



Selbstoptimierung und Sucht

Wann ist besser nicht mehr gesund?

Informations- und Fortbildungsveranstaltung
Mittwoch, 05. Juli 2023, 14:00 bis 17:45 Uhr
Neubaukirche, Würzburg

UNIVERSITÄT
WÜRZBURG

GESUNDE
HOCHSCHULE

UNIVERSITÄT
WÜRZBURG

Arbeitskreis Suchthilfe



Streben nach Glück? Achtsamkeit statt Selbstoptimierung

Foto: Universität Würzburg

Prof. Dr. Andrea Kübler
Institut für Psychologie
Universität Würzburg

05.07.2023



Quelle: YouTube/Sophia Thiel

Höher, schneller, weiter: gesünder essen, den Tag optimal nutzen, dabei die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist im Blick. So lieben es Selbstoptimierer.

28 min | 18.11.2022 | UT - AD - DGS

Video verfügbar bis 18.11.2027



Mehr von 37 Grad

Werte Index

- Platz 1: Gesundheit
- Platz 2: Freiheit (in der Gestaltung)
- Platz 3: Erfolg (nicht nur monetär)

gesund, sportlich,
leistungsfähig



SELBSTOPTIMIERUNG 2.0 - ENTSPANNT
SCHNELLER, HÖHER UND WEITER KOMMEN

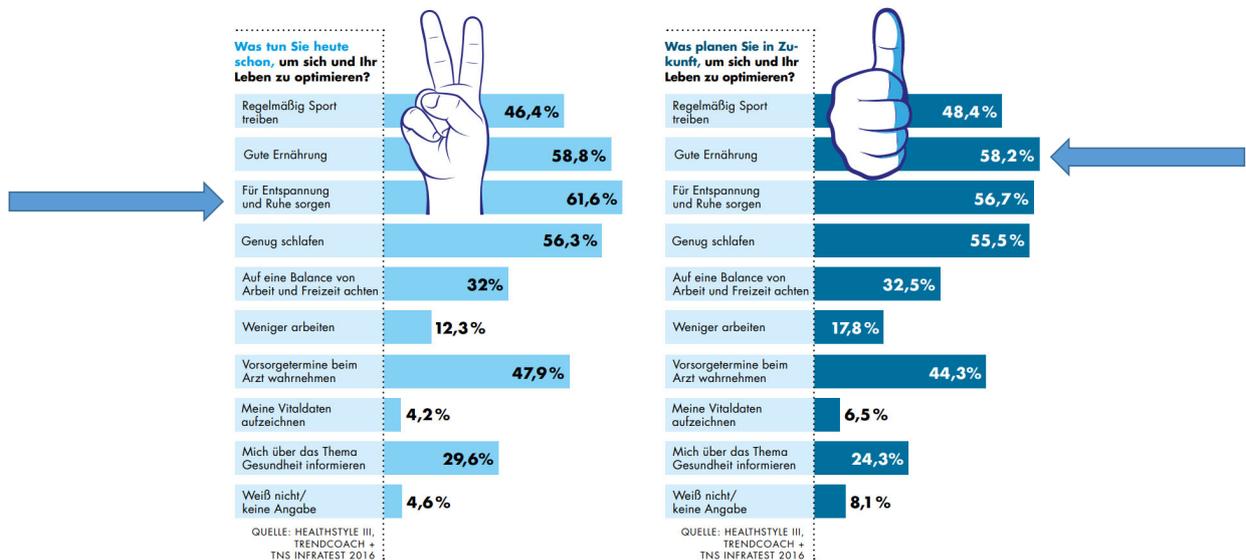
gesund, sportlich,
leistungsfähig

UND

Entspannt,
selbstbestimmt,
glücklich

5,7 Millionen deutsche Social-Media-Einträge ausgewertet

Optimiertes Leben



Glück

- "angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat,, (Duden)
- Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung (Duden)
- subjektives Wohlbefinden, das für jeden etwas anderes bedeuten kann („Glücksforscher“)
- Das deutsche Wort Glück stammt aus dem Mittelalter. „Gelücke“ bedeutete eigentlich, dass etwas gut ausgeht. (Klexikon.de)
- "Glück bedeutet nicht, dass alles Friede-Freude-Eierkuchen ist.,,(Gina Schöler, selbsternannte Glücksministerin)

