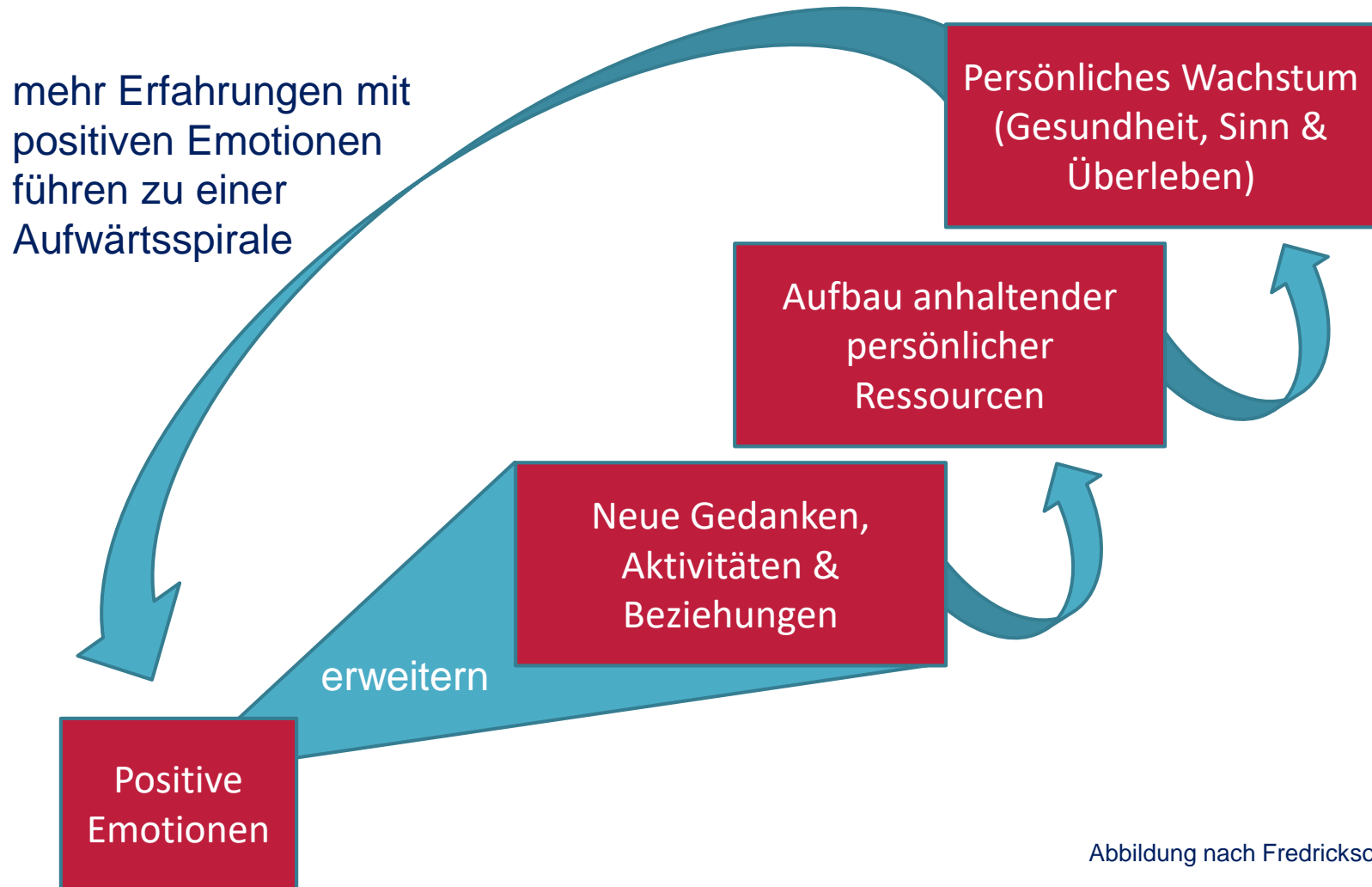


Abbildung nach Fredrickson (2013)

