



Glück

Zielkategorie
Seelischer Gesundheit

Ernst Fritz-Schubert





Was ist Glück?

Was ist seelische Gesundheit?

Wie kann sie gefördert werden?





Was ist Glück?





Zufall ?








**Glück ist (k)ein
Glücksfall!**





**Glück ist das einzige,
das sich verdoppelt,
wenn man es teilt.“**


Albert Schweitzer





Was ist Glück?

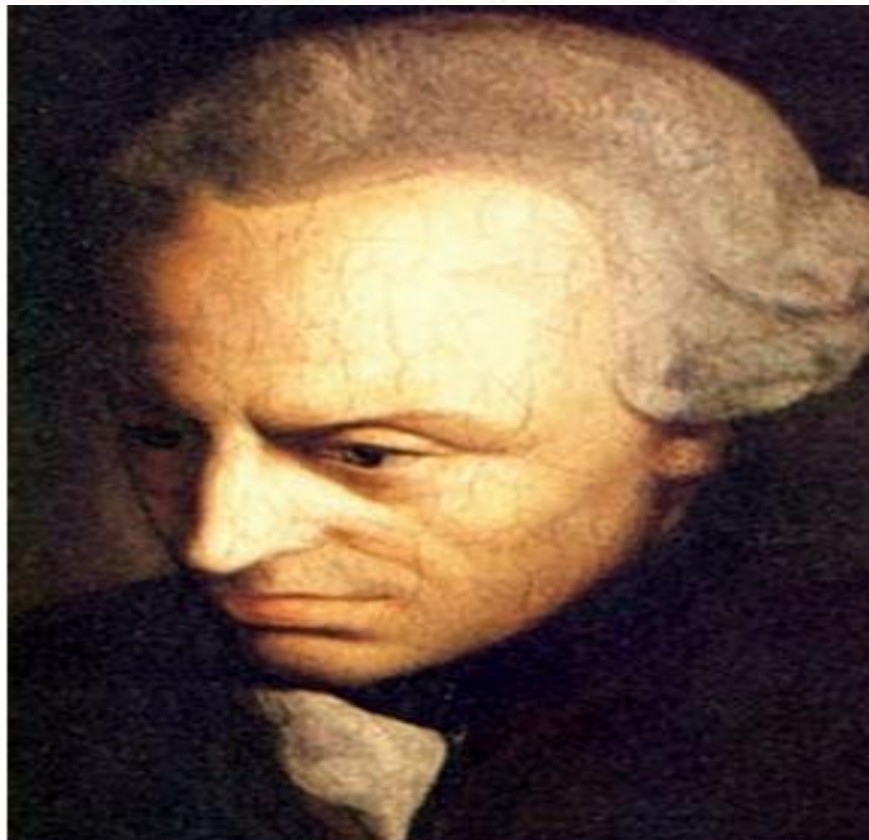





Die Natur hat dafür gesorgt,
dass es, um glücklich zu leben,
keines großen Aufwandes
bedarf; jeder kann sich selbst
glücklich machen. –

