

High on emotion – was Männer glücklicher macht

...und was wir von
Mönchen, Mystikern
und
Leistungssportlern
lernen können

Wichtige Etappen

- Welche Quellen?
- Gibt es Glücksfaktoren?
- Männer und Glück?
- Welche Rolle spielt Sex?
- Glückstipps
- Mystik, Mönchstum und Leistungssport und Glück

Welche Quellen

- Glücksforschung
- Positive Psychologie
- Positives Denken?

Glücksbasis

- Oder: was hat Ernährung und Schlaf mit Glück zu tun?
- Körperhomöostase
- Gesünder ernähren: +Gemüse, - raffinierten Zucker, +Wasser, +ungesättigte OmegaIII-Fettsäuren
- +Schlaf, +Bewegung, +Körperkontakt

Glücksbasis

- Input von Prof. Frank Sommer





Glücksbasis

- Testosteron-Spiegel
- Testosteron sorgt für Ausdauer, Libido, Lebenslust, Antrieb
- Wie kann der Spiegel stimuliert werden?
- Posen
- +Testosteron -Cortisol

Testosteron

- Andere Möglichkeiten:
- Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport
- Ausreichend Schlaf

Prof. Weisser, CAU Kiel

Das wichtigste aber ist...

- Bewegung
- Ausdauersport 3xWoche für +/- 50min
- Für die Psyche reichen 3x20min.
- Sport wirkt...
- Antidepressiv und angstlösend
- Verbessert die Resilienz
- Verhindert oder verzögert Altersgebrechen



Natur als Glücksquelle

- Bereits eine fünfminütige Aktivität in der Natur entspannt und verbessert das Wohlbefinden
- Vor allem in der Nähe eines Gewässers
- Reduziert Stresserleben und Entspannung
- Befördert langfristiges Denken!



Größte Glücksquelle B

- B = Beziehung
- Freundschaft, Partnerschaft, Familie
- Welches B das stärkste Glück?
- Freundschaften
- Anzahl weniger entscheidend als Qualität
- Gelegentliche Konflikte unschädlich



Glücksquelle Partnerschaft

- Verheiratete leben glücklicher
- Verheiratete sind gesünder
- Aber:
- Glücklich verheiratet oder verheiratet glücklich?
- Glückliche sind häufiger verheiratet

Partnerschaft

- Glücksförderlich sind auch....
- Positive Illusionen vom Partner
- Der stärkste Stabilitätsfaktor sind...
- gemeinsame religiöse-spirituelle Überzeugungen



Glücksquelle Sex

- Sex kommt in der Glücksforschung selten vor.
- Glück und Sex korrelieren
- Regelmäßig variantenreich kopulierende Paare sind zufriedener
- Sexuelle Zufriedenheit abhängig von

Glücksquelle Sex

- Freizügige Einstellung gegenüber Geschlechtlichkeit
- Wenig Kirchlichkeit
- Höhere Bildung
- Offenheit gegenüber dem Partner

ANN-MARLENE HENNING
JESPER BAY-HANSEN

••
MÄNNER

Mit Fotografien von Erik Engelhardt

ro
ro
ro



**KÖRPER.
SEX.
GESUNDHEIT.**

Ann-Marlene Henning

- Wechselwirkung zwischen Glück und Sex
- Sex maximiert das hedonistische Glück
- Wer glücklich ist, hat auch mehr Lust auf Sex
- Sex = Einzahlung auf das emotionale Konto

Ann-Marlene Henning

- John Gottmann
- Auf dem Konto brauchen wir ein Guthaben, um
- Verletzungen, Streitereien auszugleichen
- Wichtig dabei:

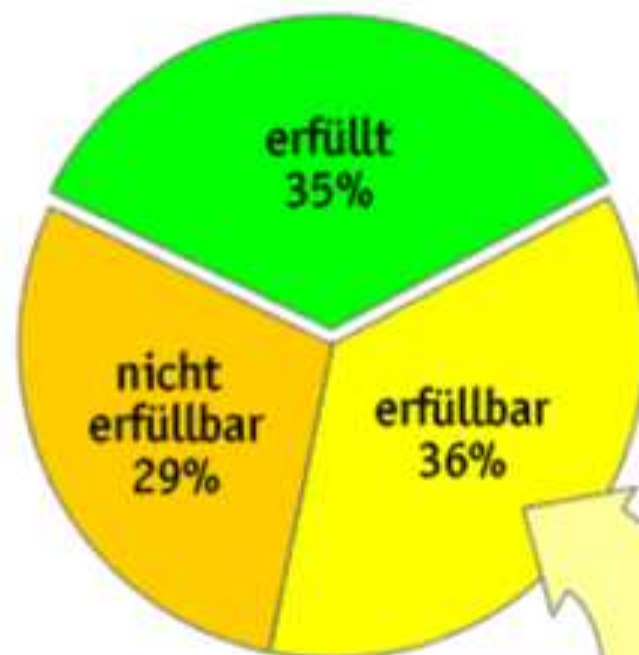
Ann-Marlene Henning

- Jede Verletzung muss mit fünf Einzahlungen ausgeglichen werden.
- Wie mach ich das?
- Mein Tipp: schaffen Sie ‚Einzahl-Rituale‘.

Mein Sex-Tipp...

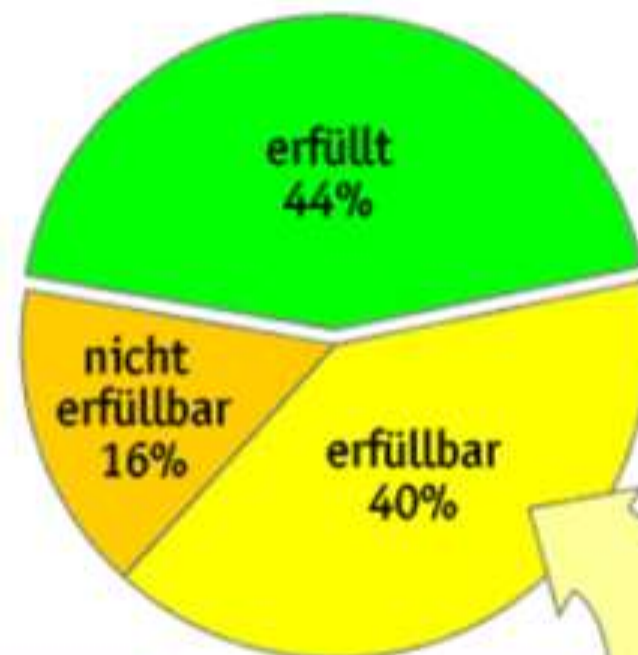
- www.theratalk.de
- Ressourcen-Aktivierungssystem
,Sexuelle Wünsche`.
- Bei ca. 200 sexuellen Aktivitäten angeben, ob diese erfüllt werden, erfüllbar oder nicht erfüllbar wären.
- Hier die Studienergebnisse:

Sexuelle Wünsche Männer



Ungenutzte Reserven:
Nicht erfüllte Wünsche,
die die Partnerin aber
gern erfüllen würde.

Sexuelle Wünsche Frauen



Ungenutzte Reserven:
Nicht erfüllte Wünsche,
die der Partner aber
gern erfüllen würde.

Weitere Ergebnisse:

- Deutlich höhere Zufriedenheit mit der Sexualität bei beiden Partnern
- Kommunikation verbessert sich



Exkurs

- Machen Kinder glücklich?
- Ja, also unterschiedliche Befundlage.
- Unterschied zwischen hedonistischem und eudämonischem Glück

Glücksfaktor Achtsamkeit

- Meditation
- Nach Dr. Herbert Benson
- Aktive Entspannungsreaktion
- Meditation=Konzentration auf einen neutralen Reiz
- Atmung, Bewegungen oder
- Mantra

Glücksfaktor Achtsamkeit

- Mantra=sinnlose Silbe oder Sinnspruch
- Bei Ablenkung: Wahrnehmen ohne zu bewerten und zurück zum Mantra
- 2 x Tag für 10-20min
- Optimal: morgens und abends.

