

ACTION FOR HAPPINESS

EXPLORING, WHAT MATTERS ERKUNDE, WAS ZÄHLT

DER “ACTION FOR HAPPINESS” KURS

SITZUNG 1

WAS IST WIRKLICH WICHTIG IM LEBEN?



DER ACTION FOR HAPPINESS KURS

Willkommen! Wir hoffen, dass dir der Kurs gefällt....

Dieser 8-wöchige Kurs erforscht, was für ein glückliches und bedeutungsvolles Leben wichtig ist. Gemeinsam schauen wir uns einige der wichtigsten Fragen des Lebens an, wie z.B. *Was ist wirklich wichtig im Leben? Was macht uns eigentlich glücklich? und Wie wollen wir andere behandeln?*

Jede Woche erforschen wir ein anderes Thema. Wir hören Meinungen von führenden Experten und erforschen faszinierende Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung. Aber noch wichtiger ist, dass wir über unsere eigenen Erfahrungen nachdenken und diese gemeinsam in einer freundlichen und hilfsbereiten Gruppe diskutieren.

DIE BEDEUTUNG DES HANDELNS

Dieser Kurs beinhaltet viele tolle Ideen und Gespräche. Aber wenn wir glücklicher sein und helfen wollen, eine bessere Welt zu erschaffen, müssen wir bereit sein, die Dinge anders zu machen. So wirst du jede Woche aufgefordert, eine praktische Maßnahme zu wählen, die du als Ergebnis ergreifen willst. Und während des Kurses hast du die Möglichkeit, deine Arbeit mit anderen zu teilen und die Auswirkungen dieser Aktionen auf dein Leben zu diskutieren.

KURSTHEMEN

- ➔ Sitzung 1: **Was ist wirklich wichtig im Leben?**
- Sitzung 2: **Was macht uns eigentlich glücklich?**
- Sitzung 3: **Können wir innere Ruhe finden?**
- Sitzung 4: **Wie wollen wir miteinander umgehen?**
- Sitzung 5: **Was macht gute Beziehungen aus?**
- Sitzung 6: **Können wir bei der Arbeit glücklicher sein?**
- Sitzung 7: **Können wir eine glücklichere Gesellschaft aufbauen?**
- Session 8: **Wie können wir eine glücklichere Welt erschaffen?**

EINSTIMMUNG

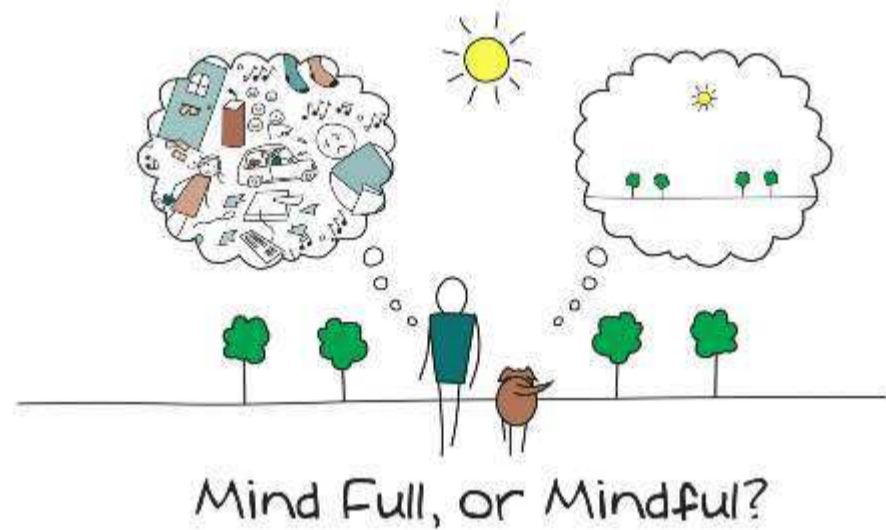
Bevor wir uns das Thema dieser Woche ansehen, nehmen wir uns ein paar Minuten Zeit, um uns einzustimmen.

Ein-Moment-Meditation

Fangen wir damit an, diese Ein-Moment-Meditationsübung auszuprobieren. Sie ist eine großartige Möglichkeit, uns auf unsere Gefühle einzustellen und eine schöne Einführung in die Vorteile, achtsamer zu sein.



www.youtube.com/watch?v=F6eFFCi12v8



Gute Dinge

Nimm dir einen Moment Zeit, um über die vergangene Woche nachzudenken und denke an mindestens drei gute Dinge, die geschehen sind. Das können große oder kleine Dinge sein. Schreibe sie unten auf und versuche zu erklären, warum jede Sache gut war. Dann erzähle jemandem von einem oder mehreren deiner guten Dinge.

