

Herzlich

Will-  
kommen!

Urania Berlin 23.01.2006

Hans-Werner Rückert

# ENTDECKE DAS GLÜCK DES HANDELNS



Überwinden,  
was das Leben blockiert

# Kontakt

- [www.fu-berlin.de/studienberatung/hwr.html](http://www.fu-berlin.de/studienberatung/hwr.html)
- [hwr@zedat.fu-berlin.de](mailto:hwr@zedat.fu-berlin.de)

# Worum geht es?

- Glück
- Handeln

# Glück

- Glück haben (Zufall)
- Glücklich sein (Exstase)
- Glücklich sein (Zustand)

# Glück der Männer

- Job 59%
- harmonische Beziehung 50%
- eigene Kinder 42%
- Auto 35%
- Geld 34%
- guter Sex 27%
- verrückter Seitensprung 20%
- Glas guter Rotwein 7%
- schönen Busen sehen 6%

# Glück der Frauen

- Männerschweiß
- Sperma
- Östrogene
- Kaufrausch
- Geld
- Schokolade
- Heilfasten

# Unglück

- Erwartete Beglückung bleibt aus
- Befürchtete Dinge treten ein

# Glückskiller:

- Tendenz, sich auf eine Glücksquelle zu fokussieren
- Gewöhnung
- Erinnerungsoptimismus
- Handlungsstörungen



- Handlungsstörungen als Glücksfeinde

**Die besten Absichten**

**– und dann das!**

- Entschlusslosigkeit, Zweifel und Grübeln
  - ☹ Wenn aus Absichten nie Pläne werden
  - ☹ Wenn Sie immer ein Haar in der Suppe finden
  - ☹ Ängste, Zwänge, Trotz

Vermeiden, verträdeln, sich verzetteln

- ☹ Nicht an die Aufgaben denken
- ☹ Der Übersprung in eine andere Aktivität
- ☹ Altruistische Abtretung

- Im Alltagstrott: Sich leben lassen

- ☹ Schwach ausgeprägte Ziele und Wünsche
- ☹ Sorglosigkeit und mangelnde Achtsamkeit
- ☹ Action suchen

## Hartnäckig im Widerstand

- ☹ Ein entschlossenes Jein!
- ☹ Wenn mich nur jemand zwingen würde!
- ☹ Die falschen Probleme lösen

# Glückliche Menschen

- ☺ Sind grundsätzlich optimistischer
- ☺ Schreiben positive Erlebnisse ihren Leistungen und Fähigkeiten zu
- ☺ Schreiben Misserfolge dem Zufall zu
- ☺ Haben Unterstützung durch Familie und Freunde

# Glückliche Menschen

- ☺ beschreiben ihr Gefühlsleben als  
überwiegend wenig bis mittelmäßig  
angenehm
- ☺ berichten über eher seltene intensive  
Glücksgefühle

# Wesen des Glücks

- Besteht darin, sich um es zu bemühen, also zu handeln
- Glück erleben die, die nicht aufhören, sich zu bemühen



# Hirnphysiologie des Glücks

- Aktivität im linken Stirnhirnlappen geht mit Glücksgefühlen einher
- Aktivität im linken Stirnhirnlappen dämpft negativ getönte Erregung

# Hirnphysiologie des Glücks

Hirnrinde ist eine Region, auf die Sie bewusst Einfluss nehmen können

- Indem Sie Ihrem Gehirn etwas anbieten, was es gerne hat
- Da Ihr Gehirn ausgesprochen gerne lernt, müssen Sie ihm Inhalte anbieten

# Hirnphysiologie des Glücks

- Lernen bedeutet: Neue Verknüpfungen entstehen, Gehirnzellen vernetzen sich, anatomische Strukturen werden verändert
- Glück sitzt im Umbau des Gehirns

# Handeln

- Probleme I. Ordnung
  - Intensivierung
- Probleme II. Ordnung
  - Selbstakzeptanz

Probleme I. Ordnung:

- Lösbar durch „mehr desselben“
  - Motivation: mehr Belohnungen
  - Intention: mehr Anstrengungen
  - Willensakt: mehr Entscheidungen („Jetzt mach ich's!“)

