

Happiness Kurs

Präventive Angebote im Bereich der mentalen Gesundheit gewinnen im Hinblick auf steigende Depressions-, und Burnout-Raten [1] und den damit verbundenen immensen Krankheitskosten [2] mehr und mehr an Bedeutung. Hierbei ist es wichtig, nicht nur das Risiko zu minimieren, psychisch zu erkranken, sondern auch eine optimale psychische Gesundheit zu fördern, die mit stabilem Wohlbefinden, aber auch physischer Gesundheit [3] und Leistungsfähigkeit [4] einhergeht.

Die positiv psychologische Forschung ermöglicht einen tiefen und umfassenden Einblick in die Komponenten, die ein glückliches und erfülltes Leben ausmachen [5]. Diese neuen Erkenntnisse formen die Basis des vorliegenden Kurskonzeptes. In Einzel-, Partner-, und Gruppen-Übungen sowie Diskussionen werden die vorgestellten Inhalte vertieft und praktisch angewandt. Dies wird durch Wochenübungen zudem auf den eigenen Alltag übertragen und dort weitergeführt. Mit der Intention ein ganzheitliches Programm zu schaffen, das umfassende Kompetenzen trainiert und Perspektiven eröffnet, werden neun Kernthemen behandelt, die aufeinander aufbauen und in ein Rahmenwerk eingebunden sind (siehe Abbildung 1).

Inhalte

Der erste Themenblock beschäftigt sich mit der Frage, welche Aspekte eine glücksfördernde Perspektive auf das eigene Leben ausmachen. Ausgangspunkt bildet hier die Achtsamkeit, die gleichzeitig Basis für alle folgenden Sitzungen wird und deren Relevanz und Nutzen für das Wohlbefinden durch zahlreiche Befunde belegt ist [6]. Psychologische Forschung konnte darüberhinaus zeigen, dass die Kombination einer eher hedonistisch geprägten Maximierung von positiven Gefühlen im Alltag [7] mit dem eudämonischen Streben nach Sinnggebung und Selbstentfaltung [8] die Schlüsselbedingung für Gesundheit und Wohlbefinden darstellt und zur größten Lebenszufriedenheit führt [9].

Der zweite Themenblock umfasst das Selbst. Anknüpfend an die Sitzung Eudämonie, unterstützt das Kennenlernen der eigenen Stärken die Klienten darin, ihr eigenes Potential zu entfalten und ein sinnerfülltes Leben zu führen [10, 11]. Sich mit seinen Stärken zu beschäftigen fördert zudem eine realistische Selbsteinschätzung und ist unmittelbar mit Wohlbefinden assoziiert [10, 11, 12]. Das fünfte Thema widmet sich als Gegenpol zu den steigenden Raten von Angsterkrankungen [13] der Betrachtung von Mut, der so einen wichtigen Baustein für langfristiges Wohlbefinden bildet [14]. Für ein langfristig stabiles und glückliches Leben ist es darüber hin aus von elementarer Bedeutung, sich selbst als einzigartiges Individuum, das auch Fehler macht und Schwächen hat, mit Selbstwertschätzung und Mitgefühl zu begegnen [15, 16].

Der dritte Themenblock befasst sich schließlich mit einer der wichtigsten Quellen der mentalen Gesundheit, den sozialen Beziehungen [17, 18]. Dankbarkeit als Grundhaltung zählt zu den stärksten Prediktoren für Wohlbefinden [19] und stärkt soziale Bindungen [20]. Soziale Verbundenheit beleuchtet dann die eigene Eingebundenheit und das Mitgestaltungspotential auf gesellschaftlicher Ebene. Dabei werden Gefühle von Einsamkeit geschwächt [21] und der aktive Aufbau gesellschaftlicher Verbundenheit gefördert, was mit mehr Glück und Zufriedenheit einhergeht [22]. Zum Schluss steht die Stärkung eigener enger Beziehungen im Fokus, die eine elementare Bedeutung für unser Wohlergehen einnehmen [18].

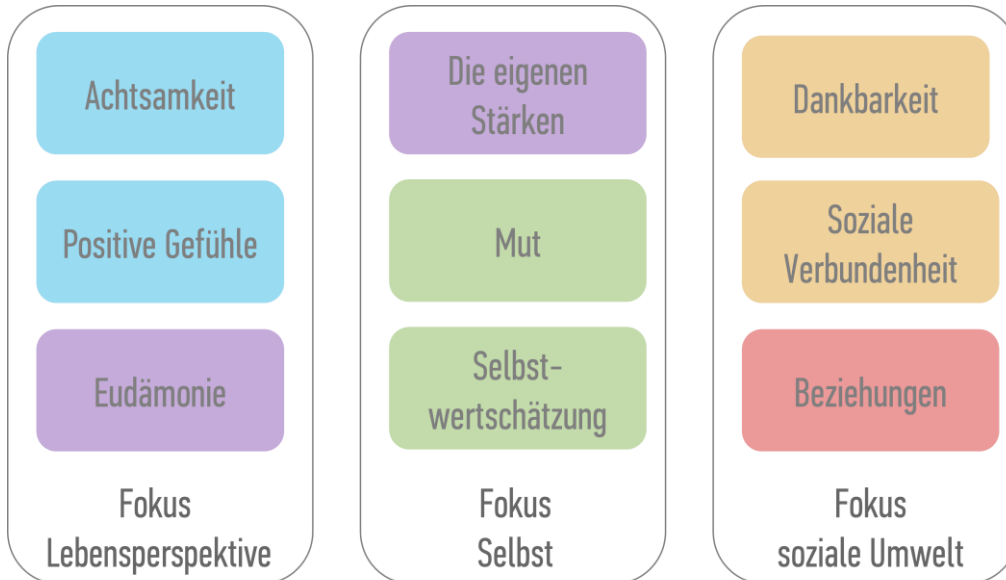
In der Abschlussitzung geschieht dann der Rückblick über die vorangegangenen Themenbereiche. Sie werden miteinander verknüpft und die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, die Ressource(n) und Übung(en) zu vertiefen, die sie am besten auf ihrem anstehenden Weg unterstützen.

