Glücks Stifter

Soziale Beziehungen in der Psychologie

Glücksforschung - nur zwei Beispiele unter vielen

Glückliche soziale Beziehungen machen
dich selbst glücklicher und gesünder.

Kernaussage von Harvard Study of Adult Development Direktor Robert Waldinger (1)

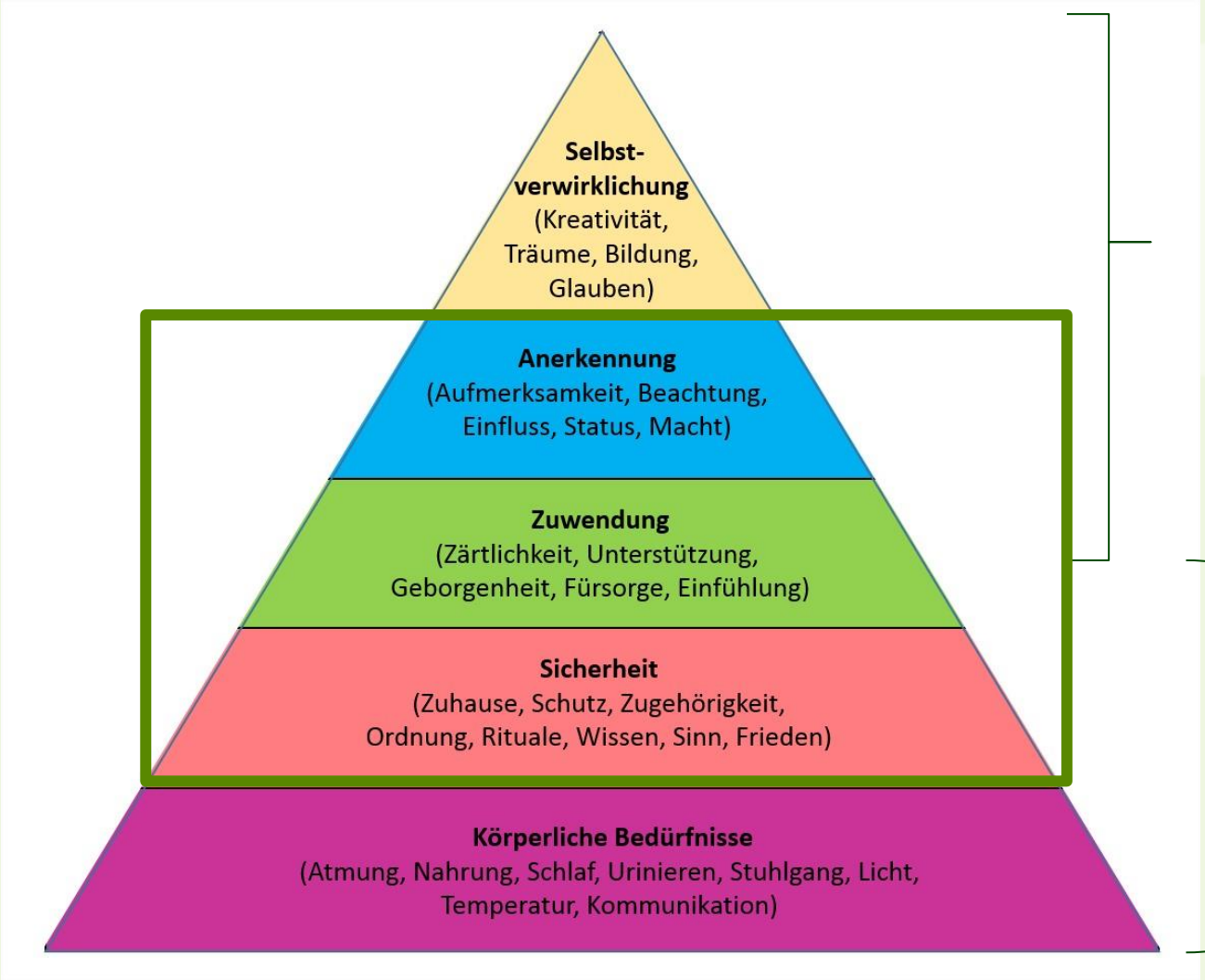
Glücklichere Menschen haben bessere soziale Beziehungen.

Ergebnis von hunderten von Studien (2)

(1) https://news.harvard.edu/gazette/story/2023/02/work-out-daily-ok-but-how-socially-fit-are-you/ - Studie, die seit über 80 Jahren durchgeführt wird

(2) Meta-Studie von DeNeve, Diener, Tay und Xuereb (2013) The objective benefits of subjective well-being. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), World happiness report 2013 (pp. 54-79).

