

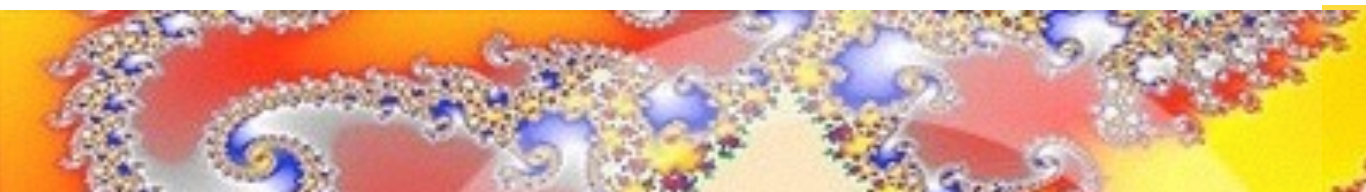
Ergebnisse der Glücksforschung

(Neurobiologie, Psychologie, Philosophie etc.)

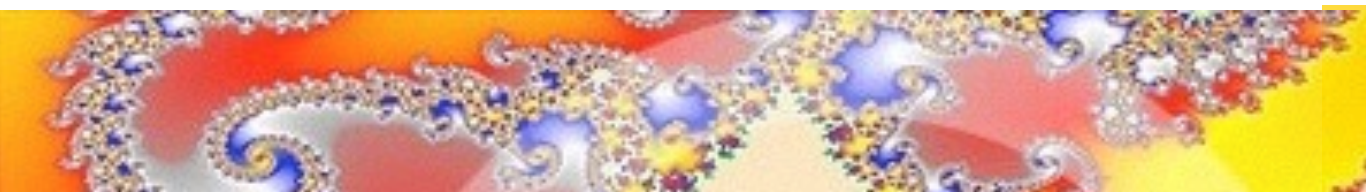
Praktische Regeln, um sich glücklich(er) bzw. zufrieden(er) zu fühlen:

- 1. Aktivität** - geistiger Stillstand macht schlechte Laune
- 2. Sozial leben** - soziale Bindungen, Freundschaft, Partnerschaft, Familie
- 3. Konzentration** - das Hier und Jetzt genießen - ausgewählte u. konzentrierte Genüsse
- 4. Realistische Erwartungen** - Überforderung = Stress; Unterforderung = Dopaminmangel
- 5. Gute Gedanken** - möglichst günst. Bewertung eigener Empfindungen (Glückstagebuch, Selbstironie, Unlust meiden - z.B. Vergl.)
- 6. Gelassener mit Unglück umgehen** - nicht mit unveränderbaren Umständen hadern
- 7. Freude durch berufl. Tätigkeit** - notw. Druck, um aktiv zu sein - Arbeit ist (oft) Selbsttherapie

„Glück ist schön, macht aber viel Arbeit.“ (R. D. Precht in ‚Wer bin ich und wenn ja wie viele?‘)



*Die Mutter des **Glücks** ist die Zufriedenheit,
seine Väter sind Neugier und Antrieb.*



Statements zu Computersucht

hans dieter

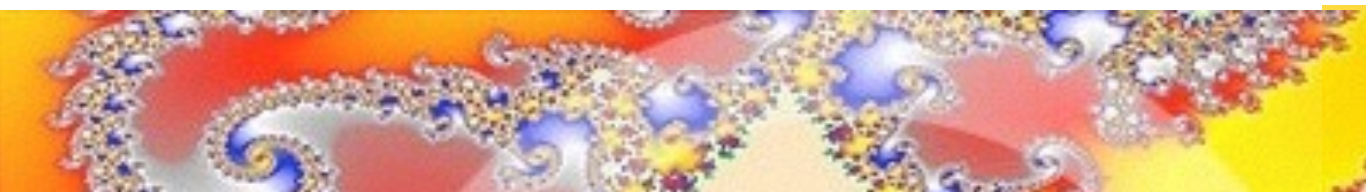
Medien sucht is einfach krank. ich lebe ja auf dem Bauernhof und kann es gar nicht verstehen wie man von so einem Scheiß Süchtig werden kann. Da ist ja nix der Realität entsprechend. Und wenn sich dann der Charakter verändert würde ich alle Computerspiele aus der Welt schaffen das ist ja grausam!!!!

maik

hans dieter, deine reaktion ist echt übertrieben. sie aus der welt schaffen funktioniert ganz einfach nicht. das ist genauso wie mit illegalen drogen. man sollte eher mehr darüber aufklären, denn mittlerweile sterben ja sogar menschen, weil sie beim spielen vergessen zu essen..