Evaluation

Vor seiner Erweiterung um die Themen Achtsamkeit, Mut und Gesellschaftliche Verbundenheit zeigte der Happiness Kurs bereits positive Effekte auf die Zufriedenheit, die Depressionsneigung, negative Gefühle, sowie die Stressreaktivität der Teilnehmer. Diese Befunde spiegelten sich zudem auch auf biologischer Ebene in niedrigeren Werten des Stresshormons Cortisol wider [23]. Um die Wirksamkeit des Kurses zu validieren und die Teilnehmer gleichzeitig in ihrem Entwicklungsprozess zu unterstützen, begleitet sie eine Mobilfunk-Applikation. Diese misst zum einen in detaillierter Form ihr Wohlbefinden [24] und unterstützt zum andern durch eine enge Verzahnung mit den Wochenaufgaben den Alltagstransfer.

So stärkt der Happiness Kurs auf umfassende Weise die Lebensqualität und Gesundheit der Teilnehmer und stattet sie mit Ressourcen und Kompetenzen aus, die es ihnen ermöglichen, auch langfristig ihr Gesundheit, ihr Glück und ihr Wohlbefinden zu erhalten.

Abbildung 1: Happiness Kurs



Der Happiness Kurs deckt drei übergeordnete Themenschwerpunkte ab. Im ersten werden Perspektiven zum Leben thematisiert und in Bezug zum eigenen Erleben, Alltag und den eigenen Zielen gestellt. Der zweite Block beschäftigt sich mit dem Selbstbild und dem Ich. Hier werden Entdeckungsreisen zur Selbstreflexion unternommen sowie positive Grundeinstellungen zu sich selbst entwickelt. Der dritte Block umfasst schließlich die äußerst glücksrelevante Dimension des menschlichen Miteinanders und trainiert Kompetenzen und Denkweisen um diesen Bereich zu stärken.

Referenzen

- [1] Mathers, C. D. & Loncar, D. (2006). Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *PLoS medicine*, 3, 2011-2030.
- [2] Allianz Deutschland AG und RWI (2011): Depression – Wie die Krankheit unsere Seele belastet, <http://www.rwi-essen.de/media/content/pages/others/Allianz-Report-Depression.pdf>, Retrieval: 13.11.2014
- [3] Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences*, 1383-1394.
- [4] Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803
- [5] Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2011). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press, USA.
- [6] Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- [7] Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions-royal society of london series b biological sciences*, 1367-1378.
- [8] Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762.
- [9] Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality & social psychology*, 82, 1007.
- [10] Seligman, M. E., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences*, 1379-1382.
- [11] Littman-Ovadia, H., & Steger, M. (2010). Character strengths and well-being among volunteers and employees: Toward an integrative model. *The Journal of Positive Psychology*, 5(6), 419-430.
- [12] Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 143-153.
- [13] Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International journal of methods in psychiatric research*, 21(3), 169-184.
- [14] Biswas-Diener, R. (2012). *The courage quotient: How science can make you braver*. John Wiley & Sons.
- [15] Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- [16] Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- [17] Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- [18] Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- [19] Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.
- [20] McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An Adaptation for Altruism The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude. *Current directions in psychological science*, 17(4), 281-285.
- [21] Bellotti, V., Carroll, J. M., & Han, K. (2013, May). Random acts of kindness: The intelligent and context-aware future of reciprocal altruism and community collaboration. In *Collaboration Technologies and Systems (CTS), 2013 International Conference on* (pp. 1-12).
- [22] Buchanan, K. E., & Bardi, A. (2010). Acts of kindness and acts of novelty affect life satisfaction. *The Journal of social psychology*, 150(3), 235-237.
- [23] Marcinkowski, N. J., Pinnow, M., & Wolf, O. T. (working paper). Strengthening well-being: Effects of the Happiness Course on Cortisol Secretion and Psychological Functioning.
- [24] Hendriks, M., Ludwigs, K., & Veenhoven, R. (2014). Why are Locals Happier than Internal Migrants? The Role of Daily Life. *Social Indicators Research*, 1-28.