# 10 HÄUFIGE POSITIVE EMOTIONEN

[Fredrickson, 2011]

Emotion	Situation für Auftauchen	Denk- und Handlungstendenzen	Ressourcenaufbau
Freude	sicher, vertraut, unerwartet gut	spielen, sich einlassen	Neues durch experimentelles lernen
Dankbarkeit	Geschenk oder Gefallen bekommen	kreativ prosoziales Verhalten zeigen	Verbundenheit, Loyalität
Zufriedenheit	sicher, vertraut, wenig anstrengend	genießen, integrieren	neue Prioritäten, neue Sichtweisen auf sich selbst
Interesse	sicher, neu	erforschen, lernen	Wissen
Hoffnung	das Schlimmste befürchten, nach besserem sehnen	für bessere Zukunft planen	Resilienz, Optimismus
Stolz	Erfolg durch eigene Anstrengung	mehr leisten	Motivation, Erfolge
Vergnügen	nicht ernsthafte, soziale Inkongruenz	lachen, Heiterkeit teilen	Verbundenheit
Inspiration	menschliche Exzellenz erleben	sich weiterentwickeln	Motivation für persönliches Wachstum
Ehrfurcht	Überwältigung durch Schönes	alles in sich aufnehmen	neue Weltanschauungen
Liebe	alles bisherige in zwischenmenschlichen Beziehungen	alles bisherige bezogen auf andere	alles bisherige, besonders Verbundenheit

