



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences



Erkenntnisse der Glücksforschung zum Klingen bringen

Prof. Dr. Alexander W. Hunziker

Fachreferat am Bildungstag - Sarnen, 17. März 2017

Frei zur persönlichen Verwendung der Anwesenden, nicht zur Weitergabe oder Veröffentlichung.

Dr. Alexander W. Hunziker



Professor an der Berner Fachhochschule

- ▶ Studienleiter EMBA Public Management
- ▶ Glücks- und Verhaltensökonomie, Positive Leadership, Achtsamkeit und Positive Psychologie

- ▶ Studium/Promotion: VWL, Psychologie / BWL
- ▶ Weiterbildung: Assessor cedac/Hogrefe, Master of NLP (Bandler), Achtsamkeits-Lehrer CFM (MBSR)
- ▶ Auslandsaufenthalte: D, J, SA, USA (Harvard)
- ▶ Autor mehrerer Fachbücher
- ▶ Blog «Das subjektive Wirtschaftslexikon».
- ▶ Buch «Wertschätzend Führen» ... hoffentlich Ende 2017



- ▶ [Mehr...](#)

**Der Hauptzweck von Bildung ist,
jungen Menschen beizubringen,
Spas an den richtigen Dingen zu finden.**

Plato (~ 400 v.Chr.)

Antworten auf diese Fragen



Erkenntnisse der Positive Psychologie ...

- ▶ Was ist «Glück» und woher kommt es?
- ▶ Welches sind wichtige Erkenntnisse der Glücksforschung?

... zum Klingen bringen

- ▶ Wie wird positive Wirkung in Unternehmen erzeugt/angestrebt?
- ▶ Gibt es Anwendungen im Klassenzimmer?

Positive Psychologie

Was ist Glück und woher kommt es?

Positive Psychologie



«Wissenschaft menschlicher Stärken»

Fachartikel in American Psychologist

M. Seligman / M. Csikszentmihalyi ([2000](#))

- ▶ Was ist Glück/Lebenszufriedenheit ? Wie soll es gemessen werden?
- ▶ Wie kann Positivität gefördert werden?
- ▶ Gibt es universelle Charakterstärken?
- ▶ Wie entsteht Gesundheit (Salutogenese)? - Wie bleibt sie unter widrigen Umständen erhalten (Resilienz)?
- ▶ Was fördert kollektives Wohlbefinden?

«Lebenszufriedenheit» messen



Offen und ehrlich antworten:

1. In den meisten Bereichen kommt mein Leben meinem Idealbild nahe.
2. Meine Lebensumstände sind ausgezeichnet.
3. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
4. Bisher habe ich alle wichtigen Dinge verwirklicht, die ich im Leben erreichen wollte.
5. Wenn ich mein Leben nochmals leben könnte, würde ich fast nichts anders machen.

1: trifft überhaupt nicht zu ... 7: trifft völlig zu

Online-Selbsttest, englisch:

<http://content.time.com/time/interactive/0,31813,2028999,00.html>

2 Quellen des Wohlbefindens



- ▶ **Spas: Lustvolles Leben**



- ▶ **Sinn: Bedeutungsvolles Leben**

Erklärt, warum Spas zu haben nicht alles ist im Leben.

meistens Faulenzen

permanent Lachen



Charakterstärken

Weisheit und Wissen	Mut	Liebe/ Humanität	Gerechtigkeit	Mässigung	Transzendenz
Neugier	Enthusiasmus	Bindungsfähigkeit	Teamwork	Vergebungsbereitschaft	Sinn für das Schöne
Liebe zum Lernen	Authentizität	Freundlichkeit	Fairness	Selbstregulation	Dankbarkeit
Urteilsvermögen	Tapferkeit	Soziale Intelligenz	Führungsvermögen	Bescheidenheit	Hoffnung
Kreativität	Ausdauer			Vorsicht	Humor
Weisheit					Spiritualität

5 Quellen des Wohlbefindens: P-E-R-M-A

Flourish / Aufblühen

Positive
Emotions



Engagement
- Flow



Relation-
ships



Meaning
- *Sinn*



Accom-
plishment
Leistung



Persönliche Stärken

drei Kriterien: messbar, wirksam, **um ihrer selbst Willen** angestrebt

6 Wege zum Wohlbefinden

Dankbarkeit /
positives
Denken



Stress /
Konflikte
bewältigen
lernen



Soziale
Beziehungen
stärken



Im Hier
und Jetzt
leben



Sich Ziele
setzen
und
danach
streben



Sich um
Leib und
Seele
kümmern



Orientiert sich daran, was wir konkret unternehmen können.