Psychische Bedürfnisse - Maslow



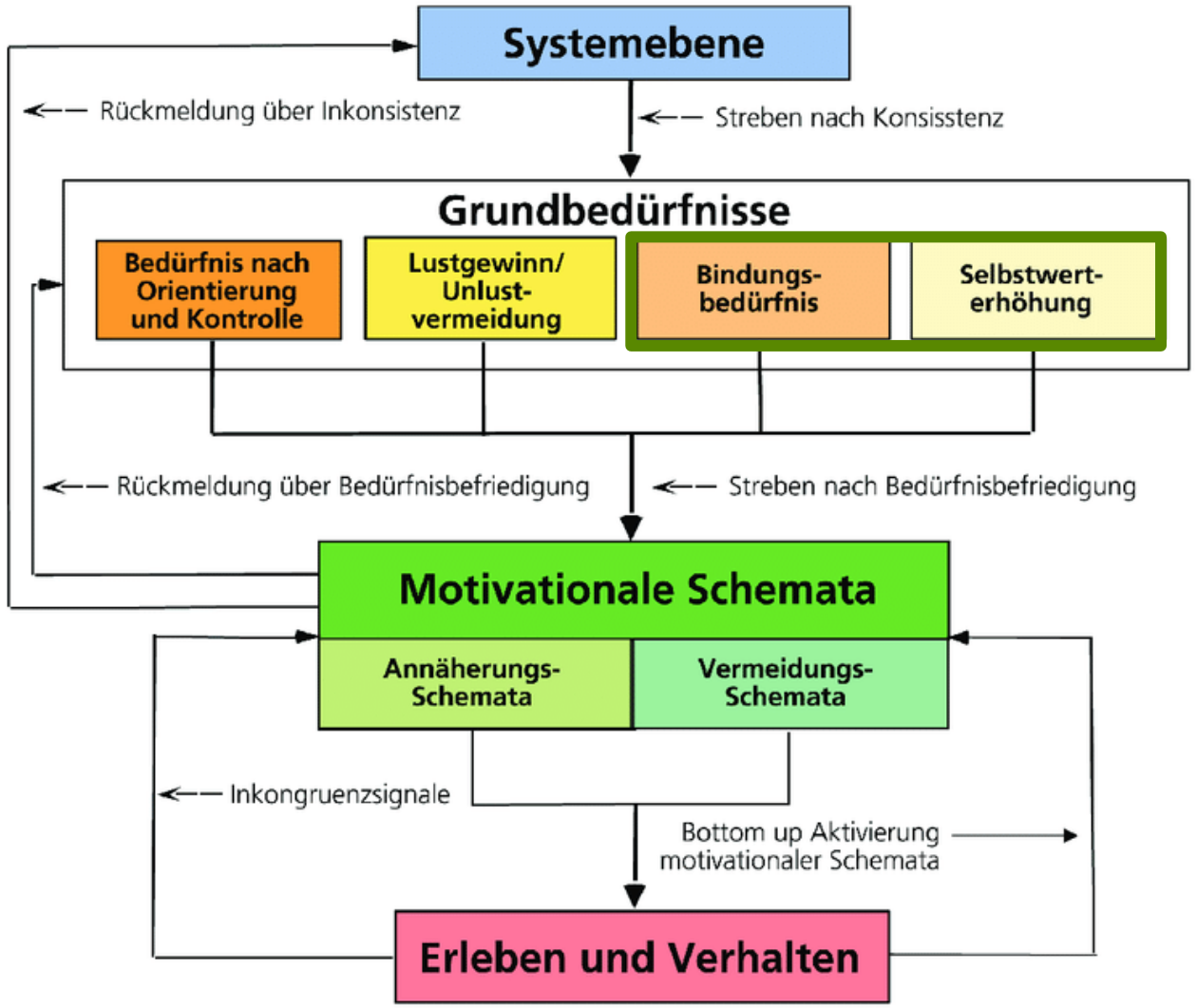
Wachstums-
bedürfnisse

Defizit-
bedürfnisse

Psychologisches Wohlbefinden und Schulfach Glück

Psychostatische Bedürfnisse Faktoren bzw. Inhalte *	Bedürfnis-Befriedigung **
Sinn(suche)	Sinn finden
Positive Beziehungen (zu sich selbst, zu anderen)	Sicherheit
Autonomie	Freiheit
Selbstakzeptanz	Konsistenz
Umweltbewältigung	Kompetenz
Persönliche Entwicklung	Kohärenz

Quelle: * Carol Ryff (2014), ** Tetraeder von Ernst Fritz-Schubert



Konsistenztheorie des psychischen Geschehens (Grawe 2005)

Ansätze für mehr Glück

P ositive Emotionen

E ngagement

R elationships: Soziale Beziehungen

M eaning: Werte und Sinn

A ccomplishment: Zielerreichung

„Gemeinsam sinnvolle Ziele erreichen und dabei Spaß haben.“

Quelle: PERMA-Konzept von Martin Seligman, z.B. Flourish 2011