Webmail - Suchergebnisse x Glück: Was uns wirklich glücklich x Ministerium für Glück und Wohlbefinden x

https://ministeriumfuerglueck.de

Ministerium für Glück und Wohlbefinden

Suche

Startseite

Über uns

Angebote

Aktionen

Blog

Bücher

Podcast

Termine

Kontakt

Presse

Newsletter

FAQ

English

Glück für alle!

Unsere Mission

Das Ministerium für Glück und Wohlbefinden schafft Bewusstsein für das gute Leben. Mit alltagsnahen Ideen, Impulsen und Inspirationen bereichert es



Ministerium
für Glück
und Wohlbefinden

Unsere Mission

Das Ministerium für Glück und Wohlbefinden schafft Bewusstsein für das **gute Leben**. Mit alltagsnahen Ideen, Impulsen und Inspirationen **begeistert** es Menschen in allen Lebensbereichen, selbst **aktiv** zu werden, um das Bruttonationalglück zu **steigern**. Damit gestaltet dieses Ministerium einen **positiven Wertewandel** in Gesellschaft, Bildung, Politik und Wirtschaft – und genau das brauchen wir in diesen Zeiten mehr denn je!

[Mehr über das Ministerium](#)

Glücksforschung: was uns glücklich macht

- Gute Beziehungen führen
- Im **Hier und Jetzt leben**
- Versuchen, im täglichen Leben Zufriedenheit zu empfinden
- Älter werden

Ziele?



Achtsamkeit – nach Jon Kabat-Zinn (2003)

“Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten.“

Achtsamkeit – Geist und Herz entwickeln



Jetzt: präsent sein
im gegenwärtigen Moment

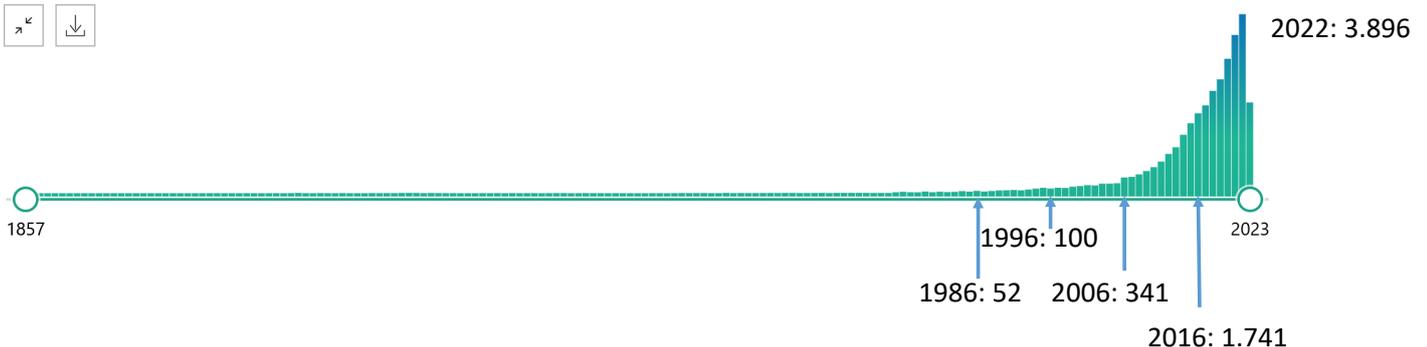
Geist: Fähigkeit, klar
hinzuschauen und etwas zu
erkennen