Lucius Annaeus Seneca



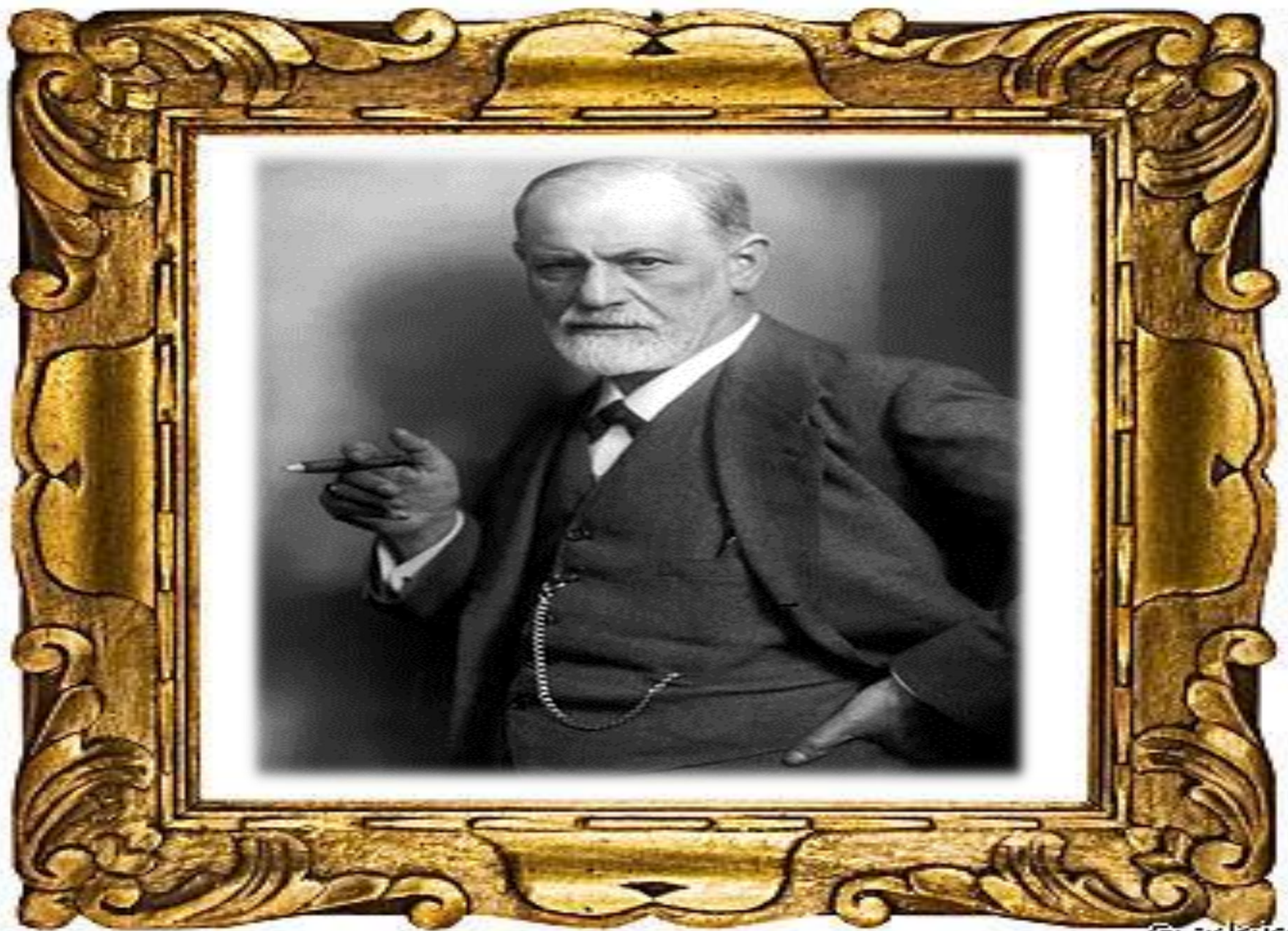


Immanuel Kant




**Sapere aude – „Habe
Mut, dich deines eigenen
Verstandes zu bedienen!“
(Kant, 1784)**











„Da es sehr förderlich für
die Gesundheit ist, *habe*
ich *beschlossen*,
glücklich zu sein.“

Voltaire





Vier Millionen Menschen leiden in Deutschland an Depressionen

Wie viele Millionen mehr an einem Burn-out erkrankt sind, ist ungewiss.

In den USA leidet jeder Dritte Arbeitnehmer an Bore Out





Glückliche Menschen sind:

- sozialer (University of Illinois)
- kreativer (Harvard Business School)
- lösungsorientiert (University of California)
- engagierter (Gallup Institut Germany)
- belastbarer und gesünder (Harvard Public School of Health)