Nachgewiesene Effekte

- Bluthochdruck sinkt
- Geringere chronische Schmerzen
- Besserung von Angstzuständen und Depressionen
- Weniger Migräneanfälle
- Schlafqualität verbessert sich
- Bessere Konzentration

Nachgewiesene Effekte

- Höhere Aktivität im linken Stirnhirn
- Hält unangenehme Gefühle im Zaun
- Sorgt für heitere Gelassenheit

Online-Hilfen

- Meditation-Time
- 7Mind
- Oder Online-Antistressprogramme bei den GKV
- Selfapy

Wer ist glücklicher?

- Männer oder Frauen?
- Befunde uneinheitlich
- Unterschiede im Lebenslauf
- Männer werden im Alter glücklicher
- Der Scheitelpunkt: 50J.
- Grund: Frauen werden älter.

Glücksquellen + Geschlecht

- Männern:
- Einkommen
- Frauen:
- Soziale Faktoren
- Freundschaft, Partnerschaft, Familie

Glücksstrategien

- Dankbarkeit beglückt
- Dankbarkeit in Form eines Tagebuchs
- Oder die ökonomische Variante: jeden Tag Dankbarkeitsanlässe zu zählen.
- Helfen hilft auch.

Glücksstrategien

- Klassiker aus der Positiven Psychologie:
- Positive Tagesrekonstruktion
- Jeden Abend drei Ereignisse aufschreiben, die an dem Tag positiv waren.

Glücksstrategien

- Was sind die Dont`s?
- In der Amerikanischen Verfassung: Pursuit of Happiness
- Besser sich zu öffnen für Glückserfahrungen, indem ich Bedingungen schaffe, die solche Erfahrungen wahrscheinlicher machen.

Glücksstrategien

- Finger wech vom
- Maximieren
- Nicht das Beste und Perfekteste anstreben
- Korreliert mit Depressionsneigung

Kann man auch ...

- online glücklicher werden?
- Ja.

GLÜCK

DAS GLÜCKSPORTAL
KOMMT SELTEN ALLEIN



- Glückstraining
- Glücksmomente
- Quellen des Glücks
- Mein Netzwerk

[PASSWORT VERGESSEN?](#)
[NEU HIER?](#)

LOGIN

[Abmelden](#)

[GAB'S NEIN FREUND](#) | [Gefällt mir 7.893](#)
[NEWSLETTER](#) | [KONTAKT](#)

Free Hugs



VERSUCH DEIN GLÜCK

MELDEN SIE SICH AN!

Glück kommt selten allein – das große Onlinetraining! Dr. Eckart von Hirschhausen stellt die besten Übungen aus der Positiven Psychologie vor. Gratis, aber nicht umsonst!

GLÜCK IN DER SCHULE

Hier wird die Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung der Schüler gefördert. Es wird nicht gelehrt, sondern vielmehr eine Lebenskunst vermittelt.



MEHR DAZU



GRATIS ONLINETRaining

Glücksmomente aus dem Netzwerk



Haben Sie einen glücklichen Moment festgehalten? Ob Fotos oder Glücksgeschichten, teilen Sie ihn mit anderen!

Glücksmomente



Registrieren Sie sich im **GLÜCK**netzwerk!