Herz: Qualität des Hinschauens -
freundlich und annehmend

Achtsamkeit - Mindfulness

Google 28.400 000 Treffer

PubMed 26.499 Treffer



Zwei Grundprinzipien der Achtsamkeit

- Impermanenz aller Erscheinungen



[https://de.wikipedia.org/wiki/Bigge_\(Fluss\)#/media/Datei:BiggeFluss.JPG](https://de.wikipedia.org/wiki/Bigge_(Fluss)#/media/Datei:BiggeFluss.JPG)

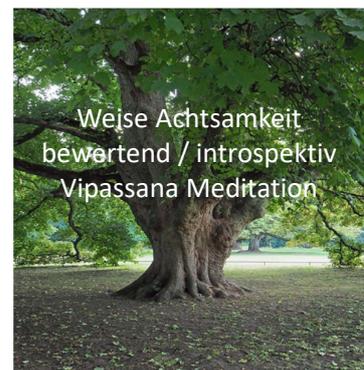
- Das Entstehen aller Erscheinungen in wechselseitiger Abhängigkeit



<https://www.ursachewirkung.com/blog/3406-verbundenheit-statt-wirtschaftswachstum>

Achtsamkeit - Definition

“(Weise) Achtsamkeit nutzt Wissensklarheit, um zu verstehen was im eigenen Geist geschieht. Übung führt zur tieferen Einsicht in das Kommen und Gehen mentaler Zustände“ (Dreyfus, 2013)



Weise Achtsamkeit
bewertend / introspektiv
Vipassana Meditation
<https://nationalerbe-baeume.de/project/berg-ahorn-im-hirschpark-hamburg/>

Aspekte der Achtsamkeit

- Offenheit – festgelegte Konzepte vs. Neugier – Flexibilität
- Vertrauen – dass wir da, wo wir gerade sind, am richtigen Ort sind
- Sich einlassen – mit dem zu gehen, was wir haben (anstatt mit dem zu hadern, was uns fehlt) – Akzeptanz des Unabwendbaren
- Antworten – Haltung, die zur angemessenen Konsequenz führt

 Verstehen (innerer Vorgänge), Wissen, Bewerten

17

Glücksforschung: was uns unglücklich macht

- Ständiges Streben nach Glück
- Glück als Preis für Streben und Erarbeiten
- Glück als Gewinn
- Die Vorstellung, es ein Leben lang behalten zu können

 Festhalten / Anhaften an angenehmen Zuständen (**Glück, Freude**)

 Vermeiden unangenehmer Zustände (**Unglück, Leid, Schmerz**)

Der Weg aus der Glücksfalle

ACT =
Accept
Choose
Take action



ACT

Accept
Choose
Take action

Acceptance and
Commitment
Therapy

Akzeptanz und
Commitment
Therapie

Entschärfung / Defusion

Mit den Gedanken neu umgehen

Gedanken sind keine Tatsachen – weder die positiven noch die negativen

Schmerzliche / unangenehme Gedanken entschärfen

Einfluss auf das Verhalten wird weniger

Ausdehnung / Platz schaffen

Raum schaffen für unangenehme Gefühle

NICHT unterdrücken und verdrängen

Last verringert sich

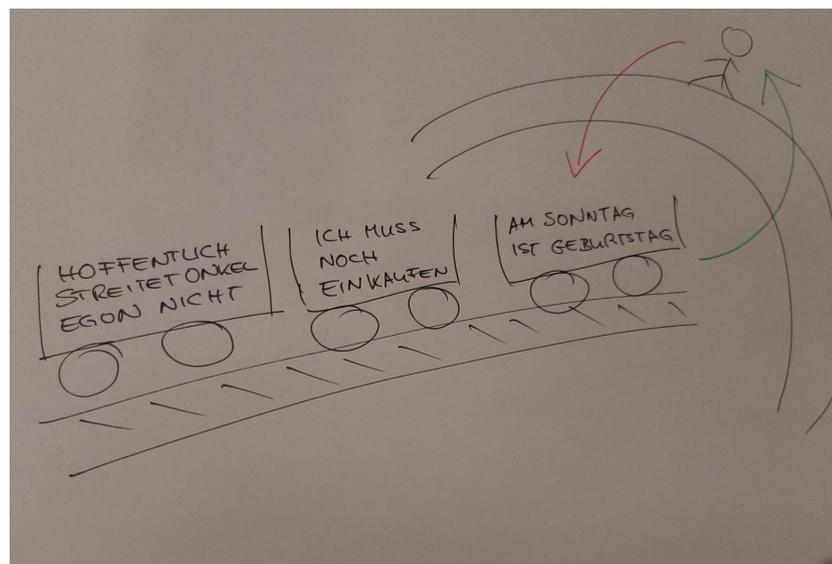
Auch das Unangenehme ist impermanent und zieht vorüber