Welche guten Dinge sind dir diese Woche passiert?

WAS IST WIRKLICH WICHTIG IM LEBEN?

Viele Dinge sind wichtig im Leben. Aber wie sollen wir entscheiden, was uns wirklich wichtig ist? Und was sollten wir als Gesellschaft priorisieren?

Die reichen Länder haben in den letzten fünfzig Jahren große materielle Fortschritte gemacht. Doch das moderne Leben bleibt voller Probleme. Als Einzelpersonen kämpfen viele von uns mit Angst, Depressionen und zerbrochenen Beziehungen. Und als Gesellschaft haben wir erlebt, dass Vertrauens, Werte und soziale Verbundenheit schwinden.

Diese Sitzung regt uns dazu an, darüber nachzudenken, worauf es in unserem Leben wirklich ankommt, und untersucht, ob ein größerer Fokus auf Glück und Wohlbefinden für uns alle besser sein könnte. Kann man das Glück als das höchste Gut der Gesellschaft betrachten?

"Glück ist Sinn und Zweck des Lebens. Das ganze Ziel und Ende der menschlichen Existenz".

~ Aristoteles

Was ist deiner Meinung nach das Wichtigste im Leben?

EXPERTENSICHT: RICHARD LAYARD

In dieser Expertensicht erklärt Richard Layard, warum er glaubt, dass Glück das Wichtigste ist - für jeden von Einzelnen von uns, aber auch als Kennzeichen einer guten Gesellschaft.



"Der Zweck unseres Lebens sollte sein, so viel Glück in der Welt zu schaffen, wie wir nur können".

RichardLayard

www.youtube.com/watch?v=iAZwvTV3CyQ

Lord Richard Layard ist Leiter des Wellbeing-Programms an der London School of Economics. Er ist Autor von *Happiness: Lessons from a new science* und Mitbegründer von Action for Happiness.

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte im Vortrag

- Vieles ist wichtig, aber Glück kann als das höchste Gut angesehen werden.
- Der Ausgangspunkt für eine glücklichere Gesellschaft ist es, sich um das Glück anderer zu kümmern.
- Wir müssen von "Nullsummen-" zu "Positivsummen"-Aktivitäten kommen, bei denen wir in Synergie und nicht in Konkurrenz erfolgreich sein können.
- Obwohl Einkommen das Glück beeinflusst, sind die wichtigsten Faktoren unsere Beziehungen zu anderen und unsere geistige Gesundheit.

Wie reagierst du auf Richards Vortrag?

WUSSTEST DU SCHON?

Hier sind drei interessante Fakten zum Thema dieser Woche, die der neuesten Forschung entnommen sind. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um sie nachzuvollziehen und über ihre Auswirkungen nachzudenken.

1. Glück lässt sich sinnvoll messen

Wie wir über unser Leben denken, ist persönlich. Niemand kann uns sagen, wie glücklich wir sind, wenn wir unser Leben von außen betrachten. Aber obwohl Glück subjektiv ist, kann es dennoch sinnvoll und zuverlässig gemessen werden. [1] Forscher tun dies mit Hilfe persönlicher Aussagen von Menschen dazu, wie sie über ihr Leben denken. Eine typische Frage wäre: "Alles zusammengenommen, wie glücklich bist du?" mit möglichen Antworten von 0 (extrem unglücklich) bis 10 (extrem glücklich).

Wir wissen, dass diese subjektiven Berichte aussagekräftig sind, weil sie mit objektiven Messungen von Körperfunktionen, wie z.B. unserer Immunantwort, übereinstimmen. Sie korrelieren mit Messungen der Gehirnaktivität, mit positiven emotionalen Zuständen, die mit der Aktivität auf der linken Seite des präfrontalen Kortex und negativen Emotionen, die mit der Aktivität auf der rechten Seite verbunden sind. [3] Sie korrelieren auch mit nachfolgenden Handlungen, die Menschen in ihrem Leben unternehmen (z.B. einen Arbeitsplatz verlassen) und mit unabhängigen Einschätzungen von anderen. [4]