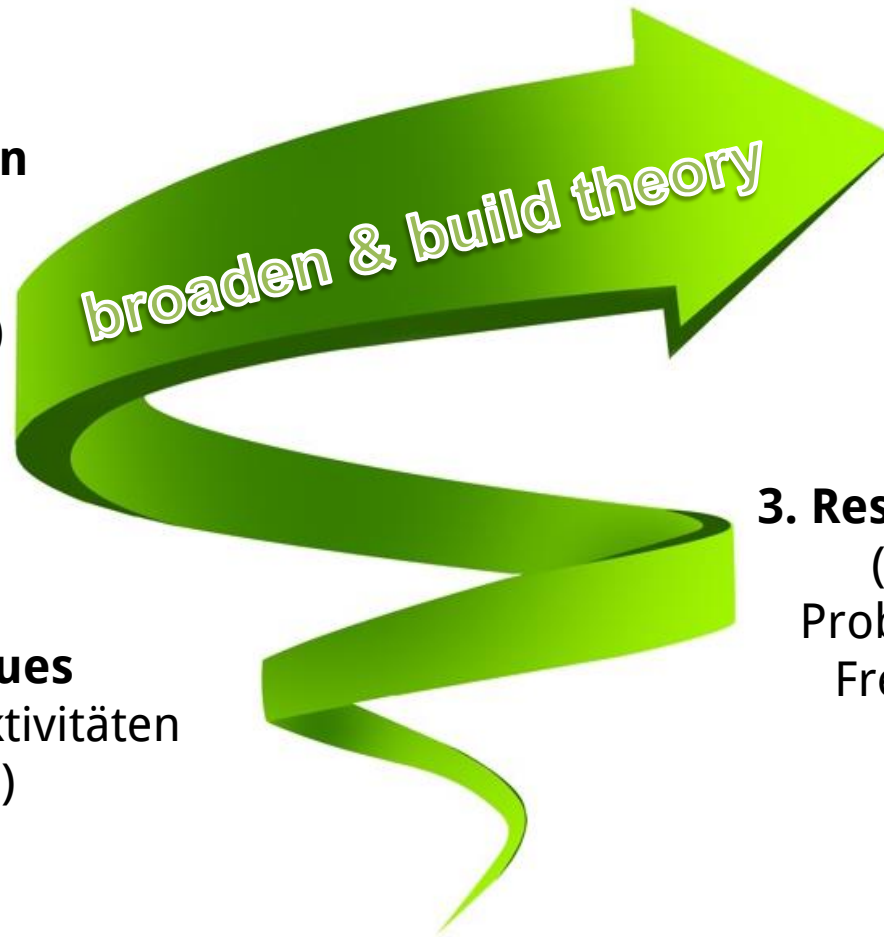
# AUFBAU- UND ERWEITERUNGSTHEORIE DER POSITIVEN EMOTIONEN

---

**4. Persönliches Wachsen**  
(Erfolg, Gesundheit,  
Lebenszufriedenheit,  
Beziehungsfähigkeit...)

**2. Lust auf Neues**  
(Neue Gedanken, Aktivitäten  
& Menschen)

**1. Positive Emotionen erleben**  
(z.B. Freude, Stolz, Zufriedenheit, Ehrfurcht...)



**5. mehr Positive Emotionen erleben**  
→ sich selbst  
verstärkende  
Aufwärtsspirale

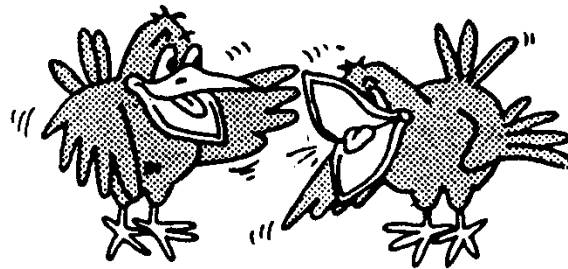
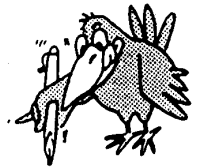
**3. Ressourcen aufbauen**  
(Kompetenzen,  
Problemlösefähigkeit,  
Freundschaften...)

# REFLEXIONSPAUSE

---



1. Denken Sie kurz über das bis jetzt Gehörte und Erarbeitete nach.
2. Was war für Sie eine besonders wichtige Information oder Erkenntnis?
3. Tauschen Sie sich kurz mit der neben Ihnen sitzenden Person aus.



A silhouette of a person standing with their back to the camera and arms outstretched, set against a vibrant sunset background with a large, bright sun. The person is centered in the frame, and their shadow is cast on the ground. The overall mood is one of openness and well-being.

**Wie kann man  
Wohlbefinden verbessern?**

# WAS MACHT NACHHALTIG GLÜCKLICH?

Wahrnehmung und Bewertung



# WAHRNEHMUNG & BEWERTUNG HINTERGRUND

---



- Situationen werden von unterschiedlichen Menschen unterschiedlich wahrgenommen.
  - Von den überwältigend vielen Reizen in unserer Umwelt gelangt nur ein Bruchteil bis in die bewusste Wahrnehmung.
  - Jeder verfügt für die Informationsreduktion über einen unterschiedlichen Satz an Filtern mit unterschiedlich ausgeprägter Gewichtung.
  - Ein für das Wohlbefinden bedeutsamer Filter ist der negativity bias: die Reaktion auf unangenehme Reize fällt stärker aus, als die Reaktion auf angenehme.
  - Eigentlich enthält die Wirklichkeit aber insgesamt deutlich mehr positive Momente im (täglichen) Leben als negative (positivity offset).
- ➔ **Wie kann man erreichen, dass die positiven Ereignisse eine höhere Gewichtung bekommen?**

# WAHRNEHMUNG & BEWERTUNG HINTERGRUND



- Je nach genetischer Anlage und eigener Lerngeschichte (klassisches und operantes Konditionieren, Modelllernen, eigene Erfahrungen...) werden Situationen von unterschiedlichen Menschen unterschiedlich interpretiert.
- Unsere „Interpretationsgewohnheiten“ sind nicht immer die beste Herangehensweise.
- Ein für das Wohlbefinden bedeutsames Interpretationsmuster ist der sogenannte **Attributionsstil**, mit dem wir nach Ursachen für Erfolge und Misserfolge suchen.
- optimistisch: Ich hatte Erfolg, weil ich mich angestrengt habe und generell kompetent bin.
- pessimistisch: Mein Erfolg ist vom Schicksal abhängig, ich hatte nur dieses Mal Glück.

