

Was lässt Menschen aufblühen?



Biohacking für ganz Harte - Teil 2

Prof. Dr.

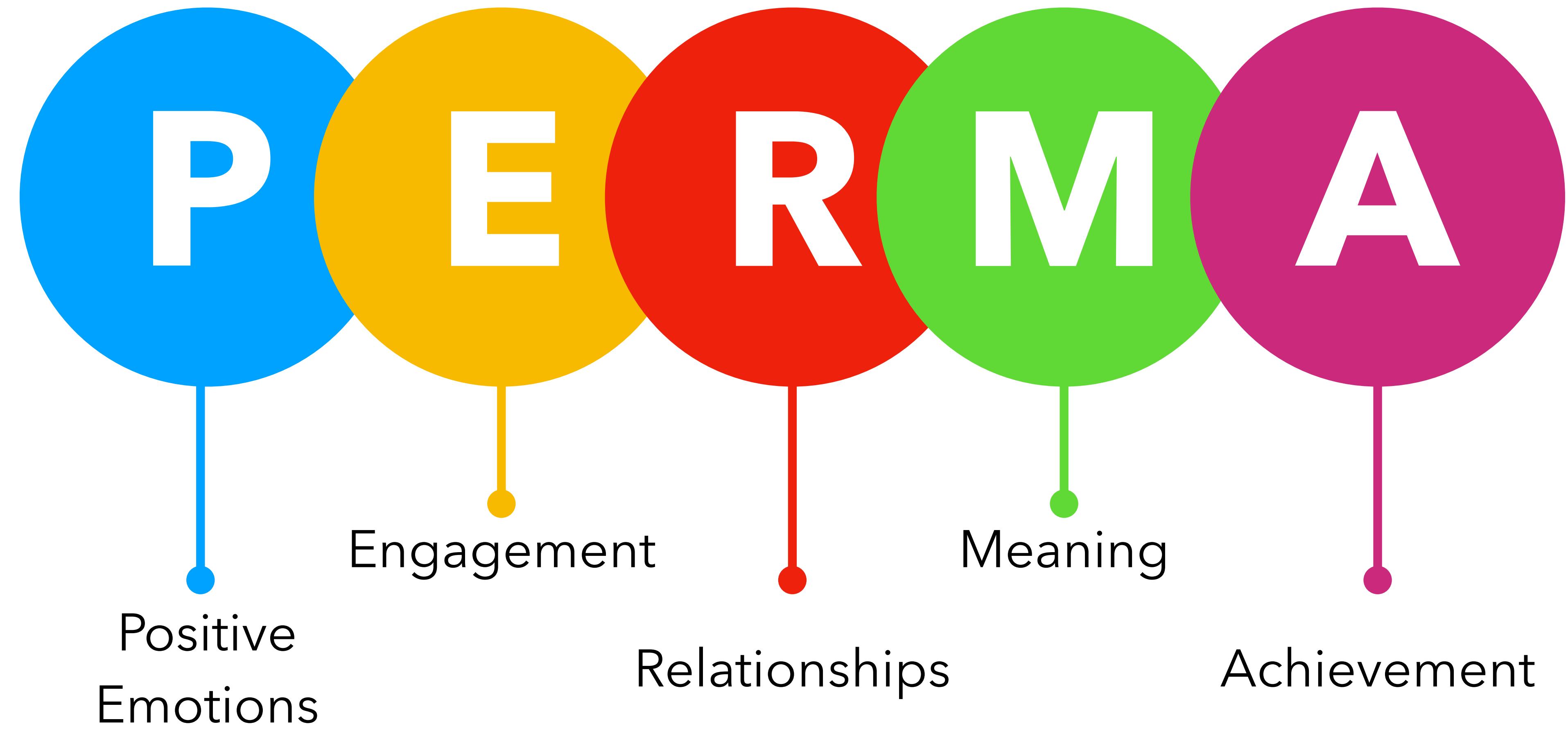
Martin Seligman



Positive Psychologie

- wichtiges Forschungsgebiet der Psychologie
- Leitfrage: „Was lässt Menschen aufblühen?“
- viele interessante Erkenntnisse
- wissenschaftlich und evidenz-basiert

Seligman's PERMA-Modell



Positive Emotions

Gute Gefühle



A photograph of two women from behind, standing on a rocky cliff. They are both with their arms raised towards the sky. The woman on the left has short brown hair and is wearing a dark green, long-sleeved top and blue jeans. The woman on the right has long blonde hair and is wearing a brown, long-sleeved top. They are looking out over a vast, green, hilly landscape under a clear sky.