2. Wir sind reicher geworden, aber nicht glücklicher.

Das Einkommensniveau der Menschen hat einen signifikanten Einfluss auf ihr Glück. In jeder Gesellschaft sind reichere Menschen im Durchschnitt glücklicher als ärmere Menschen (obwohl jede zusätzliche Einkommenssteigerung relativ weniger Einfluss auf das Glück hat). [5] Da jedoch das Durchschnittseinkommen eines Landes im Laufe der Zeit steigt, wird die Bevölkerung nicht unbedingt glücklicher. Zum Beispiel in den Vereinigten Staaten und einigen anderen reichen Volkswirtschaften hat es in den letzten fünfzig Jahren trotz des jahrzehntelangen starken Wirtschaftswachstums keinen Anstieg des durchschnittlichen Glücksniveaus gegeben. [6]

Einer der Hauptgründe dafür ist, dass sich die Menschen, sobald ihre Grundbedürfnisse erfüllt sind, mehr um ihr Einkommen im Verhältnis zu anderen kümmern als um ihr absolutes Einkommen. [7] Dies deutet darauf hin, dass wir, wenn wir das Glücksniveau erhöhen wollen, mehr als nur Wirtschaftswachstum anstreben müssen.

WUSSTEST DU SCHON?

3. Glück bringt große Vorteile

Glück fühlt sich nicht nur gut an, es hat sich auch gezeigt, dass es zu einer Vielzahl anderer nützlicher Ergebnisse führt, sowohl für uns als Individuen als auch für die Gesellschaft als Ganzes.

Erstens neigen glückliche Menschen dazu, allgemein gesünder zu sein und länger zu leben als Menschen, die weniger glücklich sind. Zum Beispiel sind Menschen mit hohem psychischen Wohlbefinden nur halb so häufig an Erkältung erkrankt [9] und Menschen, die mehr Optimismus und positive Emotionen verspüren, leiden deutlich seltener an Herzinfarkten, Schlaganfällen oder anderen Arten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. [10]

Zweitens neigen Menschen, die glücklicher sind, dazu, besser zu "funktionieren". Das Erleben positiver Emotionen erweitert unsere Wahrnehmung und unsere Fähigkeiten, hilft uns, bessere Entscheidungen zu treffen und besser mit Widrigkeiten umzugehen [11]. Glücklichere Menschen haben sich auch bei der Arbeit als produktiver erwiesen [12] und es wurde sogar gezeigt, dass Menschen, die als junge Erwachsene glücklich sind, später im Leben mehr verdienen als ihre Altersgenossen [13].

Und schließlich sind glücklichere Menschen besser für die Gesellschaft als Ganzes. Sie haben tendenziell bessere Beziehungen [14] und leisten eher einen positiven Beitrag zur Gesellschaft. Sie sind auch weniger anfällig für risikoreiches Verhalten - zum Beispiel sind Menschen, die mit ihrem Leben zufriedener sind, häufiger angeschnallt und seltener in Verkehrsunfälle verwickelt. [16]

Literaturverweise

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| [1] Diener et al. (2009) | [9] Cohen et al. (2006) |
| [2] Clow et al. (2003) | [10] Boehm and Kubzansky (2012) |
| [3] Davidson et al. (2000) | [11] Fredrickson (2005) |
| [4] Diener and Suh (1999) | [12] Oswald et al. (2009) |
| [5] Stevenson and Wolfers (2013) | [13] De Neve and Oswald (2012) |
| [6] Helliwell (2013) | [14] Lyubomirsky et al. (2005) |
| [7] Layard et al. (2010) | [15] Guven (2009) |
| [8] Diener and Chan (2011) | [16] Goudie et al. (2012) |

PERSÖNLICHE SICHT: DEIN ZUKÜNFTIGES SELBST

"Genieße die kleinen Dinge im Leben. Eines Tages wirst du zurückblicken und erkennen, dass es große Dinge waren".

~ Robert Brault

Nimm dir ein paar Minuten Zeit zum Nachdenken.

Stell dir vor, du stehst am Ende deines Lebens - hoffentlich in vielen Jahren.

Du betrachtest dein Leben als Ganzes - dein Familienleben, deine Beziehungen, deine Arbeit, deine Leistungen, deine Freuden und Sorgen - all die Dinge, die du mit deiner Zeit auf Erden gemacht hast.

Du fängst an, über die Dinge nachzudenken, auf die du stolz und für die du dankbar bist, aber auch über die Dinge, bei denen du dir wünschst, du hättest dich mehr oder weniger auf sie konzentriert.

Wenn du ein gutes Gefühl dafür hast, wie sich dein "zukünftiges Selbst" fühlen könnte, beantworte die folgende Frage.