➔ **Wie kann man einen optimistischen Attributionsstil trainieren?**

# WAHRNEHMUNG & BEWERTUNG

## GLÜCKSÜBUNG: DREI GUTE DINGE

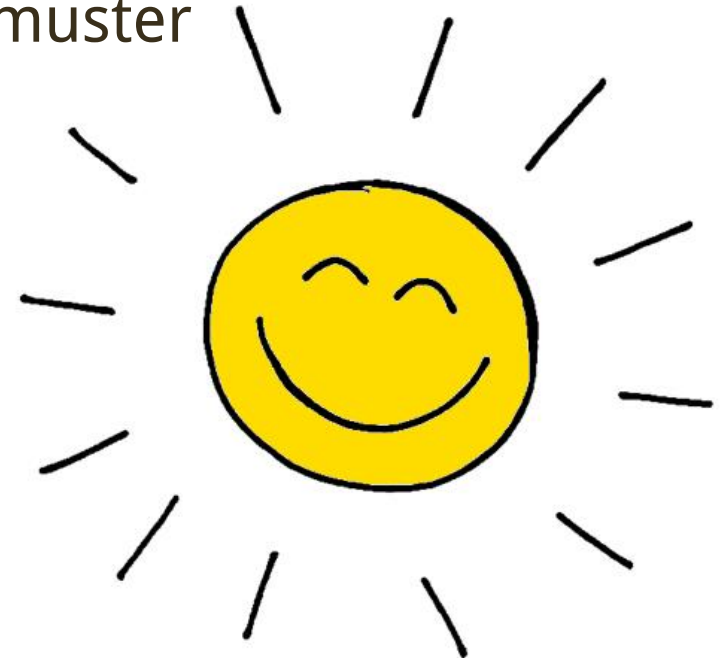
---

### Ziel der Übung

Glücksförderliche Verbesserung der eigenen Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster

### Durchführung

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.



# WAHRNEHMUNG & BEWERTUNG

## GLÜCKSÜBUNG: DREI GUTE DINGE

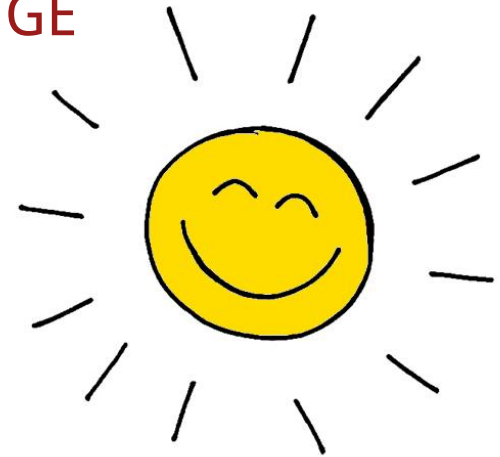
### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1. *Ich habe schön mit einer Freundin telefoniert, von der ich schon lange nichts mehr gehört hatte.*
2. *Ich habe die Steuererklärung abgegeben.*
3. *Habe einem Eichhörnchen beim Klettern zugeschaut.*

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1. *Ich habe mir die Zeit für etwas mir Wichtiges und Wertvolles genommen.*
2. *Ich habe mich durchgebissen und bin meinen Vorsätzen treu geblieben.*
3. *Bin offenen Auges durch die Welt gegangen und habe mir erlaubt, den Augenblick zu genießen.*



Schreiben Sie drei Dinge auf, die gestern gut waren.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Ihnen diese Dinge passiert sind.

# WAHRNEHMUNG & BEWERTUNG

## WIRKMODELL ZUR ÜBUNG *DREI GUTE DINGE*

---

Die Übung zielt darauf ab, subjektives Wohlbefinden nachhaltig zu erhöhen, indem das Verhalten und Erleben dahingehend verändert wird...

- dass Situationen positiver bewertet werden,
- dass Reize, die zu positiven Erlebnissen führen können, häufiger wahrgenommen bzw. leichter erkannt werden und
- dass positive Erfahrungen intensiver erlebt werden



Außerdem wird der Glaube an den eigenen Einfluss auf das persönliche Glücksempfinden trainiert.

