

Glück, Wohlbefinden und Zufriedenheit – auch in Corona-Zeiten

Vorwort



Bildquelle: pixabay.com

Wir möchten diesen Newsletter zum Abschluss des Schuljahres nutzen, um Ihnen einen guten Start in die unterrichtsfreie und hoffentlich erholsame Sommer- und Urlaubszeit zu wünschen. Wir alle haben ein aufregendes und irgendwie verrücktes Schuljahr hinter uns. Die letzten Monate haben an unser aller Nervengerüst genagt und unsere Ressourcen-Akkus schrumpfen lassen. Das Corona-Virus hat uns gelehrt: Was heute noch normal und selbstverständlich ist, kann sich ganz plötzlich und unerwartet wandeln und all unsere Sicherheit und Unbedarftheit ist plötzlich weg. Die Corona-

Pandemie führt bei vielen Menschen daher zu Stress. Sehr oft waren heute gemachte Pläne und Vorhaben am nächsten Morgen schon wieder „Schnee von gestern“. Beständigkeit und Alltag sind schon fast zu Fremdwörtern geworden. Flexibilität und der Umgang mit viel Unsicherheit sind hingegen zu unseren neuen Begleitern geworden.

Wir alle sind gerade dabei, mit dieser neuen Situation und Lebenslage umzugehen zu lernen. Letztendlich gibt es nichts im Leben, was kein Risiko hat. Risikokompetenz ist stärker denn je gefordert. Dem Einen fällt dies leichter, dem Anderen hingegen schwerer.

*Im Moment bestehen Lücken zwischen unserer idealen Lebensvorstellung und der momentanen Ausnahmesituation. Da hierdurch unser physisches, emotionales und psychisches Wohlbefinden beeinträchtigt sein können, ist es besonders wichtig, dies wahrzunehmen, zu akzeptieren und aktiv zu werden. Die eigenen Bedürfnisse sowie die der anderen Menschen sollten wahr- und wichtig genommen werden. Wir sollten uns regelmäßig fragen: **Was tut mir gut? Was gibt mir Kraft und Mut?***

*Der letzte Newsletter der Schulpsychologie für das Schuljahr 2020/2021 widmet sich deshalb verschiedenen Themen aus der **Positiven Psychologie**, um - gerade bei widrigen Umständen - etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun.*

Viel Spaß damit!

Glück und Wohlbefinden

Im Kontext der sog. Positiven Psychologie, einem noch jungen Zweig der Psychologie, liegt der Fokus auf den Stärken und der Potentialentfaltung. Gesundheit und Wohlbefinden entstehen, wenn **physische** sowie **psychische Grundbedürfnisse** erfüllt sind.

Zentrale Annahme der Positiven Psychologie ist, dass unser erlebtes Glück beeinflussbar ist und nicht nur durch unser Schicksal vorgegeben ist. **Glück und Wohlbefinden** sind also trotz Pandemie möglich und teilweise essenziell, um im Gleichgewicht und somit (psychisch) gesund zu bleiben.

Unsere Gene haben einen Einfluss von ca. 40 Prozent auf unser Glück und Wohlbefinden. Die anderen 60 Prozent können wir durch *unsere Lebensumstände*,

Bildquelle: pexels.com



unser Verhalten und eine aktive Gestaltung unseres Lebens selbst bestimmen. Wir haben unser Glück also – zumindest zum Teil - aktiv selbst in der Hand.

*Eine vereinfachte **Glücksformel** lautet: 40% Gene + 60% Kombination aus Lebensumständen und Verhalten.*

Wichtige Stichworte im Zusammenhang mit der Positiven Psychologie:

- ❖ Achtsamkeit
- ❖ Dankbarkeit
- ❖ Ressourcen-Aktivierung und individuelle Stärken - Einen kostenlosen Test zur Erfassung Ihrer individuellen Stärken können Sie bei Interesse [hier](#) machen.
- ❖ Gelassenheit und Resilienz - Beides kann man üben, z. B. durch den kostenlosen Onlinekurs „[Auf Kurs bleiben kompakt](#)“ der Uni Mainz
- ❖ Optimismus und Umgang mit Emotionen
- ❖ Humor und Heiterkeit
- ❖ Bewegung in der Natur

Dankbarkeit



Bildquelle: pixabay.com

Dankbarkeit ist eine eng mit Freude verwandte Emotion und stellt eine der Schlüsselqualifikationen zur Lebenszufriedenheit dar. Dankbarkeit ist eine Lebenseinstellung, eine wertschätzende Sicht auf die positiven Dinge des Lebens und auf die Welt. Durch echte Dankbarkeit wird man emotional stabiler und ruht mehr in sich. Empathie, Perspektivenübernahme und Ursachenzuschreibung sind die drei Zutaten echter Dankbarkeit. Dankbarkeit, insbesondere in der aktuellen Zeit, hilft uns, wahrzunehmen, dass es viel mehr gibt, als das, was gerade pandemiebedingt nicht geht. Es ist daher hilfreich, seinen Blick auf das Schöne und Gute im Kleinen zu fokussieren und sich im Hier und Jetzt zu verorten.