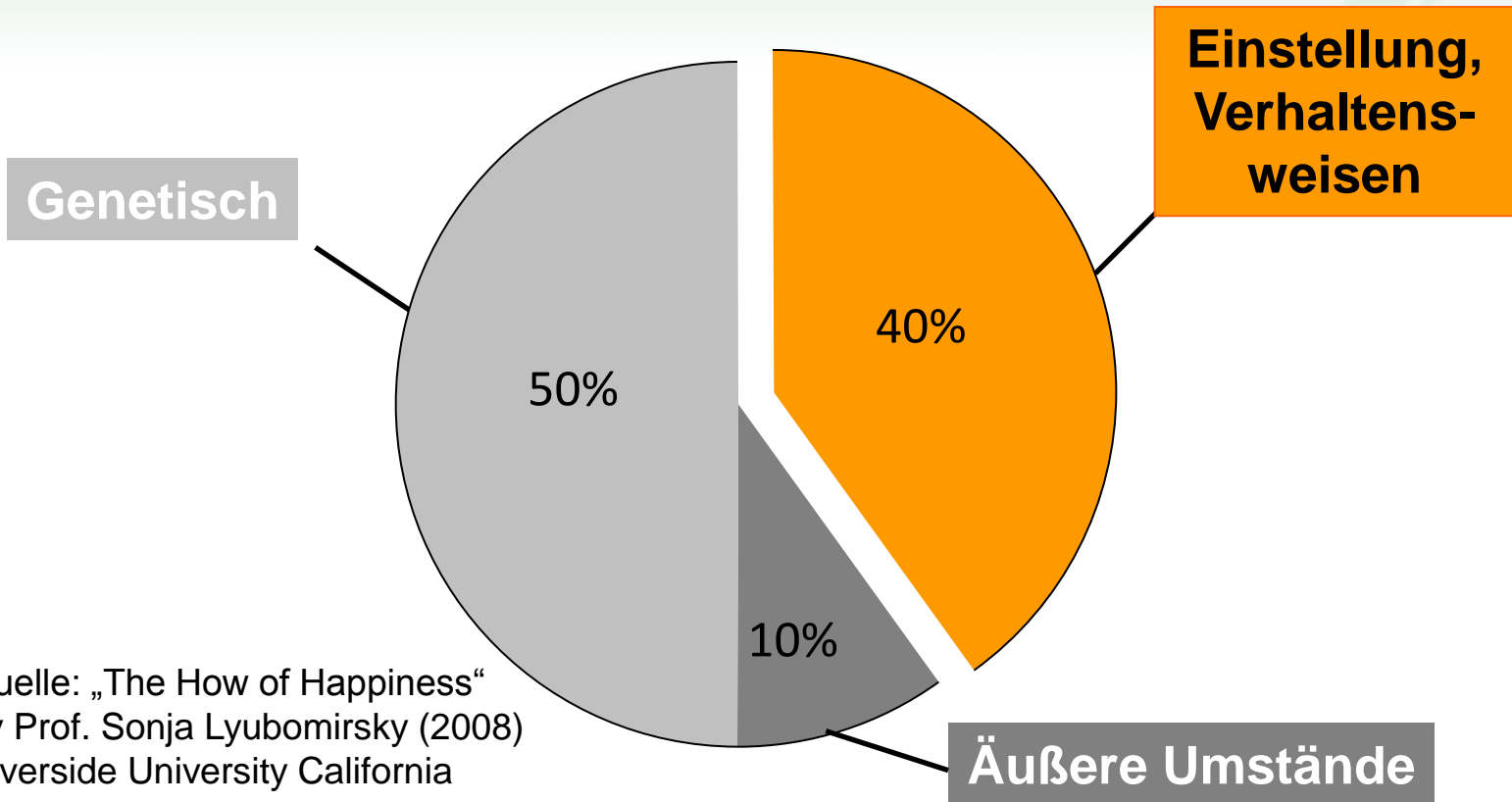




Ist Glück lernbar?




Wovon hängt Glück ab?



Quelle: „The How of Happiness“
by Prof. Sonja Lyubomirsky (2008)
Riverside University California

Glück und Zufriedenheit sind erlernbar

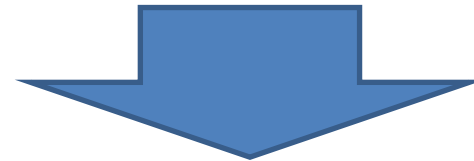
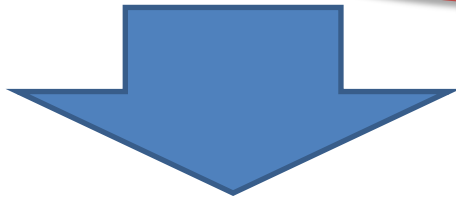


**Es ist schwer, das Glück in
uns zu finden, und es ist
ganz unmöglich, es
anderswo zu finden. -
Nicolas Chamfort**





Subjektives Wohlbefinden



Glück

Zufriedenheit





Psychologisches Wohlbefinden



Selbst-
akzep-
tanz

Umwelt
bewältig-
ung

Pers.
Wachs-
tum

Pos.
Bezieh-
ungen

Sinn

Auto-
nomie





**Seelische
Gesundheit**

**Subjektives
Wohlbefinden**

**Psycholog.
Wohlbefinden**




Seelische Gesundheit (SG)

nach Peter Becker

$$SG = f (SA; RK; SF)$$

Selbstaktualisierung (SA),
Regulationskompetenz (RK),
Sinnfindung (SF)





**Wie kann seelische
Gesundheit gefördert
werden?**





Was brauche ich?

Wer bin ich?

Was kann ich?

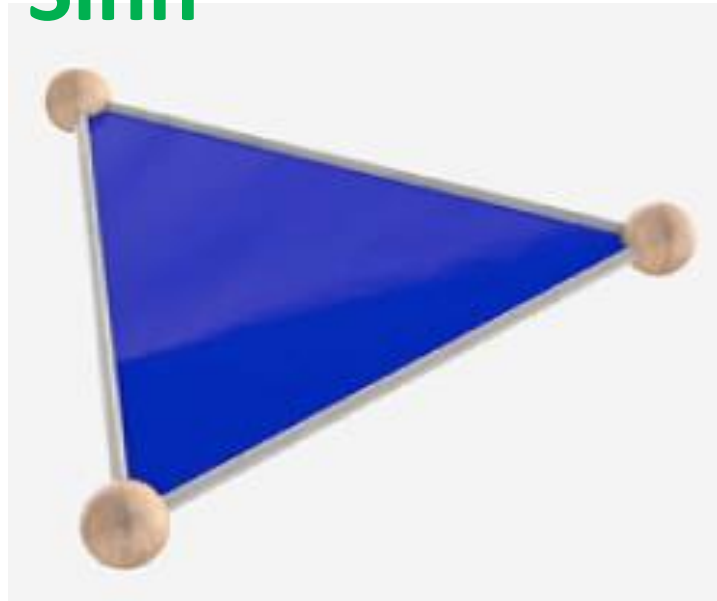
Was mache ich?