Thomas

ich zocke für mein leben gern. auch ich wohne auf einem bauernhof, doch mir macht das leben am pc riesen spaß. ich möchte meinen pc nicht missen und werde mein leben ohne kinder,beruf oder andere hobbies planen. es ist keine sucht es macht einfach nur riesen spaß. die leute die hier schreiben das das falsch ist kennen sich mit diesem thema einfach nicht aus. zocken ist lebenseinstellung :)



Wie hoch ist mein Glücksquotient?

Wie haben Sie sich in den vergangenen 24 Stunden gefühlt? Analysieren Sie Ihren Tag mit Hilfe einer Skala von 0-4. Schreiben Sie immer den höchsten Wert auf, den Sie gespürt haben.

0 = überhaupt nicht 1 = ein bisschen 2 = mittelmäßig 3 = ziemlich viel 4 = sehr viel

1. Wie sehr haben Sie sich amüsiert, lebenslustig oder albern gefühlt?
2. Wie sehr waren Sie verärgert, irritiert oder genervt?
3. Wie sehr haben Sie sich beschämt, erniedrigt oder blamiert gefühlt?
4. Wie sehr haben Sie Ehrfurcht, Staunen oder Überraschung verspürt?
5. Wie sehr haben Sie Verachtung, Ablehnung oder Geringschätzung jemand anderem gegenüber empfunden?
6. Wie sehr haben Sie Ekel, Widerwillen oder Abscheu verspürt?
7. Wie sehr haben Sie sich bloßgestellt, selbstunsicher oder verlegen gefühlt?
8. Wie sehr haben Sie sich dankbar, verbunden oder erkenntlich gefühlt?
9. Wie sehr haben Sie sich schuldig, reumütig oder tadelnswert gefühlt?

Wissenschaftliche Beratung: Prof. Oliver Schultheiss, Uni Erlangen-Nürnberg

Quelle: Dr. Barbara Fredrickson, University of North Carolina



Glücksquotient bestimmen:

10. Wie sehr haben Sie Hass, Missgunst oder Misstrauen verspürt?
11. Wie sehr haben Sie sich hoffnungsvoll, optimistisch oder ermutigt gefühlt?
12. Wie sehr haben Sie sich inspiriert, beseelt oder beflügelt gefühlt?
13. Wie sehr haben Sie sich interessiert, wach oder neugierig gefühlt?
14. Wie sehr haben Sie sich fröhlich, heiter oder glücklich gefühlt?
15. Wie sehr haben Sie Liebe, Nähe oder Vertrauen gespürt?
16. Wie sehr haben Sie sich stolz, selbstbewusst oder selbstsicher gefühlt?
17. Wie sehr haben Sie sich traurig, niedergeschlagen oder unglücklich gefühlt?
18. Wie sehr haben Sie Angst, Furcht oder Erschrecken gefühlt?
19. Wie sehr haben Sie sich ausgeglichen, gelassen oder zufrieden gefühlt?
20. Wie sehr haben Sie sich gestresst, nervös oder überwältigt gefühlt?

Wissenschaftliche Beratung: Prof. Oliver Schultheiss, Uni Erlangen-Nürnberg

Quelle: Dr. Barbara Fredrickson, University of North Carolina



AUSWERTUNG

Der Positivitäts-Selbsttest analysiert ein weites Gebiet. Jedes Wort-Trio ist miteinander verwandt, die einzelnen Wörter bedeuten aber nicht genau das Gleiche. Menschen spüren negative Emotionen typischerweise stärker als positive. Dieser Verzerrungseffekt muss bei der Auswertung einberechnet werden.

1. Machen Sie einen Kringel um jedes Ergebnis einer positiven Emotion (das sind jene, die mit „amüsiert, Ehrfurcht, dankbar, hoffnungsvoll, inspiriert, interessiert, fröhlich, Liebe, stolz und ausgeglichen“ beginnen).
2. Unterstreichen Sie jedes Ergebnis einer negativen Emotion (das sind die zehn übrigen Trios).
3. Ergebnisse positiver Emotionen: Addieren Sie alle, die den Faktor 2 oder höher haben (die mit 1 lassen Sie also weg).
4. Ergebnisse negativer Emotionen: Addieren Sie alle.
5. Kalkulieren Sie Ihren Glücksquotienten, indem Sie die Zahl der positiven Emotionen durch die der negativen Emotionen teilen. Positive Emotionen : negative Emotionen

Ihr Ergebnis ist nur der Schnappschuss eines Tages. Wiederholen Sie den Test zwei Wochen lang. Der Durchschnittsmensch erzielt einen Glücksquotienten von 2:1. Die Schwelle, die Menschen in die Lager der Gedeihenden und Dahindümpelnden einteilt, liegt bei 3:1. Auf jedes schlechte Gefühl sollten also mindestens drei gute kommen. Für Beziehungen gilt 6:1 als ideal. Wer Englisch spricht, kann den Test online unter www.PositivityRatio.com machen.

