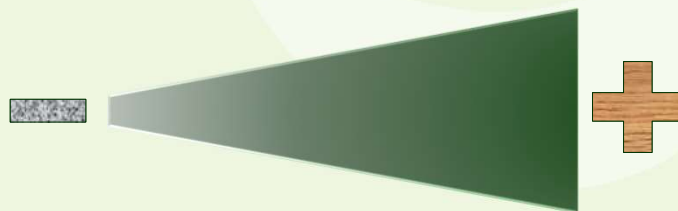


BARBARA FREDRICKSON BROADEN & BUILD THEORY

Positive Emotionen erweitern den Menschen



Auswahl von Vorteilen positiver Emotionen:

- Erkennen von Optionen und Zusammenhängen
- Besser lernen, entscheiden, verhandeln
- Teamwork verbessern
- Effizienteres und müheloses Arbeiten

Broaden

Aufgabe positiver Emotionen

The Broaden-and-Build Theory

Positive Emotions *Broaden* Thought-Action Repertoires

Joy play
Gratitude creative giving
Serenity. savor & integrate
Interest explore
Hope yearn for positive change
Pride dream big
Amusement shared laughter, insight
Inspiration aspire to excellence
Awe accommodate the new
Love all of the above

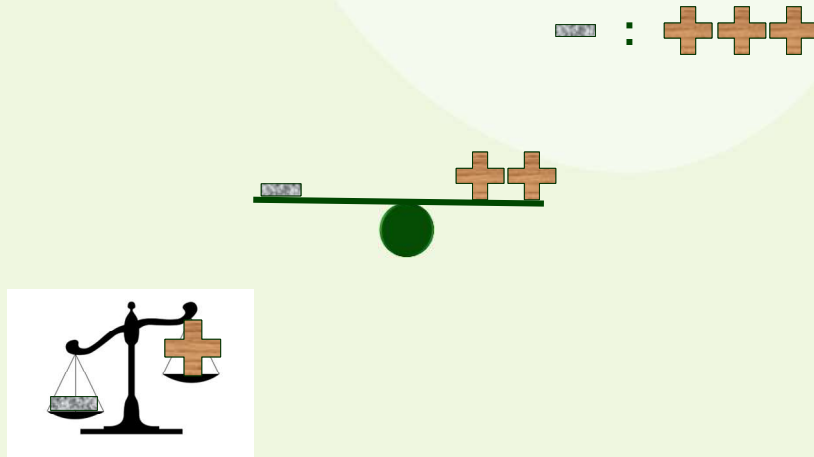
Quelle: Barbara Fredrickson, Coursera Online-Kurs „Positive Psychology“ 2020

Häufige pos. Emotionen bauen Ressourcen auf



Build

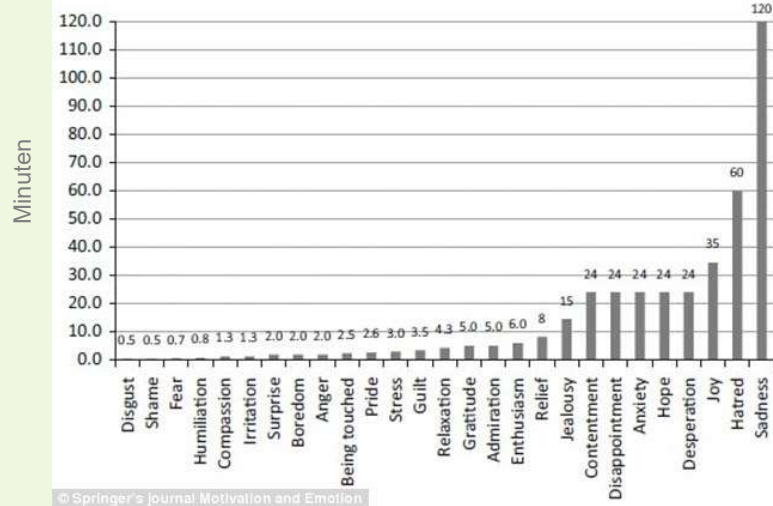
Wie viel wiegt das Negative?



Glücks  Stifter

18

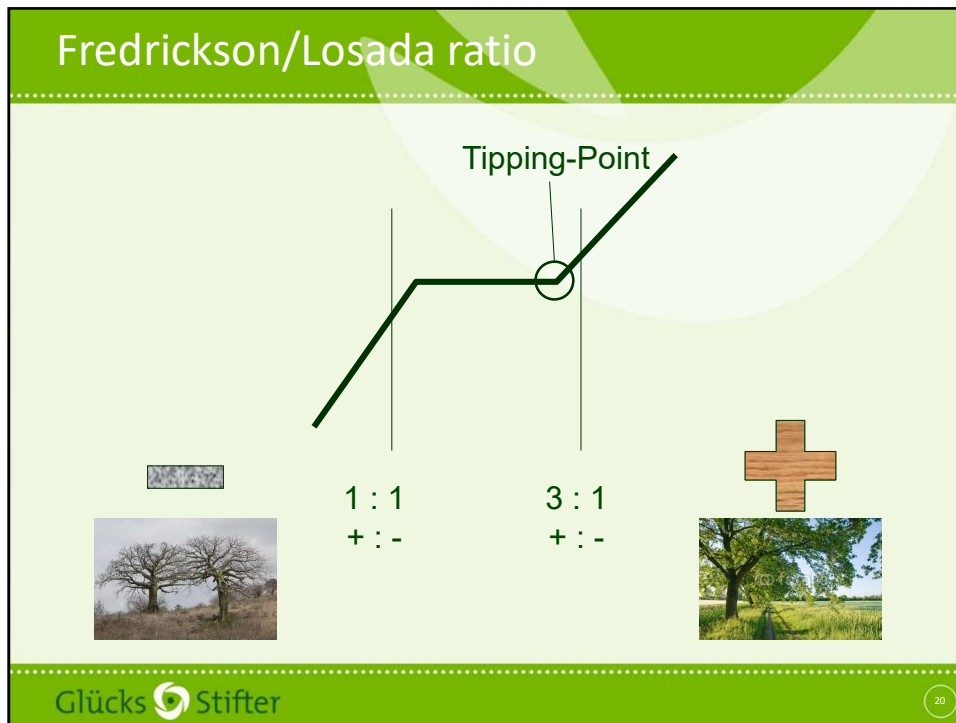
Dauer von Emotionen



Quelle: Philippe Verdunyn Saskia Lavrijsen in Springer's Journal Motivation and Emotion, 2015, Volume 39, Issue 1, pp 119-127

Glücks  Stifter

19



Meditationsübungen bauen Ressourcen auf

Built Resources

Domino Effect

- Subtle increase in positive emotion
- Increases in resources in people's lives
- Increased satisfaction with life, reduced depressive symptoms

Quelle: Barbara Fredrickson, Coursera Online-Kurs „Positive Psychology“ 2020

Glücks Stifter

21

In Bezug zu „Schulfach Glück“

- Positive Schlüsselmomente erzeugen
- Ressourcen aufbauen lassen
- Über den Tipping-Point
zum Verhältnis >3:1 kommen