



**«Sei Deines Glückes Schmied!»**  
**Was ist Glück und wie kann ich darauf Einfluss nehmen?**

**Prof. Sigmar Willi**  
([www.sigmarwilli.ch](http://www.sigmarwilli.ch))

**Referat Grenzdenken, 27. April 2019**



# Glück ist kein zu erreichender Zustand, sondern eine Art des Reisens.

Laurence Burns



# Sigmar Willi [Copyright auf Folien]



- **Aktuell**

- Sigmar Willi Consulting: Schulung, Beratung, Coaching, Referate
- Professor an der Fachhochschule St.Gallen; Dozent für Persönlichkeitsbildung (Positive Psychologie, Emotionale Intelligenz, LifeBalance, Achtsamkeit,...) und Intercultural Understanding
- Kolumnist (OaS, ZaS: 'Dem Glück so nah')

- **Werdegang**

- Studium Betriebsökonomie, Universität St.Gallen
- Nachdiplom-Studium Positive Psychologie, Universität Zürich
- Wirtschaftsförderer Kanton St.Gallen
- Dozent Strategie und Marketing HWV St.Gallen
- Berater Strategisches Management
- Aufbau und Leiter Wissenstransfer, Internationalisierung, Career Center an der FHS St.Gallen
- Aufbau und Leiter FHS Alumni; Präsident Networking-Tag

# Forschungsfragen der Positiven Psychologie

- Was ist das **gute Leben** ("Glück") und wie können wir es **messen**? Woher kommt **Wohlbefinden/Lebenszufriedenheit** ("Glück")?
- Wie kann **Positivität** gefördert werden?
- Gibt es universelle **Charakterstärken** (positive Eigenschaften)?
- Wie entsteht Gesundheit (**Salutogenese**) und wie bleibt sie unter widrigen Umständen erhalten (**Resilienz**)?
- Welche Rahmenbedingungen ermöglichen **kollektives Wohlbefinden**?

Ursprung: „Wissenschaft menschlicher Stärken“, Fachartikel von Martin Seligman und Mihaly Csikszentmihalyi in American Psychologist (2000)



# Woher kommt Glück oder Lebenszufriedenheit?

Genetische  
Anlagen  
50%



+  
Lebensumstände  
10%



Lyubomirsky et al. (2005)

# Lebensumstände

**Welcher der folgenden Lebensumstände trägt am meisten zur Lebenszufriedenheit bei?**

- Geld (Einkommen, Besitz, materielle Güter)
- Gesundheit
- Ehe/Partnerschaft
- Religion
- Geselliges Leben
- Alter
- Ausbildung
- Klima
- Rasse
- Geschlecht
- Herkunftsland
- ...



# Woher kommt Glück oder Lebenszufriedenheit?

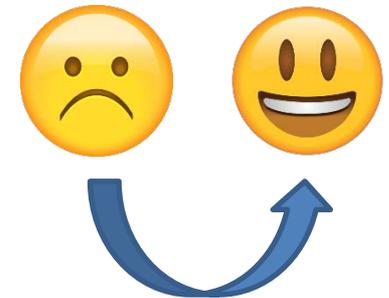
Genetische  
Anlagen  
50%



+ Lebensumstände  
10%



+ Wille/Haltung  
40%



Lyubomirsky et al. (2005)

# Wohlbefinden – das Flourishing-Konzept



Quelle: Seligman, 2011

VIA-IS: Persönliches Stärkenprofil; deutsche Testfassung der Universität Zürich: [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)

# 24 Charakterstärken

<b>Weisheit und Wissen</b>	<b>Mut</b>	<b>Liebe / Humanität</b>	<b>Gerechtigkeit</b>	<b>Mässigung</b>	<b>Transzendenz</b>
<b>Neugier</b>	<b>Enthusiasmus</b>	<b>Bindungsfähigkeit</b>	<b>Teamwork</b>	<b>Vergebungsbereitschaft</b>	<b>Sinn für das Schöne</b>
<b>Liebe zum Lernen</b>	<b>Authentizität</b>	<b>Freundlichkeit</b>	<b>Fairness</b>	<b>Selbstregulation</b>	<b>Dankbarkeit</b>
<b>Urteilsvermögen</b>	<b>Tapferkeit</b>	<b>Soziale Intelligenz</b>	<b>Führungsvermögen</b>	<b>Bescheidenheit</b>	<b>Hoffnung</b>
<b>Kreativität</b>	<b>Ausdauer</b>			<b>Vorsicht</b>	<b>Humor</b>
<b>Weisheit</b>					<b>Spiritualität</b>

Peterson/Seligmann (2004)

# Die 6 wichtigsten Stärken..

...im Leben	...bei der Arbeit	...fürs Studium
Hoffnung	Enthusiasmus / Tatendrang	Ausdauer / Durchhaltevermögen
Enthusiasmus / Tatendrang	Hoffnung	Urteilsfähigkeit
Liebe / Bindungsfähigkeit	Neugier	Selbstregulierung
Neugier	Liebe / Bindungsfähigkeit	Liebe zum Lernen
Dankbarkeit	Dankbarkeit	Vorsicht
Tapferkeit	Ausdauer	Neugier

# Stärke Tapferkeit (Mut)

## Definition:

- mit Willenskraft Ziele erreichen
- Hindernisse überwinden, auch gegen Widerstand
- etwas riskieren
- nicht vor Bedrohung oder Schmerz zurückschrecken
- Positionen gemäss der eigenen Überzeugung beziehen

## Nutzen:

- lässt uns wirksam fühlen
- erweitert Erfahrungsschatz
- fördert die individuelle Weiterentwicklung
- «Just do it»: Macht Spass!



# Glücksfallen

## Kommt Ihnen etwas bekannt vor?

- Vergleichen (Neid); wenn, dann gegen 'unten'...
- Erwartungshaltung / übertriebener Leistungsdruck
- Perfektionismus
- Fokus auf Materielles
- «Lebensumstände sind schuld..»
- Sorgenvoller Blick in die Zukunft
- Über Vergangenes grübeln
- Nicht 'nein' sagen können
- Ich will alles und sofort (FOMO)
- Multitasking
- ...



# Wege zum Glück

## Was praktiziere ich schon?

- Innere Haltung: Fokus auf das Positive
- Soziale Kontakte aufbauen und pflegen
- Konstruktive Denkhaltungen
- Sinnliche Erfahrungen kultivieren
- Ziele verfolgen → auf Stärken aufbauend
- Sich belohnen, Selbstfreundschaft
- Anderen helfen, unterstützen
- Körper pflegen und bewegen
- Muse, Entspannung
- Positive Lebensvision haben: Warum bin ich hier?
- Achtsam durchs Leben gehen (Auskosten, Mässigung, Hier & Jetzt)
- Akzeptanz der Polaritäten im Leben
- ...



# Positive Interventionen

- Drei gute Dinge
- Mein bestes Ich
- Eine Türe geht auf, wenn eine andere schliesst
- Einen wunderschönen Tag planen/erleben
- Dankbarkeitsbrief schreiben
- Vergebungsrituale: Vergangenheit umetikettieren
- Optimismus/Hoffnung kultivieren mit positiven Affirmationen
- Einmal pro Woche eine Mahlzeit achtsam essen
- Ein fiktives Gegenüber konfrontiert mich mit meinen negativen Gedanken über mich selbst
- Charakterstärken-Test; Evaluation von Signaturstärken
- Stärkentraining und -beobachtung
- Einen Familien-Stärkenbaum aufstellen
- Vorfreude zelebrieren
- ...



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