Welchen Rat würde dir dein zukünftiges Selbst geben, worauf es wirklich ankommt?

GRUPPENDISKUSSION

Bildet Kleingruppen von ca. 3-5 Personen und diskutiert in ca. 20 Minuten eure Gedanken und Gefühle zum Thema dieser Woche.

Das kann einfach ein offenes Gespräch sein, das auf dem basiert, worauf ihr euch als Gruppe konzentrieren möchtet. Oder alternativ hier einige Anregungen:

- **Teile eine Sache.** Nennt abwechselnd eine Sache, die in der Sitzung einen großen Eindruck auf euch gemacht hat. Das könnte etwas sein, von dem du denkst, dass es wirklich wichtig ist, etwas, das dich überrascht hat, oder etwas, das dich wirklich inspiriert oder beeinflusst hat.
- **Die große Frage.** Diskutiere deine Antworten auf die Hauptfrage dieser Woche: "Was ist wirklich wichtig im Leben?". Höre auf die Perspektiven anderer Menschen und bemerke Übereinstimmungen und Unterschiede.
- **Na und?** Was bedeutet das für dich persönlich, für die Menschen, die dir wichtig sind, oder für die Gesellschaft als Ganzes?

Was waren die Hauptpunkte, die aus der Diskussion hervorgegangen sind?

AKTIONSIDEEN

Nimm dir eine Minute Zeit, um über alles nachzudenken, was wir in dieser Sitzung besprochen haben - einschließlich deiner ursprünglichen Gedanken, des Expertengesprächs, der Fakten, deiner persönlichen Perspektive und der Gruppendiskussionen.

Schreibe dann mindestens eine Aktion auf, die du dir als Ergebnis der Sitzung in dieser Woche vornimmst.

Das könnte etwas Persönliches für dich selbst sein, oder etwas, das du zu Hause, am Arbeitsplatz, in deinem Umfeld oder anderswo tun willst. Es könnte sogar etwas sein, das du gerne in der Gesellschaft sehen würdest und wie du dabei helfen willst, es zu erreichen.

Versuche, so spezifisch wie möglich zu sein und dich darauf zu konzentrieren, was du wann tun wirst.

Ein paar Beispiele für Aktionsideen

- Verbringe mehr Zeit damit, dich mit etwas oder einer Person zu beschäftigen, das/die dir wirklich wichtig ist.
- Hör auf, etwas zu tun, von dem du weißt, dass es dich oder andere unglücklich macht.
- Sprich mit anderen darüber, was im Leben wirklich wichtig ist.

"Glück ist, wenn das, was du denkst, was du sagst und was du tust, in Harmonie ist".

~ Gandhi

Welche Aktion nimmst du dir als Ergebnis der Sitzung für die nächste Woche vor?

SONSTIGE RESSOURCEN

Hier sind einige andere nützliche Ressourcen zum Thema dieser Woche:

BÜCHER

- Glück: Lehren aus einer neuen Wissenschaft - Richard Layard
- Die Suche des Menschen nach dem Sinn - Viktor Frankl
- Philosophie für das Leben: und andere gefährliche Situationen - Jules Evans

ARTIKEL

- Top fünf Bedauern der Sterbenden
www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying
- Warum spielt das Glück eine Rolle?
www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/nov/03/why-does-happiness-matter
- Wie messen wir ein gutes Leben?
www.huffingtonpost.com/samantha-boardman-md/how-do-we-measure-a-good-life_b_3347785.html
- Der Wendepunkt des Glücks
www.huffingtonpost.com/sunnie-toelle/happiness-tipping-point_b_3375580.html
- Auf der Suche nach dem Glück: Was macht das Leben sinnvoll?
<http://sciencereview.berkeley.edu/searching-for-happiness-what-makes-life-meaningful>

VIDEOS

- Alan Watts: What if money was no object?
www.youtube.com/watch?v=KSyHWMdH9gk
- Mark Williamson über Aktion for Happiness
www.youtube.com/watch?v=ENPVC0hE2Ug
- Satish Kumar über das Wohlbefinden
www.youtube.com/watch?v=J-FGjerasb0

WEBSEITEN

- Action for Happiness
www.actionforhappiness.org
- New Economics Foundation: Zentrum für Wohlbefinden
www.neweconomics.org/issues/entry/well-being
- Greater Good Science Center
<http://greatergood.berkeley.edu>

BERICHTE

- Welt-Glücksbericht
<http://worldhappiness.report>

DEINE NOTIZEN