Im Folgenden möchten wir Ihnen 2 Dankbarkeits-Übungen vorstellen:

Ihren **Start in den Tag** können Sie durch die folgende Dankbarkeits-Übung zur Routine machen. Nennen Sie, vielleicht sogar noch vor dem Aufstehen...

- ✓ 1 Aspekt, für den Sie dankbar sind...
- ✓ 1 Aspekt, auf den Sie sich heute freuen...
- ✓ 1 Sache, die Sie heute konkret tun, damit dieser Tag schön, erfolgreich, ...wird.

Eine weitere Übung um Gefühle zu stärken, die eigenen Stärken zu erkennen und Dankbarkeit zu empfinden, ist der [positive Tagesrückblick](#) anhand der folgenden vier Fragen:

Nehmen Sie sich kurz vor dem Zubettgehen einen kurzen Moment Zeit...

1. Was hat mir heute Freude bereitet?
2. Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?
3. Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?
4. Welche Stärken konnte ich heute ausleben?

Optimismus

Ein gesundes Maß an **Optimismus** hilft uns, gestärkt aus dieser schwierigen Zeit herauszugehen. Doch Achtung, es geht nicht um die Abwesenheit von negativen Emotionen, sondern darum, wie wir mit diesen umgehen! Hilfreich ist es daher, *sich regelmäßig zu fragen, ob diese Emotion angemessen ist und wie man sich verhalten sollte, damit man nicht von seinen eigenen Emotionen heruntergezogen wird.*

Gehen Sie also bewusst, neugierig und offen für neue Gefühle und Erfahrungen durch das Leben!



Bildquelle: pixabay.com

Setzen Sie sich aktiv mit der jeweiligen Situation auseinander, begreifen Sie negative Emotionen als Motivation zum Wandel und übernehmen Sie so Verantwortung für Ihr Leben. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle. Die richtige Balance zwischen dem Erleben von positiven und negativen Gefühlen (Verhältnis von 3:1) ist wichtig, um uns emotional und mental wachsen zu lassen. Jede Emotion ist konstruktiv. Im Zulassen eines (insbesondere negativen) Gefühls liegt immer eine Lösung verborgen.

Eine innere optimistische Einstellung stellt eine wichtige Voraussetzung zum Glücklich sein dar und ist erlernbar. Daher: **Immer positiv denken!** Definieren Sie Ihre Ziele, setzen Sie Prioritäten, glauben Sie an sich, nehmen Sie sich Zeit und beginnen Sie jeden Tag möglichst mit einem optimistischen und lebensbejahenden Lächeln...

Humor

Humor und das Annehmen von Unveränderlichkeiten sind besonders wichtig, wenn man die Situation nicht ändern kann. Durch die humorvolle Sichtweise gewinnt man Abstand. Humor sollte daher ein Teil unserer Lebenseinstellung sein. Erich Kästner sagte:

„Der Humor rückt den Augenblick an die richtige Stelle.“

Humor ist nicht nur etwas Motorisches, sondern stellt auch das Spiegelbild der eigenen inneren Haltung zum Leben dar. Humor und Optimismus können also das Leben versüßen und für eine positivere Stimmung sorgen.

Das Annehmen von **Unveränderlichkeiten** ist nicht immer leicht, kann aber erlernt werden (Übung zum Radikalen Annehmen). Wie das geht, erfahren Sie [hier](#).

Abschließend kann festgehalten werden, dass es die vielen kleinen, schönen und sinnstiftenden Momente im Leben sind, die - sobald man gelernt hat, sie u.a. durch Achtsamkeit und Dankbarkeit wahrzunehmen - uns Kraft, Mut und Hoffnung sowie Sinn geben. Weitere Tipps für mehr Lebensglück insbesondere in Krisenzeiten finden Sie [hier](#).

Wir wünschen
Ihnen eine schöne
und erholsame
Sommerzeit!

