

8 Theorie:

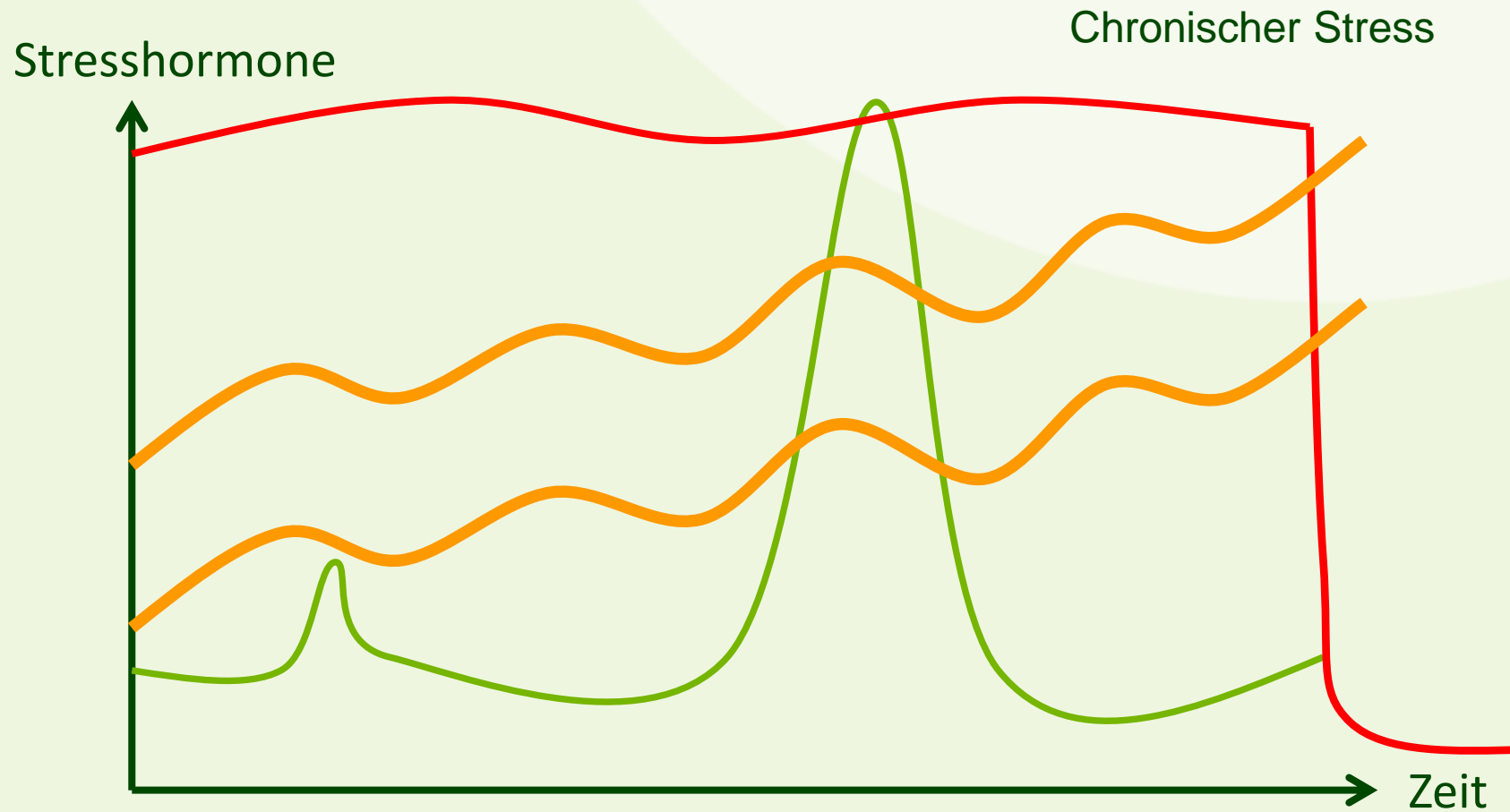
## Stress

Warum wir glücklicher werden sollten

## Die Welt wird immer

- volatil - Strukturen verändern sich laufend und immer schneller
- unsicherer - Ergebnisse unseres Handelns sind schlechter vorherzusagen
- komplexer - es müssen immer mehr Zusammenhänge berücksichtigt werden
- mehrdeutiger - weniger Schwarz/Weiß, weniger richtig/falsch (ambiguity)

# Stressreaktion



Quelle: HOLZRICHTER-BERATUNGEN

# Kosten in Milliardenhöhe

Psychische Krankheiten, Burn-out,  
Mobbing, Kosten durch Krankentage,  
Fach- und Führungskräftemangel,  
Innere Kündigungen, etc. etc. etc.