Was brauche ich?



Sinn



Sicherheit

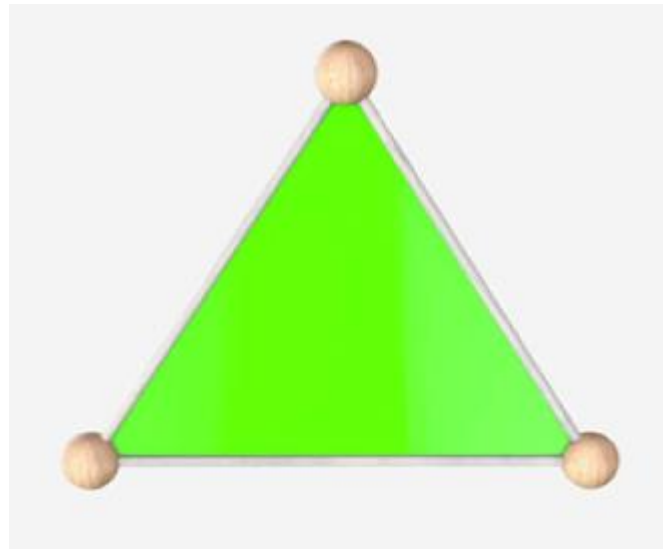
Freiheit



Wer bin ich?



Selbstwert



Vertrauen

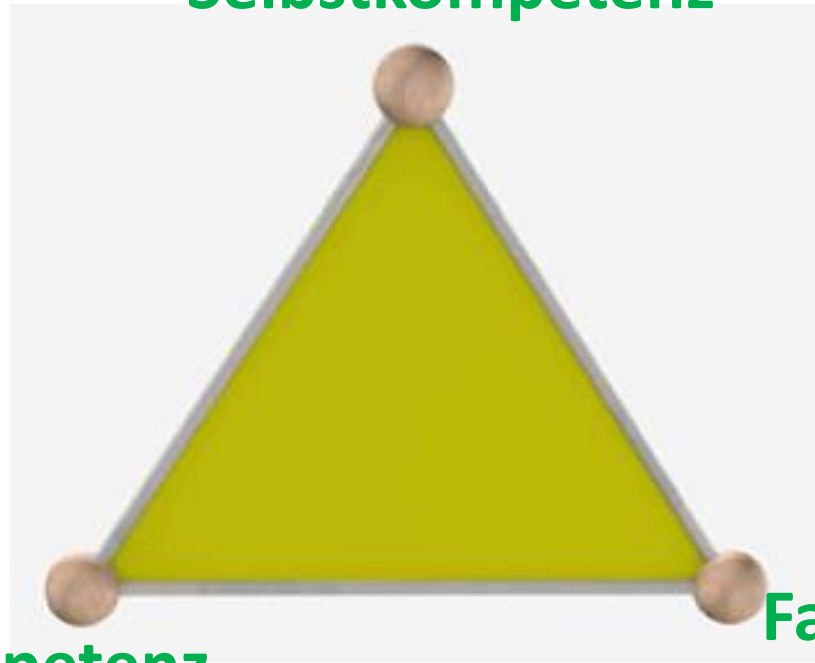
Verantwortung



Was kann ich?



