

MY 21 – Tag 12

HOFFENTLICH GLÜCKLICH

Wussten Sie, dass entscheidende Erkenntnisse zu den lebensverlängernden Wirkungen positiver Gefühle von Nonnen kommen? Und dass wir mit unseren Erwartungen und Hoffnungen auch das wahr werden lassen können, was wir uns erhoffen?

DENK POSITIV UND TUE GUTES!

WHY – Hintergrundinformationen

- In der besagten Studie waren bei 600 Nonnen ihre Notizen im durchschnittlichen Alter von 22 Jahren auf ihren emotionalen Gehalt hin analysiert worden. Es zeigte sich, dass die Frauen, die in ihren persönlichen Berichten zum Zeitpunkt ihres Eintritts in den Orden mehr **positive Emotionen** ausgedrückt hatten, im Schnitt zehn Jahre länger gelebt hatten. Außerdem zeigten sich in fortgeschrittenem Alter im Gehirn deutlich weniger Veränderungen, die auf Alzheimer-Risiko hinviesen.
- Von 124 Patienten vor einer Herzoperation schmiedete ein Teil Pläne für das Leben nach der Operation: die Balkonkästen zu bepflanzen, den Lieblingsweg entlang zu flanieren, eine Bergwanderung zu machen... die Anderen machten keine Pläne. Sechs Monate nach der Operation hatten die Teilnehmer mit den Zukunftsplänen deutlich geringere Entzündungsmarker und Stresshormone im Blut und waren weniger beeinträchtigt im Familienleben und bei der Arbeit
- Doch nicht nur eigene Pläne und Hoffnung machen gesünder und glücklicher – besonders gesund ist es, **Anderen zu helfen**. Studien zeigen, dass freundliche Taten das eigene Wohlbefinden deutlich steigern. Anderen zu helfen aktiviert die Belohnungszentren unseres eigenen Gehirns. Sogar nur an gute Taten zu denken oder einen Film über Hilfsbereitschaft zu sehen, erhöht die Spiegel von Immunglobulin A im Speichel, dem wichtigsten ersten Abwehrstoff gegen Virusinfektionen. „It’s good to be good“, wie einer der Studienautoren resümiert.

**Planen
bringt's!**



WHAT & HOW – Maßnahmen

- Finden Sie neue (und gerne auch ungewöhnliche) Wege, wie Sie morgen **freundlich zu jemandem** sein können oder jemandem helfen können. Beobachten Sie, wie sich Ihre eigene Stimmung dadurch ändert.
- Welche **Beziehung** möchten Sie wieder aufnehmen oder **vertiefen**? Mit wem möchten Sie mehr Zeit verbringen? Entscheiden Sie sich für eine Person und planen Sie konkrete Schritte: einen Anruf oder einen Besuch. E-Mail oder Social Media wirken weniger als ein persönlicher Kontakt.

Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

- Welche fünf Menschen aus Ihrem Freundes-, Bekannten- oder Familienkreis kennen Sie gut genug, um Ihnen zu Ihren **Stärken** Feedback geben zu können? Fragen Sie diese Menschen, welches Ihre Stärken sind und bitten Sie sie nach einem Beispiel, das Ihre jeweilige Stärke verdeutlicht (hat). Falls Sie nicht direkt fragen möchten, können Sie sich auch folgendes überlegen: Was würde dieser Freund/diese Freundin wohl sagen, wenn ich/sie ihn über meine Stärken befragte? Machen Sie sich davon eine Liste.
 - Mit dieser Liste überlegen Sie: Können Sie im **Privaten** bestimmte Stärken noch häufiger nutzen?
 - Können Sie Ihre **Arbeit** umgestalten, so dass Sie Ihre Stärken optimal einsetzen und wachsen lassen können?

Wollen Sie Ihre Stärken näher beleuchten?

Hier finden Sie einen wissenschaftlichen Fragebogen der Universität Zürich zu den eigenen Tugenden und Stärken:

www.charakterstaerken.org (20-30 min)

Zur Bestimmung des eigenen Levels an Wohlbefinden finden Sie hier das Oxford Happiness Questionnaire des Oxford Happiness Projects:

<http://www.happiness-survey.com> (Dauer 5 min)

Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der Erfolgsfrage

Wem haben Sie heute schon etwas Gutes getan, wie haben Sie sich danach gefühlt und wie hat es sich auf den restlichen Tag ausgewirkt?

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Literatur und weiterführende Links

- Curry OS, Rowland LA, Van Lissa CJ, Zlotowitz S, McAlaney J, Whitehouse H. Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *J Exp Soc Psychol.* 76:320–9, 2018.
- Danner et al. Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology,* 80(5), 804–813, 2001.
- Hornig A., **Positives Denken: Ich will mehr positive Gedanken! Resilienz trainieren, Stress bewältigen & Ziele erreichen – Emotionen & Gefühle verstehen, Blockaden lösen & glücklich sein**, Lins Verlag 2021
- Post S. It's Good To Be Good: 2014 Biennial Scientific Report on Health, Happiness, Longevity, and Helping Others. *Int J Pers Cent Med.* ;2:1–53, 2014.
- Salzmann et al. Patientenerwartungen optimieren: Beschreibung einer präoperativen Kurzintervention am Beispiel von Patienten vor einer Bypass-Operation. *Verhaltenstherapie.* 28:157-165, 2018.