Acceptance / Akzeptieren / Annehmen

Verbindung / in Kontakt sein



Das Beobachtende Ich

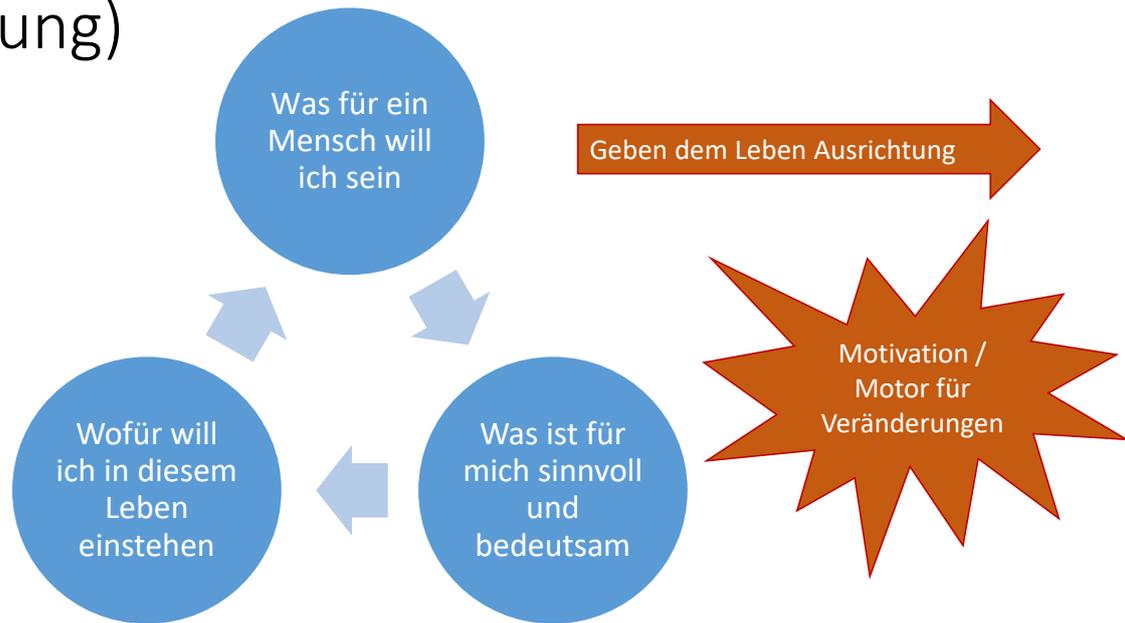


SELBST als Konzept

SELBST als Kontext

Werte(klärung)

- Sich über die eigenen Werte klar werden
- Spiegelung dessen, was im Herzen am Wichtigsten ist



Choose / Commitment

Engagiertes Handeln

- Zur Tat schreiten
- Effektive Aktion, von den Werten geleitet
- Engagiert: sich immer wieder widmen egal wie oft man scheitert oder „vom Weg abkommt“



Take action

Modell der...

...Psychopathologie

- Mangelnde Achtsamkeit
- Mangel an Werteklarheit
- Untätigkeit, Impulsivität, Beharrlichkeit im Vermeiden
- Festhalten am Selbstkonzept (Selbst-als-Konzept)
- Kognitive Fusion
- Erlebensvermeidung

...gesunden Handlungsfähigkeit und Verhaltensänderung

- ...

ACT



Take home message