Selbstkompetenz

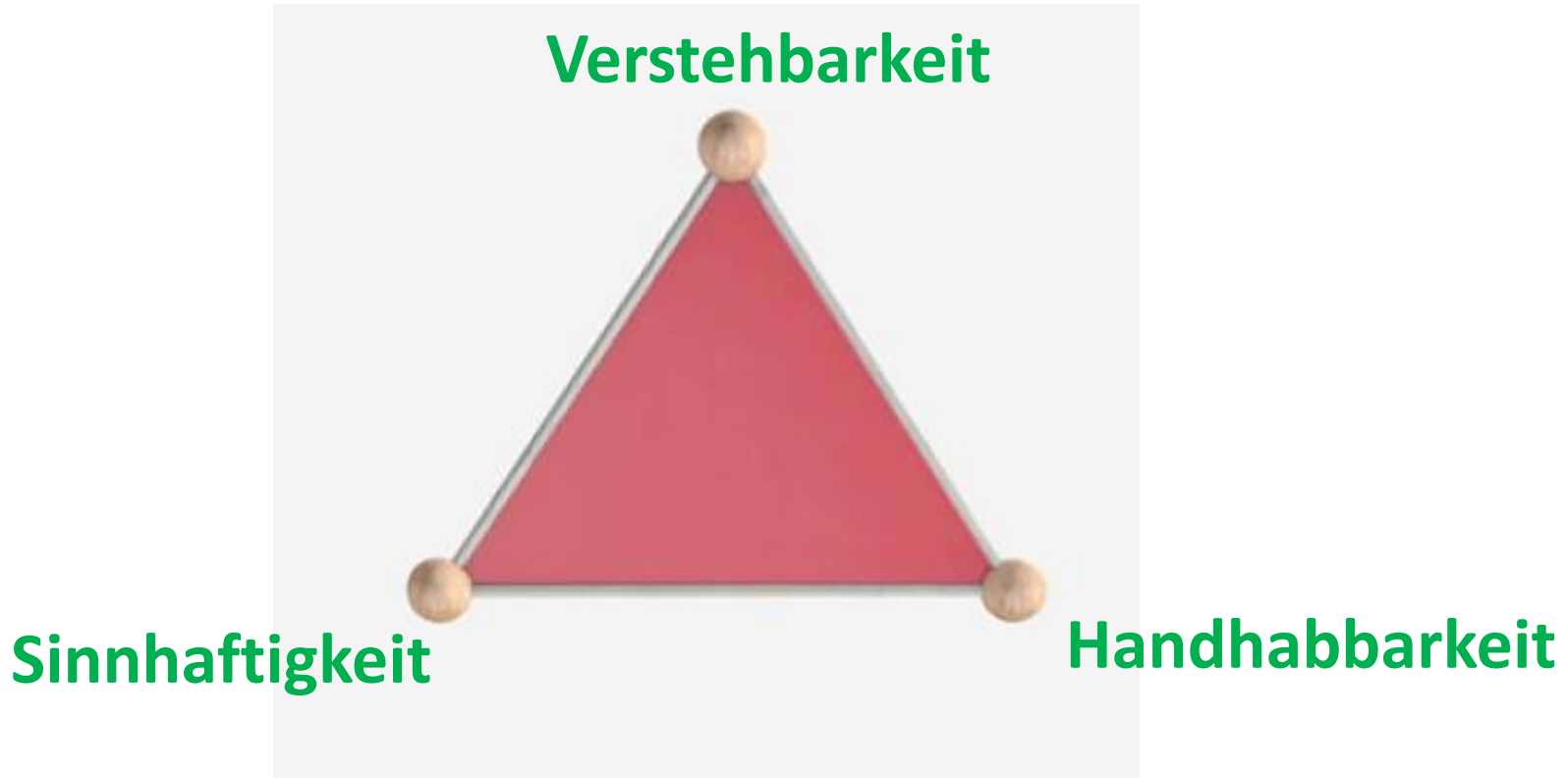


Sozialkompetenz

**Fach- und
Methodenkompetenz**



Was mache ich?