Ehrfurcht

Vergnügen

Stolz

Hoffnung

Freude

Inspiration

Dankbarkeit

Menschen, die regelmäßig positive Gefühle erleben ...

- ▶ sind mental leistungsfähiger
- ▶ sind flexibler und kreativer
- ▶ können besser mit Rückschlägen umgehen
- ▶ haben ein leistungsfähigeres Immunsystem



Was können wir dafür tun?

1. Bewusst und regelmäßig tun, was positive Gefühle auslöst



Bewusst und regelmäßig tun, was positive Gefühle auslöst



Bewusst und regelmäßig tun,
was positive Gefühle auslöst



Mini-Urlaub und Mikro-Abenteuer

- ▶ **Schritt 1:** Sammle Ideen und mach eine Liste mit möglichen Aktivitäten.
- ▶ **Schritt 2:** Baue mindestens drei Mini-Urlaube oder Mikro-Abenteuer fest in Deinen Wochenplan ein.
- ▶ **Schritt 3:** Genieße es.

Was können wir dafür tun?

1. Bewusst und regelmäßig tun, was positive Gefühle auslöst
2. Bewusst unsere Aufmerksamkeit lenken



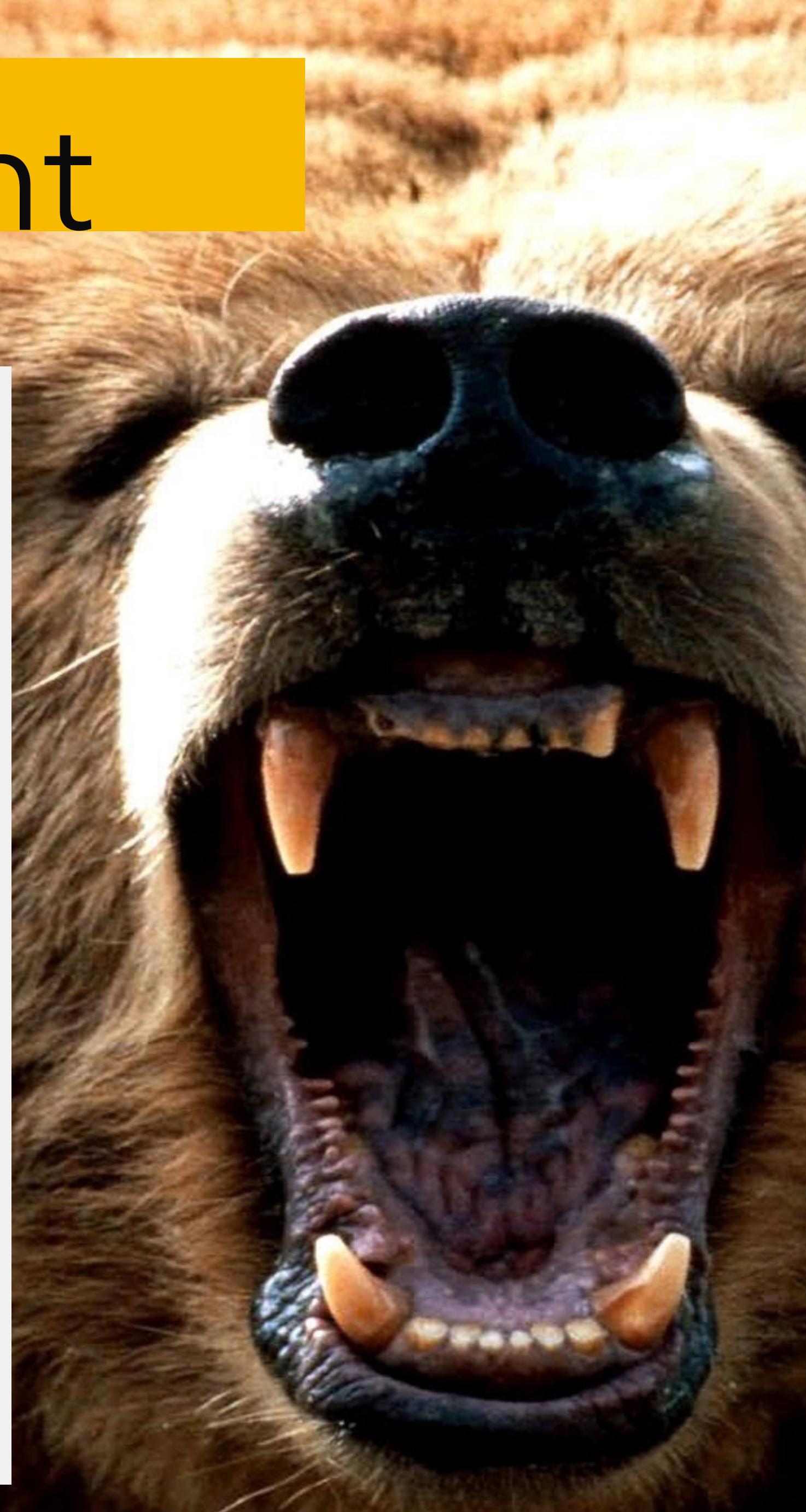
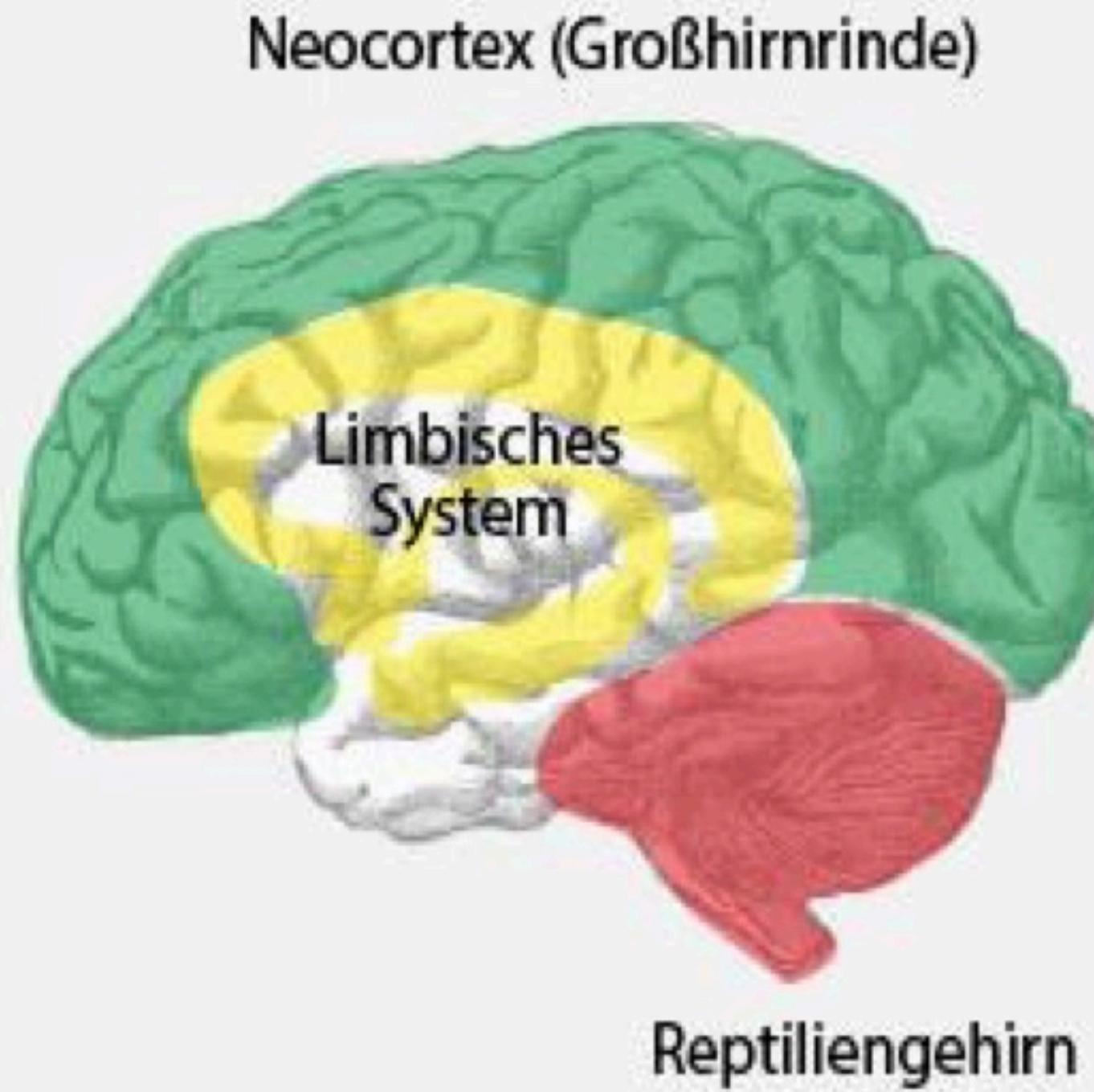