Kosten psychischer Erkrankungen  
= 27 Mrd. Euro/Jahr  
*Von der Leyen 2011*

54,5% der Mitarbeiter fühlen  
sich vom Chef nicht anerkannt  
*AOK Fehlzeiten-Report 2011*

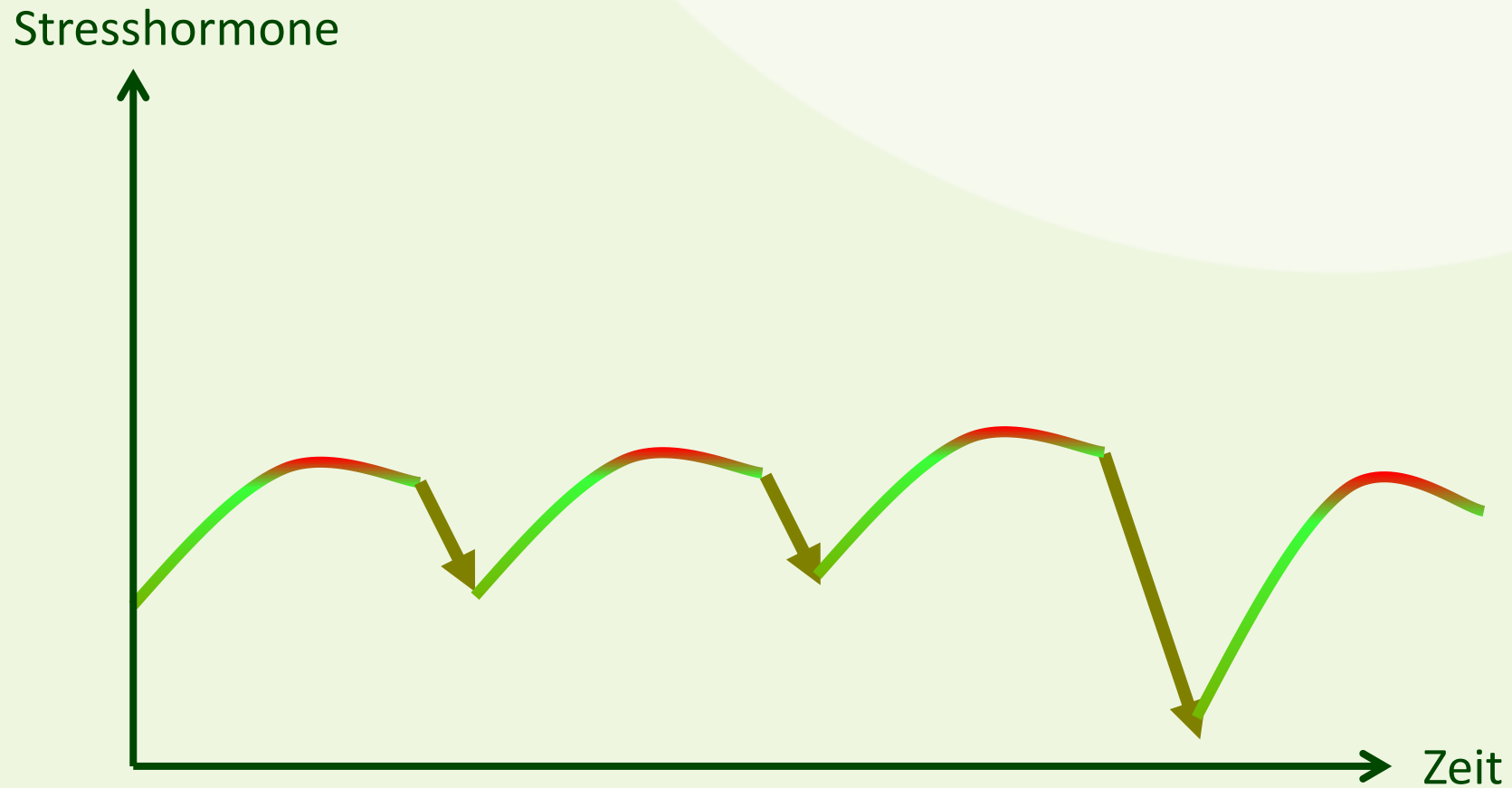
Schaden durch destruktive  
Mitarbeiter = 120 Mrd. Euro  
*Gallup 2011*

59% stehen vor  
„Innerer Kündigung“  
*Gallup 2011*

Jeder 5. Mitarbeiter psychisch krank  
mit Auswirkung auf Produktivität  
und Arbeitsklima  
*OECD 2011*