Eine neuere Studie konnte experimentell sogar einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität zeigen.

[Claßen et al., 2017]

Übungsheft zum Download unter  
[www.tu-braunschweig.de/gluecksempfinden](http://www.tu-braunschweig.de/gluecksempfinden)

# WARUM ES SCHWER IST, SICH SELBST ZU VERÄNDERN

- Wenn Sie etwas verändern wollen, müssen Sie etwas verändern.
- Meine Empfehlung: Ab heute eine Woche lang, Drei Gute Dinge aufschreiben!



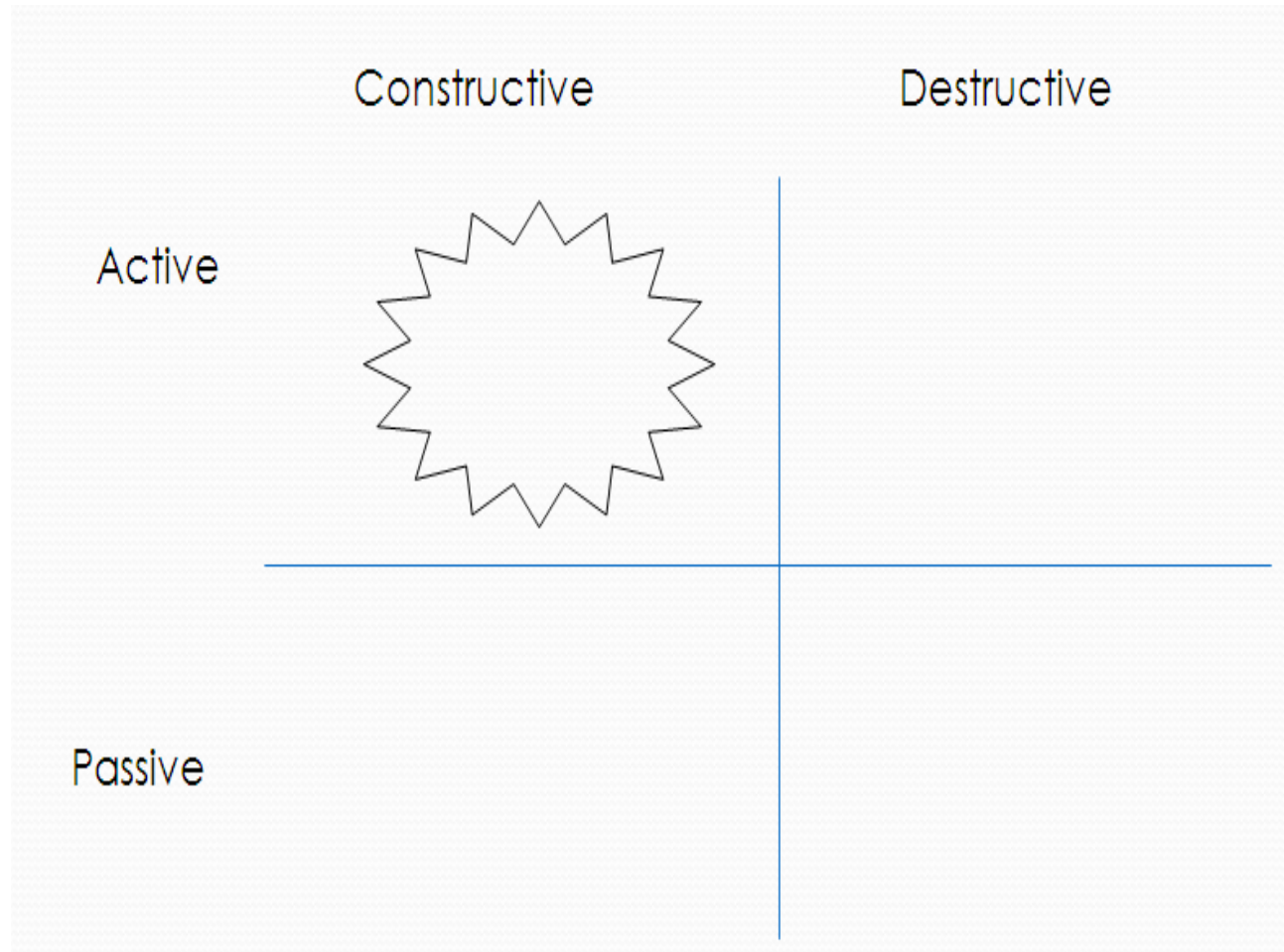
2,5 Stunden  
Vortrag

jährlich  $365 \times 16 = 5840$  Stunden Alltagstraining

# Positive Kommunikation



# AKTIV-KONSTRUKTIVES ANTWORTVERHALTEN



# BEISPIEL PASSIV-DESTRUKTIV

---

<b>Ihr(e) Partner(in) erzählt von einem positiven Ereignis</b>	<b>Art der Reaktion</b>	<b>Ihre Reaktion</b>
„Ich bin befördert worden und habe eine Gehaltserhöhung bekommen!“	Passiv und destruktiv	„Was gibt es zum Abendbrot?“ Nonverbal: Wenig oder kein Augenkontakt, Abwenden, den Raum verlassen.

# BEISPIEL AKTIV-DESTRUKTIV

---

<b>Ihr(e) Partner(in) erzählt von einem positiven Ereignis</b>	<b>Art der Reaktion</b>	<b>Ihre Reaktion</b>
„Ich bin befördert worden und habe eine Gehaltserhöhung bekommen!“	Aktiv und destruktiv	„Das hört sich so an, als müsstest du viel neue Verantwortung übernehmen. Wirst du jetzt abends noch seltener zu Hause sein?“ Nonverbal: Durch z.B. Stirnrunzeln und finsternen Blick werden negative Gefühle zum Ausdruck gebracht.