Mönche, Mystiker, Leistungssportler

- Meditation
- Mystik, Mönchstum und Leistungssport wirkt mäßigend auf Alkoholkonsum und Ernährung
- Selbstempathie steht hoch im Kurs
- Mönche: Liebesgebot
- Mystikern: Verbindung mit der einen großen Liebe, die auch mich umfasst

Mönche, Mystiker, Leistungssportler

- Und bei den Leistungssportlern?
- Bekommen von Mentaltrainern Vergleichbares vermittelt:
- Positive Selbstkommunikation
- Was man von Mönchen und Mystikern lernen kann:
- Secum esse!

Secum esse

- Mehr bei sich zu bleiben, um zu spüren:
- Was brauche ich wesentlich?
- Asketischer leben
- Kann Askese glücklich machen?
- Drei Beispiele

„Geglückte“ Askese

- Brauche ich Schuhe?
- Klar.
- Aber Barfußlaufen hat viele Vorteile.

Barfuß laufen

- Steuerung komplexer koordinativer Fähigkeiten
- Stoffwechsel wird angeregt
- Verbesserte taktile Wahrnehmung
- Struktur der Fußknochen wird gestärkt
- Gelenke werden besser bewegt.

Fasten als Askese

- Fasten schüttet Stimmungshormone aus.
- Vor allem wenn sie nicht allein fasten.
- Geschmacksnerven werden sensibler
- Essen danach ‚bewusster‘.

Intermittierendes Fasten

- 16 : 8 Methode
- Viele positive Effekte in Tierversuchen: Lebensverlängerung, weniger Diabetes-Symptome, reduziertes Krebswachstum
- Nicht auf Menschen 1:1 übertragbar.

Intermittierendes Fasten

- Unklar ist, ob Fasten bei Menschen mit normalem Body-Mass-Index positive Effekte hat.
- Ernährungsweise ähnlich der Menschen vor Beginn von Ackerbau und Viehzucht
- Körper ist diesem Rhythmus nach wie vor angepasst.

Asketischer Wohnen?

- Mönchs Zelle
- Marie Condo: Magic Cleaning
- Philosophie: ich möchte nur noch von Dingen umgeben sein, die mich glücklich machen!
- Methode: die Objekte in der Wohnung nach Gruppen sortieren

Asketischer Wohnen?

- Jedes Objekt anfassen und erfühlen, ob es mich noch glücklich macht.
- Anfangen beim ‚Lieblingsding‘.

Zum Ende

- Worüber ich „nicht“ gesprochen.
- Gibt es eine Charaktereigenschaft, die Glück befördert?
- Extraversion
- Gibt es eine Staatsform, die glücklicher macht?
- Demokratie

Zum Ende

- Was kann der Staat sonst noch tun?
- Einkommensunterschiede nivellieren
- Haben Glückliche mehr Glück?
- Ja.
- Begründung: Broaden-Build-Theorie
- Gibt es Aktivitäten, die glücklicher machen?

Zum Ende

- Flow-Aktivitäten
- Singen und
- Tanzen
- Gibt es Aktivitäten, die Männer mehr beglücken?
- Aktivitäten, die ‚kicken‘.
- Begründung: Reizhunger oder ‚Sensation seeking‘.

Zum Ende

- Glücklich gesünder oder gesund glücklich?
- Wer glücklich ist, lebt länger und gesünder.
- Sind Attraktive glücklicher?
- Models sind im Schnitt unglücklicher
- Schönheits-OPs wirken nur kurzfristig

Zum Ende

- Was wir auch von Mystikern und Mönchen lernen können:
- Vergeben!

Zusammenfassung 1

- Meine Prioritäten:
- Ausdauertraining/Bewegung
- Meditation/Achtsamkeit
- Positive Tagesrückblick mit Dankbarkeit
- Freundschaften pflegen

Zusammenfassung 2

- Drei Lieblingsbotschaften:
- Ich liebe Dich
- Ich vergebe Dir
- Essen ist fertig.

Zusammenfassung 3

- Statt Zusammenfassung
- Max Raabe
- Guten Tag, liebes Glück
- Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!