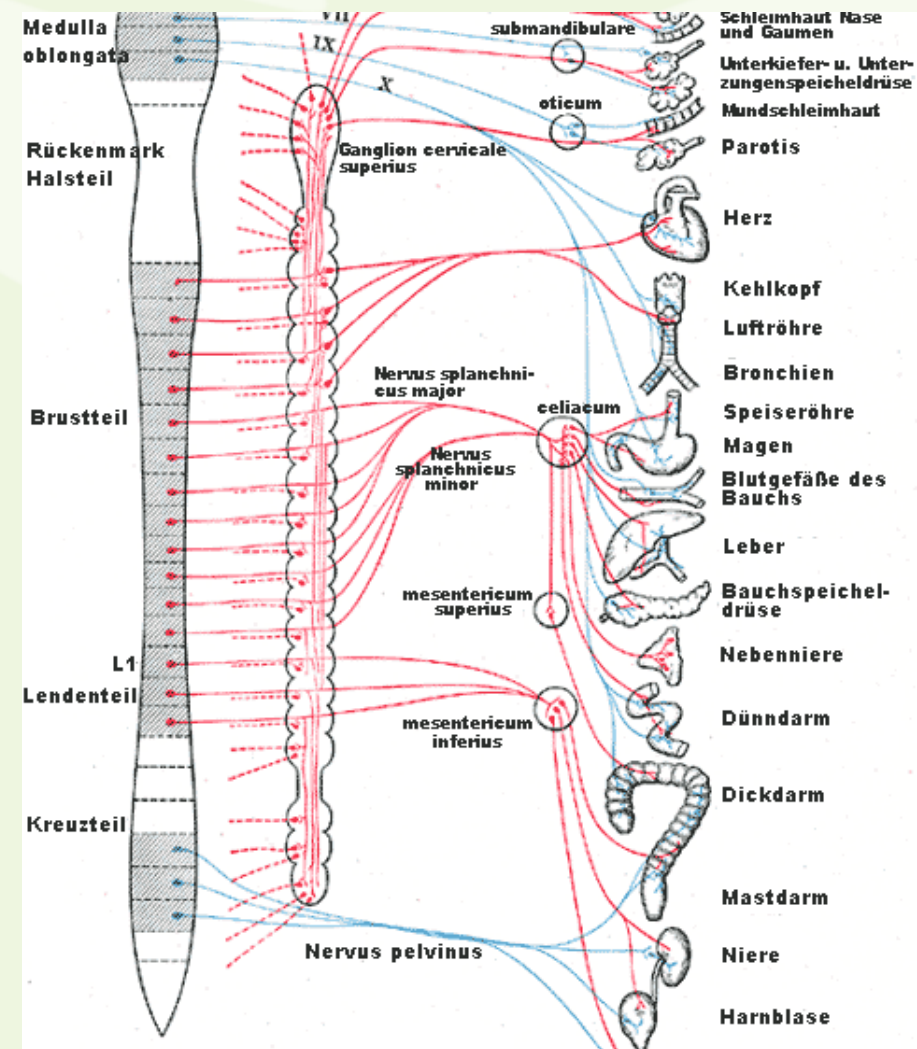
# Stressreaktion



Quelle: HOLZRICHTER-BERATUNGEN

# Vegetatives Nervensystem

- Zwei Regelsysteme  
Para- und Sympathikus
- Sympathikus:  
Fight or flight
- Parasympathikus:  
Erholung und Aufbau
- Unwillkürlich  
Nicht steuerbar?

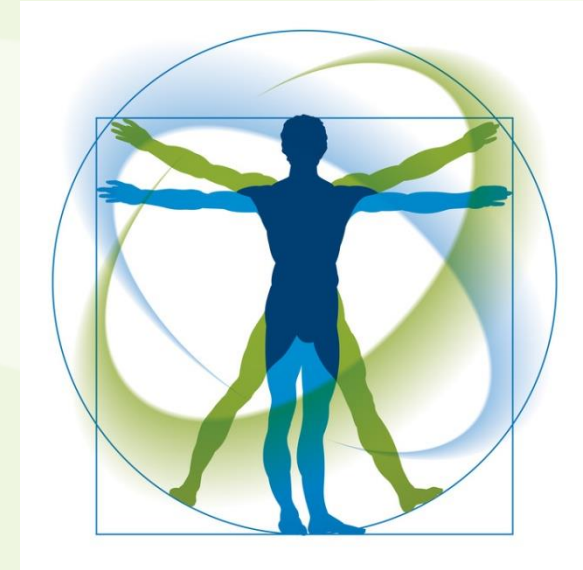


Quelle: Wikipedia 2018

# Glück ist nicht nur zum Spaß da !

## Glücklichere Personen

- leben länger und haben
- ein stärkeres Immunsystem
- weniger Entzündungen
- weniger Herz-Kreislaufkrankungen
- weniger Infektionen
- längere Telomere (geringere Alterung, weniger Krebs)
- eine schnellere Wundheilung
- ein besseres Gesundheitsverhalten



Quelle: Diener & Chan (2011) Happy People Live Longer, APPLIED PSYCHOLOGY: HEALTH AND WELL-BEING, 2011,3(1), 1-43