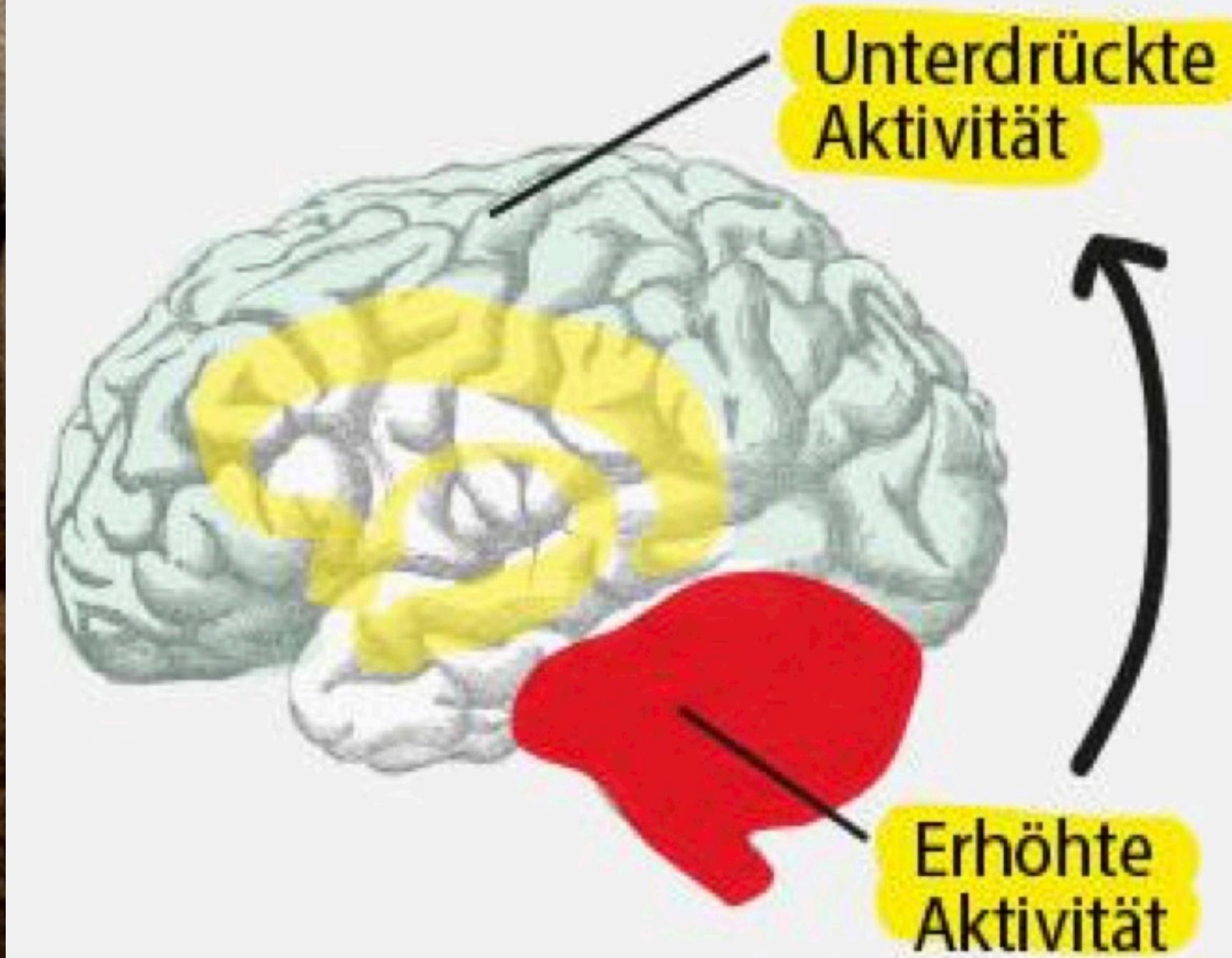
Negativity Bias

Fight & Flight

Normalzustand



Stresssituation



A photograph of a woman from behind, standing on a rocky cliff. She has her arms raised wide, palms facing forward, as if embracing the view or the moment. She is wearing a dark green, long-sleeved, ribbed sweater and blue jeans. The background is a vast, hazy landscape with mountains and a body of water under a clear sky.

Positiver Tagesrückblick

Schaue auf Deinen Tag zurück:

- ▶ Was hast Du heute tolles erlebt?

- ▶ Wie hast Du dazu beigetragen,
dass Du dies erleben konntest?



Engagement

Hingabe

Stärken weiterentwickeln

„Schaffensrausch“

Engagement



Stärken entfalten

- ▶ Frag 12 Freunde / Kollegen nach Deinen größten Stärken.
- ▶ Erstelle daraus eine Liste Deiner größten Stärken
- ▶ Setze sie ein, entwickle sie weiter.