Alle sechs Wege haben Beziehungen zum Thema «Achtsamkeit».

Welches sind wichtige Erkenntnisse der Glücksforschung ?

Ein sehr selektiver Überblick

7 stilisierte Fakten



1. Optimisten leben länger – viel länger
2. Glück ist objektiv recht gut messbar.
Fragebogen, Beobachtungen, Hirnstrommessungen u. a.
Verfahren stimmen gut überein.
3. Lebenszufriedenheit genetisch zu 50%
determiniert, Umwelteinflüsse machen 10% aus.
4. positive Stimmung ist «machbar», Emotionen
sind ansteckend
5. Lebenszufriedenheit kehrt nach Schock zu einem
«Set-point».
6. Dieser «Set-point» ist vermutlich verschiebbar mit
«Trainings». Bedingungen: Zeit, Vielfalt, Routinen,
Einstellung, «Verweilen» (Neuroplastizität, Meditation).

Lachen ...



7 stilisierte Fakten (Forts.)



7. Glücklichere Menschen leisten mehr

- ▶ **Resilienz:** seltener krank
(Arztbesuche, Krankheitstage, Immunsystem, Burnout, ...)
können besser mit Change umgehen
[Markland, Pressman, Cohen \(2006\)](#)
- ▶ **Leistung:** mengenmässig
[Oswald/Proto/Sgroi \(2014\)](#)
- ▶ **Kreativität:** sind kreativere Problemlöser
[Sousa et al. \(2011\)](#)
- ▶ **«Klima»:** Stecken andere an [Hasim/Wok/Ghazali \(2008\)](#)
werden angesteckt [Fowler/Chrstakis \(2008\)](#)
- ▶ **«Positive Leadership»** führt zu mehr Erfolg
Cameron/Bright/Caza (2004), zit. n. Cameron (2013:55)



Deutschland. Drogerie-Handelsketten. Stand vor wenigen Jahren:

▶ Firma A: **Cost-Cuttig**

Kostenoptimierung, Prozessoptimierung, harte Verhandlungen mit Lieferanten, Mitarbeitende am gesetzlichen Minimum. Die Firma A wächst und ist finanziell sehr erfolgreich.