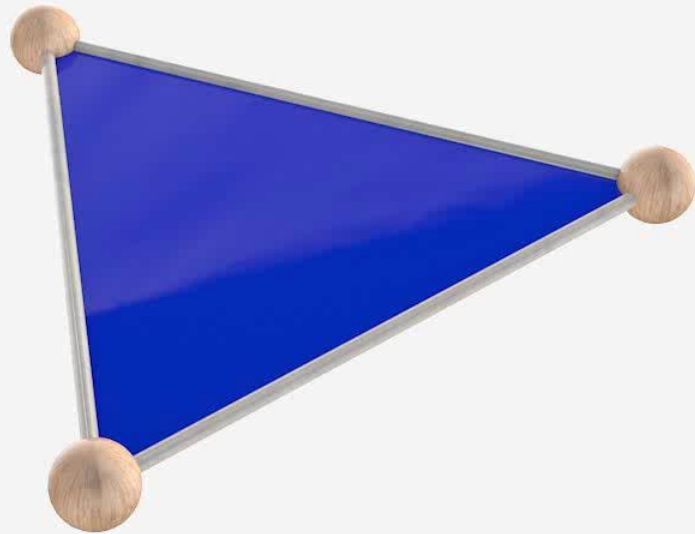
Sicherheit

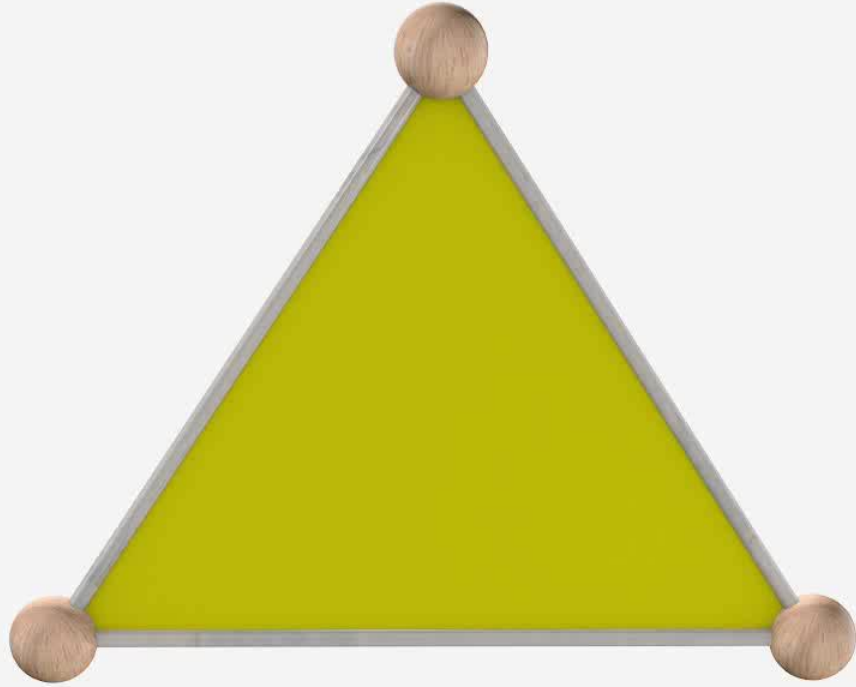


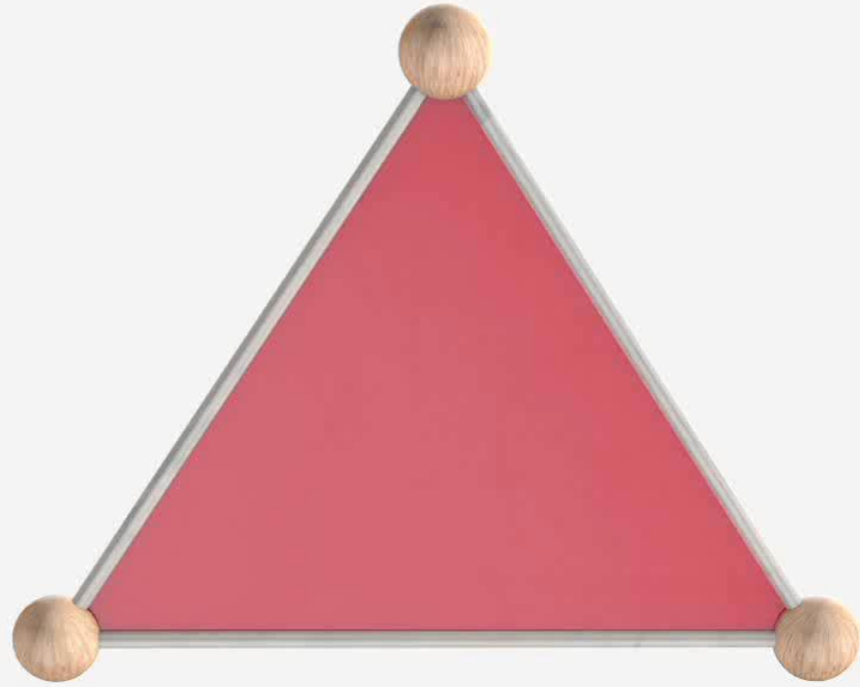


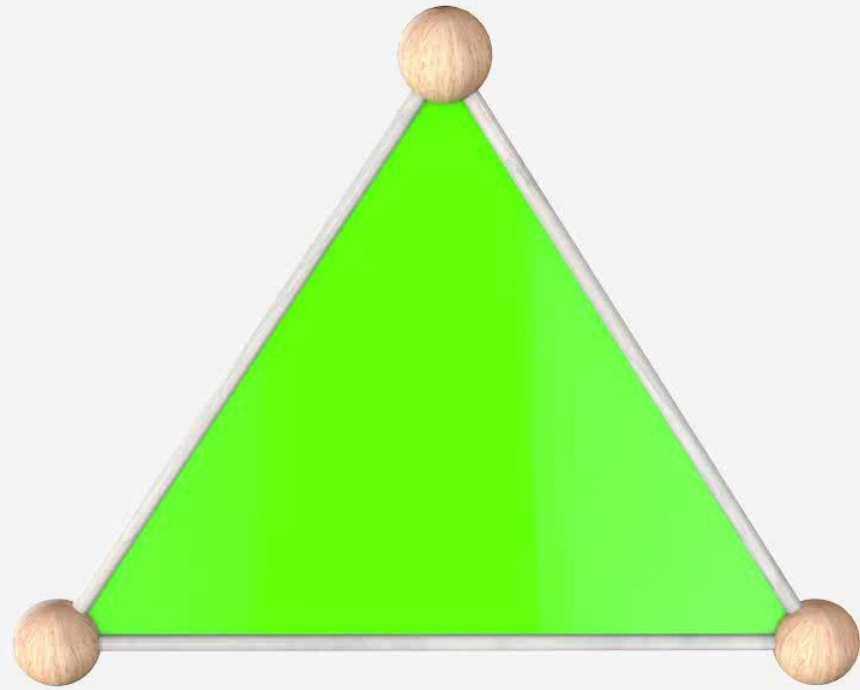


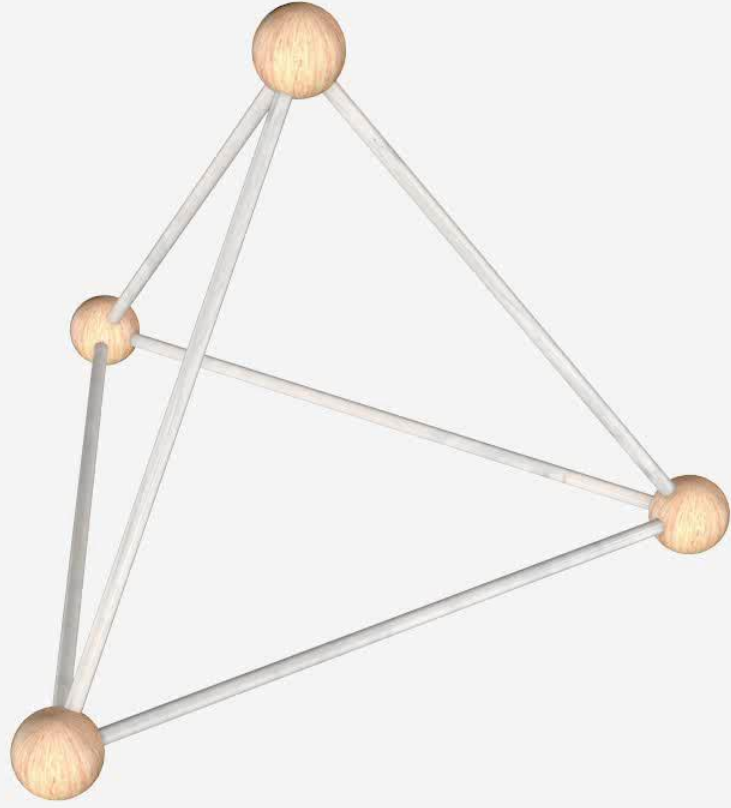


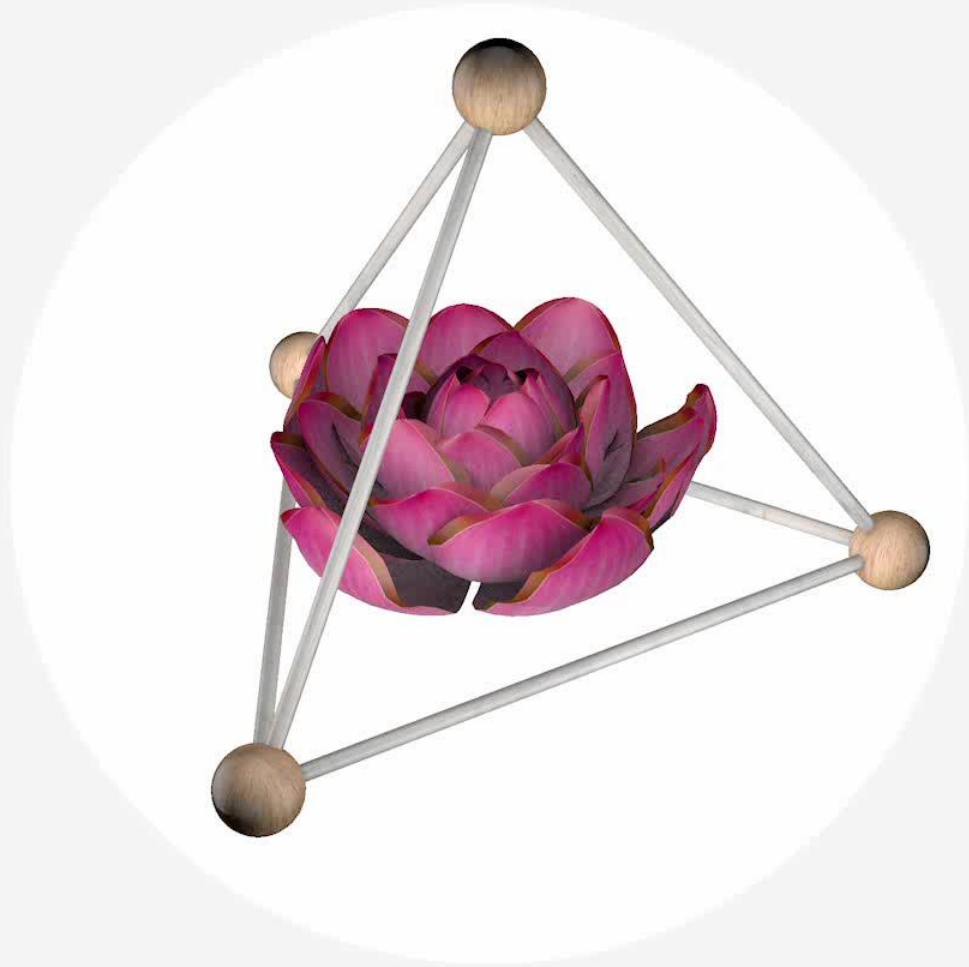
















Gestalter

Reflexion

Umsetzung

Planung

Entscheidung

Visionen

Stärkung

Erdulder

Abschlussprüfung

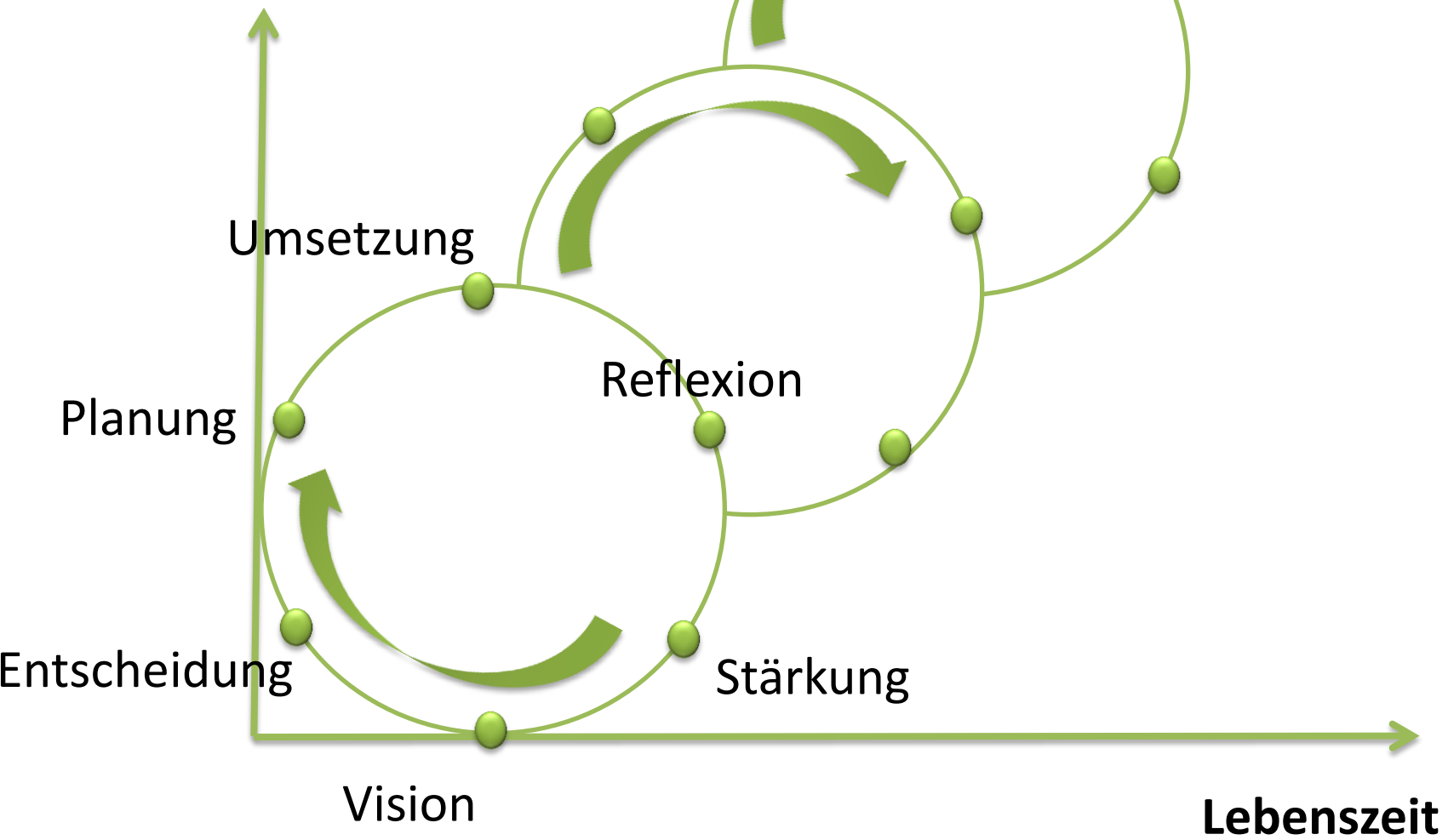




Das FSI-Handlungskonzept



Lebensfreude





Stärkung	physisch und mental	<ul style="list-style-type: none">• Vertrauen• Wertschätzung• Entdeckung der Stärken
Visionen	kollektiv und individual	<ul style="list-style-type: none">• Motive und Sinnfindung• Zielharmonie• Lösungsorientierung
Entscheidungen	beteiligen	<ul style="list-style-type: none">• Optimismus• Engagement• Beziehungen & Emotionen• Sinn
Planung	kollektiv und individual	<ul style="list-style-type: none">• Planungsstrategien• Zeit- und Geldmanagement• Indikatoren für alle zugänglich
Umsetzung	selbstregulativ	<ul style="list-style-type: none">• Motivierung und Beruhigung• Harmonie von Körper, Geist & Seele• Identifikation
Bewertung	belohnen	<ul style="list-style-type: none">• Reflexion• Trennung von Ereignis und Person• Reframing







Vielen
Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit und
Ihr Engagement!