Relationships



Beziehungen



Meaning

Sinn

Spiritualität

Werte / Ideale

Zugehörigkeit zu einem größeren **Ganzen**

Achievements

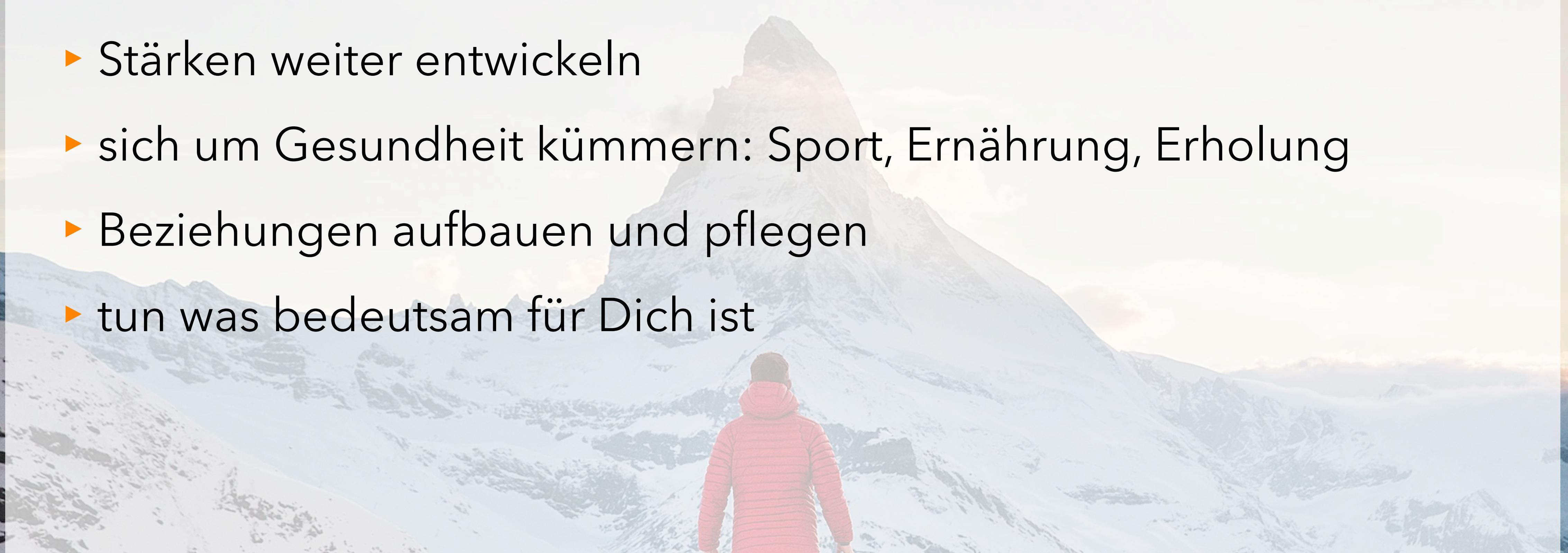
Ziele erreichen

die Welt mitgestalten

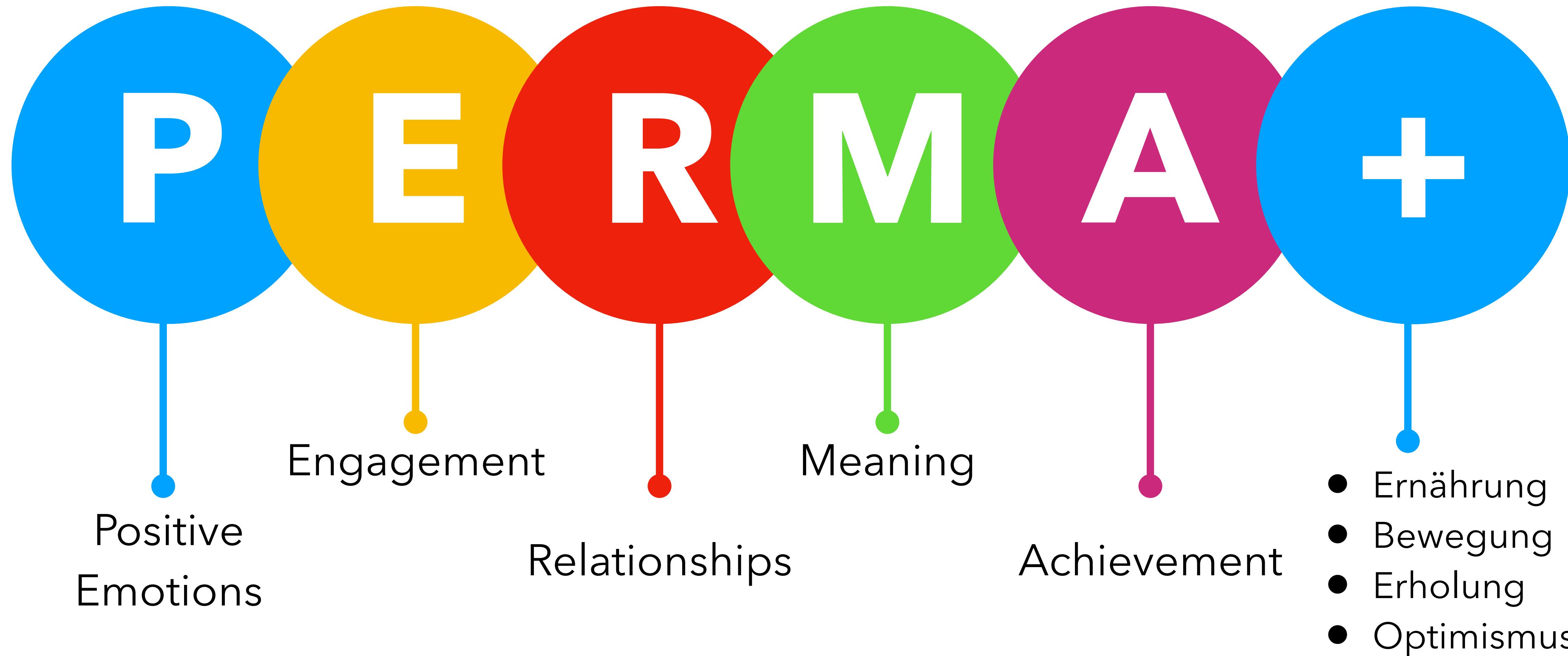


Was sind lohnende Ziele?