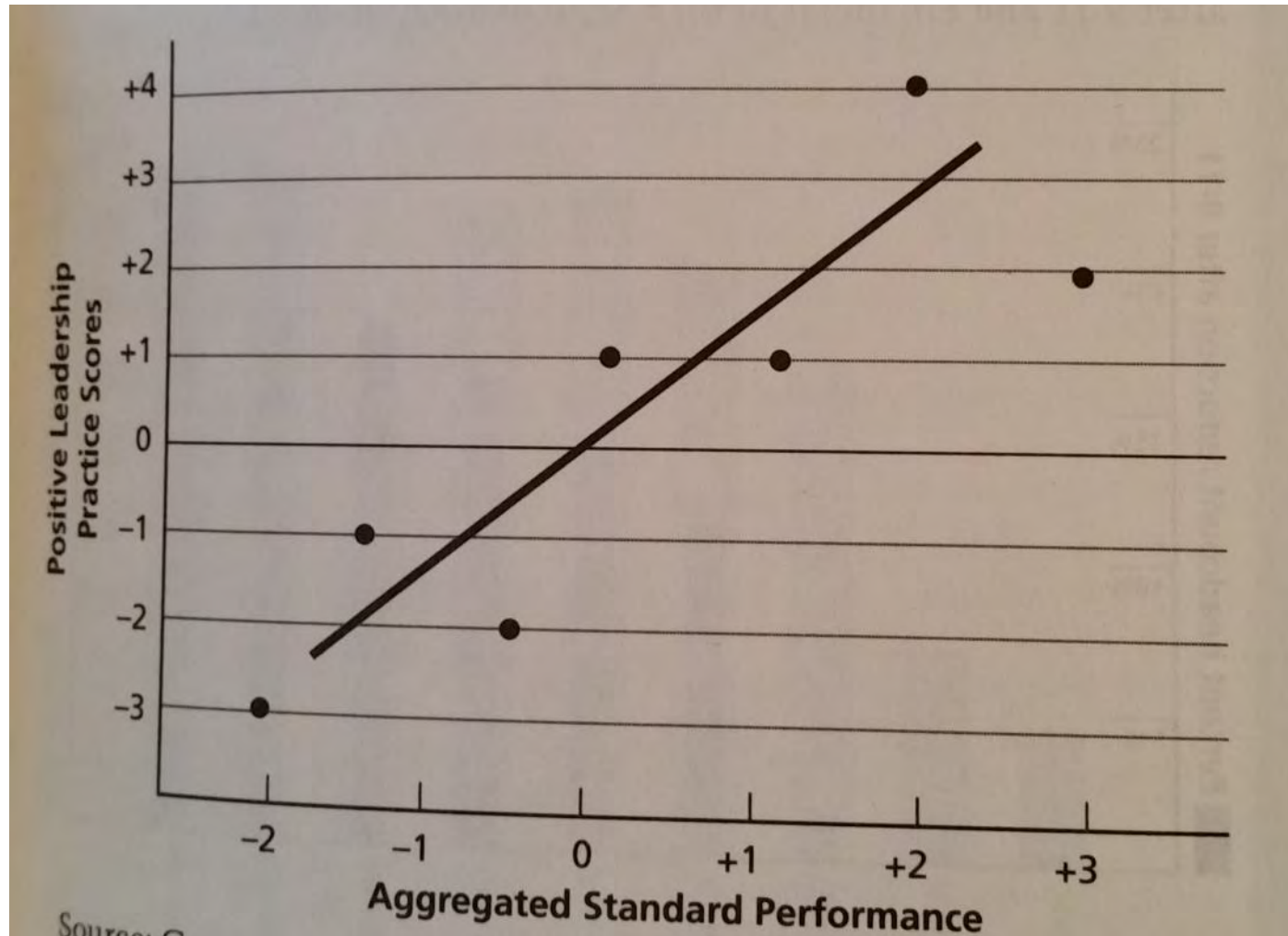
▶ Firma B: **Fairness**

Partnerschaftliche Beziehungen zu Lieferanten, auf Langfristigkeit wird geachtet, Mitarbeitende müssen viel leisten, haben aber auch Gestaltungsfreiräume, Personalentwicklung, gute Sozialleistungen. Firma B wächst langsamer, finanziell auch erfolgreich.



- ▶ Die Aktien welcher der beiden Firmen würde Ihnen von Ihrem **Bankberater** eher zum Kauf empfohlen?
- ▶ Welche Aktien würden Sie eher **kaufen**?

«Positive Leadership» und Unternehmenserfolg



Denken Sie an Ihre(n) Vorgesetzte(n) ...

Skala: 1 «trifft überhaupt nicht zu» bis 7 «trifft sehr zu» .

Wert

Ich werde gestärkt, wenn ich mit dieser Person in Austausch bin.	
Nach einem Kontakt mit dieser Person habe ich mehr Energie für meine Arbeit.	
Ich spüre mehr Lebenskraft, wenn ich mit dieser Person in Interaktion bin.	
Zu dieser Person würde ich gehen, wenn ich jemanden brauche, der mich aufpeppt.	
Nach einer Begegnung mit dieser Person bin ich in meiner Arbeit ausdauernder.	
Summe	

... zum Klingen bringen

Wie wird eine positive Wirkung in Unternehmen erzeugt / angestrebt?