# Handeln

- Situation analysieren: Ressourcen und Stärken klären
- Schwachstellen identifizieren und beheben
- Verbindliche Entscheidungen treffen
- Realistische, klare Ziele setzen
- Zwischenziele festlegen
- Verbindliche, klare Pläne machen

# Handeln

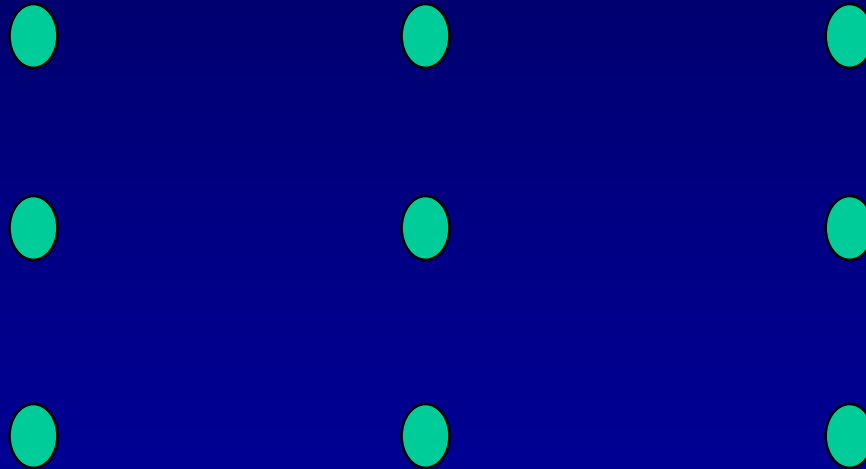
- Eindeutige Handlungen festlegen
- Durch Visualisierungen einüben
- Reizkontrolle
- Gegenkonditionierung

# Handeln

- Locker bleiben
- Sich belohnen
- Fortschritte bilanzieren

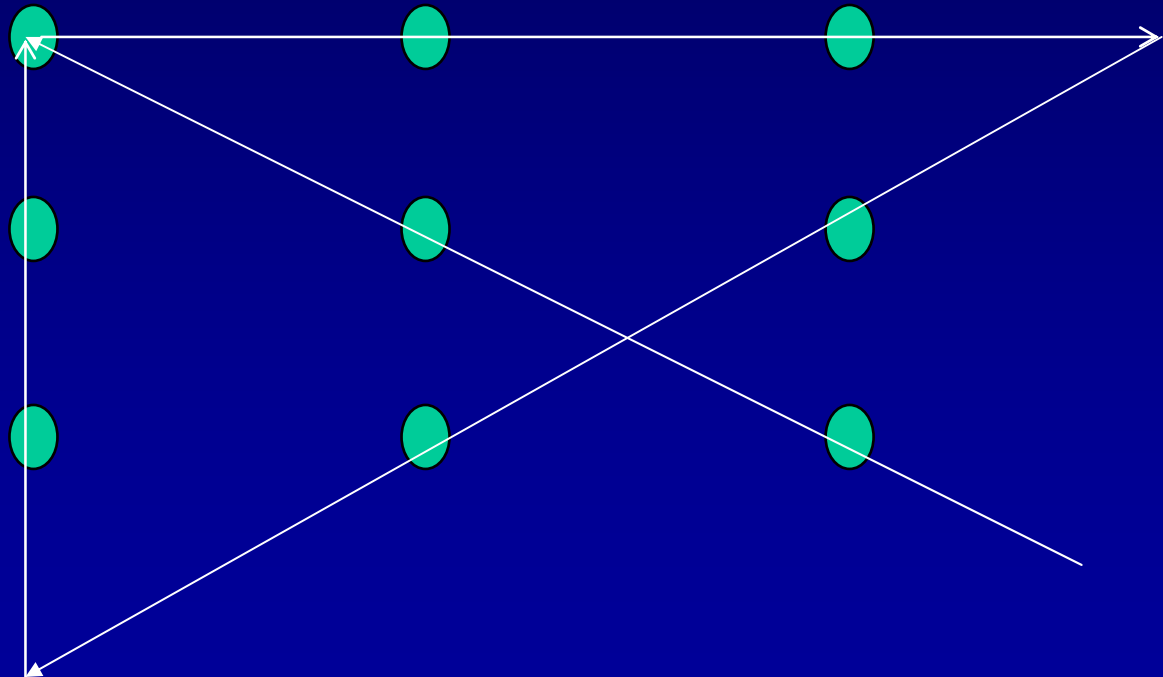


- Probleme II. Ordnung:



# Handeln

- Probleme II. Ordnung:

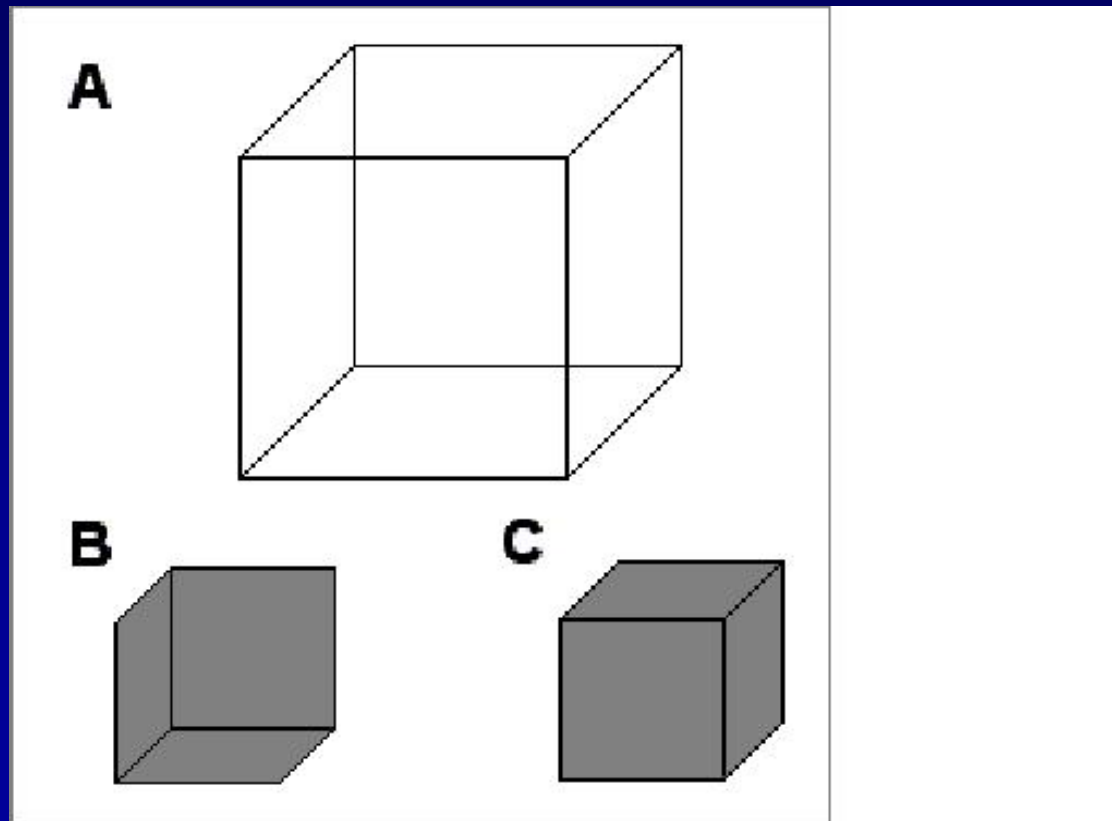


# Handeln

- Dogmen überwinden
  - Alte Programme löschen
  - Herausforderungen suchen
- Werte überprüfen
- Vernünftig egoistisch sein

# Handeln

- Probleme II. Ordnung:



# Handeln

- Neue Überzeugungen aufbauen  
Fehlerfreundlich werden
- Opferrolle aufgeben
- Handlungsorientierung anstreben

# Handeln

- Probleme II. Ordnung:



# Handeln

- Inneres Selbstgespräch ändern  
Ist es wahr? Und wenn?
- Ich will so bleiben, wie ich bin  
Symptomverschreibung
- Rahmen ändern  
z.B. Leidenszeiträume limitieren

# Handeln

- Probleme II. Ordnung:





# Glück

- Eigenen Lebensentwurf umsetzen
- Sich von Vorstellungen lösen, wie die Dinge zu sein hätten
- Fähigkeit entwickeln, natürliches Begehren zu verwirklichen

# Glück

*„Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben“*

*A. Lincoln*

# Glück

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Viel Glück!