- ▶ Stärken weiter entwickeln
- ▶ sich um Gesundheit kümmern: Sport, Ernährung, Erholung
- ▶ Beziehungen aufbauen und pflegen
- ▶ tun was bedeutsam für Dich ist

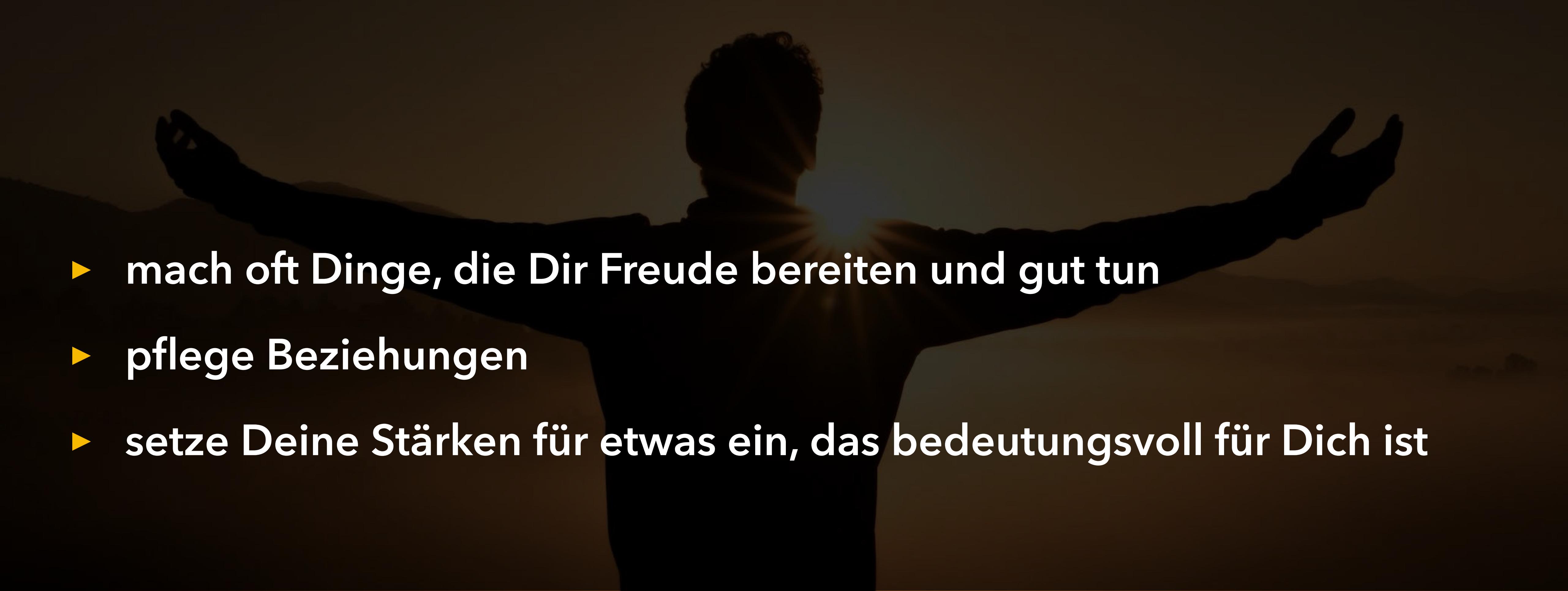


Seligman's PERMA-Modell



Fazit

Wenn Du ein erfülltes Leben führen willst ...

- 
- A dark silhouette of a person's head and shoulders, facing away from the viewer. Their arms are raised straight up, palms facing forward. The background is a solid dark brown.
- ▶ mach oft Dinge, die Dir Freude bereiten und gut tun
 - ▶ pflege Beziehungen
 - ▶ setze Deine Stärken für etwas ein, das bedeutsam für Dich ist