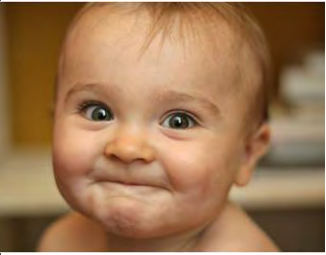
Gibt es Anwendungen im Klassenzimmer?

Trainings



- ▶ Stärken- / Positivity-Training für Studierende
- ▶ Stärken- / Positivity-Training für Mitarbeitende und Führungskräfte
- ▶ Positive Leadership – Training
 - ▶ Stärken- / Positivity-Training
 - ▶ Stärkenbasierte Mitarbeiterführung
 - ▶ Wertschätzende Organisationsentwicklung
- ▶ Achtsamkeitstrainings für Mitarbeitende und Führungskräfte

Fünf konkrete Übungen



- ▶ Schreiben Sie einen **Dankesbrief** an jemanden, dem Sie wirklich dankbar sind. (Absenden ist optional.)
- ▶ Beschreiben Sie eines der **besten Erlebnisse** Ihres Lebens auf. Beschreiben Sie ausgewogen äussere Begebenheiten und innere Erlebnisse. (3 x 15 Minuten)
- ▶ **Lächeln** Sie öfter. Nehmen Sie vor, bspw. während einem bestimmten Abschnitt ihres Arbeitswegs jeweils etwas zu lächeln.
- ▶ Finden Sie Ihre grösste **Stärken** heraus mit dem Selbsttest auf *charakterstaerken.org*. Setzen Sie diese wo immer sinnvoll vermehrt ein während einer Woche.
- ▶ **Mitfreude zeigen**: Zeigen Sie positive Emotionen wenn Freunde Ihnen Positives erzählen. Feiern Sie mit.

Lernen glückliche Kinder mehr?



Ja.

Stärkentrainings bewirken...

[Linkins et al. \(2014\)](#)

- ▶ **Wohlbefinden**
- ▶ **Einsatzbereitschaft**
- ▶ **Bessere Beziehungen**
- ▶ **Schulische Leistung**

Oppenheimer et al. (2014)*

[Weber et al. \(2016\)](#)

Erste Studien zeigen auch Vorteile von Achtsamkeits-Trainings in Schulen. Sie erfordern hohes Engagement der Lehrperson.

[Albrecht et. al. \(2012\)](#)

*) Oppenheimer, M. F., Fialkov, C., Ecker, B., & Portnoy, S. (2014). Teaching to strengths: Character education for urban middle school students. *Journal of Character Education*, 10(2), 91-105.

Stärkentraining in der Schule



Fünf Aspekte/Phasen

- ▶ Stärken-Sprache entwickeln
- ▶ Stärken von anderen erkennen und darüber nachdenken
- ▶ Eigene Stärken erkennen und darüber nachdenken
 - ▶ www.charakterstaerken.org
- ▶ Eigene Stärken kultivieren und anwenden
- ▶ Gruppenstärken erkennen, feiern und kultivieren

[Linkins et al. \(2014\)](#)

Konkrete Anwendungen



Film + Diskussion

- ▶ «Shrek»: Wahre Schönheit und äussere Erscheinung

Hausaufgabe: «1 Abend mit Freunden ohne Handy»

- ▶ Austausch darüber

Geschichte über Jugendlichen, der abstürzt und sich wieder fängt + Diskussion

- ▶ Warum hat er die Wende geschafft? Welches war sein Beitrag, inwiefern hatte er günstige Umstände?

Viele weitere Anregungen:

Morris, Ian (2013). *Teaching Happiness and Well-Being in Schools*, Bloomsbury.

Froh, J. / Parks, A. (2013): *Activities for Teaching Positive Psychology*, APA.



Kontakt: alexander.hunziker@bfh.ch

Angebote der der BFH



Fachkurse

Positive Leadership

- ▶ [Mehr Information](#)

Mindful Leadership

- ▶ [Mehr Information](#)

Positivity based Team Development und
massgeschneiderte Inhouse-Trainings nach Bedarf