# BEISPIEL PASSIV-KONSTRUKTIV

---

<b>Ihr(e) Partner(in) erzählt von einem positiven Ereignis</b>	<b>Art der Reaktion</b>	<b>Ihre Reaktion</b>
„Ich bin befördert worden und habe eine Gehaltserhöhung bekommen!“	Passiv und konstruktiv	„Das sind gute Nachrichten. Du hast das wirklich verdient.“ Nonverbal: Wenig oder kein aktiver Ausdruck von Gefühlen.

# BEISPIEL AKTIV-KONSTRUKTIV

Ihr(e) Partner(in) erzählt von einem positiven Ereignis	Art der Reaktion	Ihre Reaktion
„Ich bin befördert worden und habe eine Gehaltserhöhung bekommen!“	Aktiv und konstruktiv	„Das ist ja fantastisch! Ich bin so stolz auf dich. Ich weiß, wie wichtig dir die Beförderung war. Bitte erzähle mir ganz genau, wie das gelaufen ist. Wo warst du, als dein Chef dir das mitgeteilt hat? Was hat er gesagt? Wie hast du reagiert? Wir sollten ausgehen und das feiern“ Nonverbal: Sie bleiben in Augenkontakt und bringen positives Gefühl durch ein echtes Lächeln, Berührungen und Lachen zu Ausdruck

# ACTIVE-CONSTRUCTIVE-RESPONDING (ACR)

---

## Jemand berichtet Ihnen über eine (positive) Veränderung

- Zeigen Sie sich erfreut & begeistert.
- Fragen Sie, wie es dazu gekommen ist.
- Machen Sie Komplimente.
- Begleiten Sie statt zu konfrontieren.
- Halten Sie Augenkontakt, offene Körperhaltung.
- Zeigen Sie Gefühle: lächeln, berührt sein.
- Verwenden Sie Humor.



# ACR-ERFOLGSINTERVIEW

---

- Denken Sie an ein Erfolgserlebnis aus der jüngeren Vergangenheit, bei der Sie Wohlbefinden gefördert und Persönlichkeitsstärkung betrieben haben.
- Finden Sie sich zu zweit zusammen.
- Erzählen Sie sich gegenseitig Ihre Erfolgserlebnisse.
- Zuhörende reagieren aktiv-konstruktiv
- Jeder hat drei Minuten. Bitte erst beim „Gong“ wechseln.
- Tauschen Sie sich im Anschluss (wenn beide dran waren) kurz darüber aus, wie die Reaktion der / des Zuhörenden auf Sie gewirkt hat.



# POSITIVE KOMMUNIKATION

---

## Weitere Tipps für positive Kommunikation:

- Lächeln Sie, seien Sie freundlich und suchen Sie häufig Blickkontakt.
- Sprechen Sie in der Ich-Form.
- Hören Sie aktiv zu.
- Stellen Sie konkrete Fragen.
- Durchbrechen Sie Klagelieder
  - „...hm...ja...hm... und was hat funktioniert?“
  - „Erzähl doch mal, was gut an der Situation war.“
- Daumenregel: Drei positive Emotionen für eine negative!
- Motto: Es macht glücklich, andere glücklich zu machen. Oder auch:

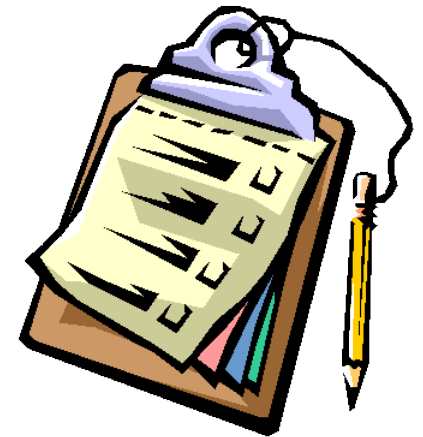


**→ Glück ist ansteckend!**

# FAZIT

---

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



# DIE ZWEI WÖLFE

Ein alter Cherokee Indianer erzählt seinem Enkel von einem Kampf, der im inneren eines Menschen stattfindet. Dieser Kampf wird ausgetragen von zwei Wölfen in uns allen.



Der Eine ist Negativität. Er ist Zorn und Wut, Habsucht und Gier, Neid und Missgunst, Überheblichkeit und Egoismus, Angst und Hass.



Der Andere ist Positivität. Er ist Freude und Glück, Dankbarkeit, Güte und Mitgefühl, Interesse, Hoffnung, Inspiration, Gelassenheit, Ehrfurcht und am allermeisten ist er Liebe.

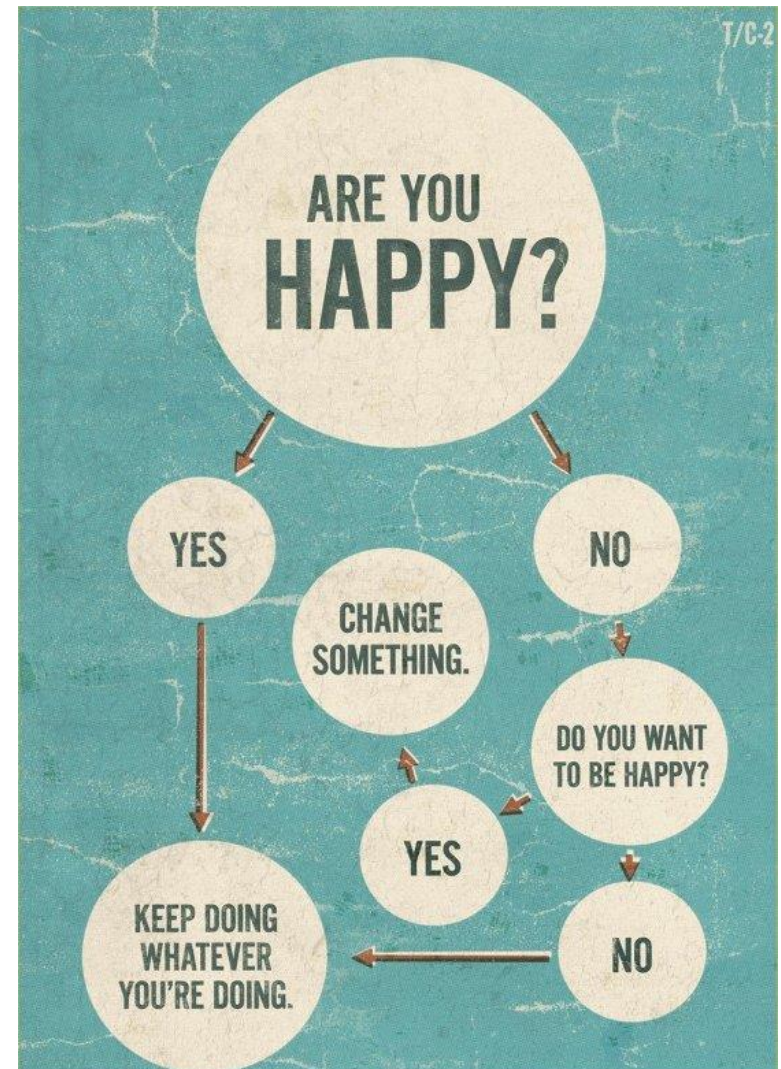


Der Enkel denkt eine Weile darüber nach und fragt dann seinen Großvater:  
„Welcher Wolf gewinnt?“

Der alte Cherokee antwortet lächelnd: „Der, den du fütterst.“

VIELEN DANK FÜR IHR  
INTERESSE!

Ich wünsche Ihnen  
viele positive Emotionen  
&  
viele Gute Dinge  
&  
viel Spaß beim Leben Ihrer  
Wahl!



# LITERATUREMPFEHLUNGEN

---

## **Guter und leichter Einstieg in die Positive Psychologie:**

Seligman, M. (2012). *Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. München: Kösel-Verlag.

## **Einführung zu Positiven Emotionen (Hintergründe und Tipps):**

Fredrickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus Verlag.

## **Eigenes Glücksempfinden trainieren:**

Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt: Campus Verlag.

## **Umfassender praxisnaher Überblick über die Positive Psychologie:**

Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie – Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann Verlag.

## **Gute Zusammenstellung aktueller Befunde der Glücksforschung:**

Bucher, A. (2009). *Psychologie des Glücks*. Weinheim: Beltz Verlag.

# ZITIERTE LITERATUR

---

- Claßen, M., Dreimann, S., Gelhaus, L., Schulte, M., Werner, A. & Schlarb, A. (2017).  
Glücklich schlafen. In *Somnologie*, 21, 173-179
- Costandi, M. (2015). 50 Schlüsselideen Hirnforschung. Springer-Verlag Berlin  
Heidelberg. DOI 10.1007/ 978-3-662-44191-6\_1
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. In *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Esch, T. (2014). Die Neurobiologie des Glücks: Wie die Positive Psychologie die Medizin  
verändert. Thieme Verlag.
- Fredrickson, B.L. (1998). What Good Are Positive Emotions? In *Review of General  
Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B.L. (2011). Die Macht der guten Gefühle. Frankfurt: Campus Verlag.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine & A. Plant  
(Eds.) *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 47 (pp. 1-53). Burlington:  
Academic Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of  
Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. In *American Psychologist*,  
55, 68-78.

# BILDNACHWEISE

---

- Alle Bilder ohne direkten Quellennachweis sind gemeinfrei (Public Domain) entsprechend der Verzichtserklärung Creative Commons CC0.
- Die meisten dieser Bilder stammen von pixabay.com.
- Die Rechte für die grüne Aufwärtsspirale, die gelbe Sonne und das Passfoto liegen bei Tobias Rahm.

*Bitte verwenden Sie keine Abbildungen oder Tabellen aus dieser Präsentation in einem anderen Kontext sondern laden Sie die entsprechenden Bilder selber herunter. Falls Sie Folien von mir verwenden möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf. Vielen Dank!*