

4.4 DIE GLÜCKSFORMEL

Nutze die Macht der positiven Emotionen



Die Glücksformel

Ja es gibt sie, und zwar hundertfach, wenn du im Internet recherchierst. **Ich stelle dir hier die Glücksformel vor, die meiner Meinung und vor allem meiner Erfahrung nach funktioniert.**

Die Formel stammt von der amerikanischen Professorin und Glücksforscherin Barbara Fredrickson.

Aus dem Video weißt du jetzt den Unterschied von Emotionen und Gefühlen. Damit es dir langfristig gut geht und du dein Wohlbefinden steigern kannst, sind positive Emotionen dein „Futter“.

Genauso, wie du dich gut ernährst, dürfen deine Gedanken auch wertvoll und bereichernd sein.

Bryon Katie hat Emotionen/Gefühle in folgende Qualitäten unterteilt. Selbst, wenn du deine Emotionen nicht immer genau benennen kannst, dürfen sie zukünftig diese Qualitäten haben.

- Offen
- Liebevoll
- Glücklich
- Interessiert
- Lebendig
- Positiv
- Friedlich
- Stark
- Entspannt

Bevor du die Formel bekommst und anwenden kannst, ist es wichtig, dass du genau weißt, was positive Emotionen sind.

Hier hast du schon mal einen sehr guten Einstieg.

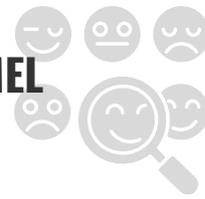
NOTIZEN

Was sind deine 4 bis 5 positiven Lieblingsgefühle?

Lass uns jetzt die Glücksformel ansehen



4.4 DIE GLÜCKSFORMEL



Die Glücksformel

Die Glücksformel nach der Forschung von Barbara Fredrickson lautet:

**Glück = 3 positive Emotionen
zu einer negativen.**

$$G = 3P:1N$$

$$G = 3P:1N$$

Dabei haben besonders glückliche Menschen überwiegend folgende Gefühle, öfter und dauerhaft:

**Offenheit,
Freude,
Begeisterung,
Ruhe,
Gelassenheit,
Dankbarkeit,
Interesse,
Hoffnung,
Stolz,
Amüsement,
Inspiration,
Bewunderung,
Liebe**

$$G = 3P:1N$$

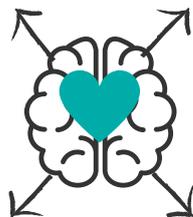
Positive Emotionen erweitern und aufbauen

**unsere Gesundheit,
körperlich und psychisch**

unseren entspannten Alltag

**unsere starke und positive
Denkweise**

**unsere sozialen Kontakte
und Beziehungen**



unsere Ressourcen und Kompetenzen

- körperlich
- geistig
- sozial

4.4 DIE GLÜCKSFORMEL



TIPP

Hier gilt demnach

Quantität vor Qualität

Sammele viele kleine Glücksmomente und nimm sie auch gebührend wahr. Warte nicht auf den einen großen Lottogewinn.

UNGLÜCKSGARANT:

"wenn ... dann"



INFO

Die Studie von Barbara Fredrickson, bekannt als "**Broaden-and-Build**", untersucht die positiven Auswirkungen positiver Emotionen auf das Denken und Verhalten. Sie argumentiert, dass positive Emotionen wie Freude und Zufriedenheit nicht nur kurzfristige Erlebnisse sind, sondern langfristige Vorteile bieten, indem sie unser Denken **erweitern** ("**Broaden**") und unsere Ressourcen **aufbauen** ("**Build**"). Dieser Ansatz legt nahe, dass positive Emotionen die kognitive Flexibilität erhöhen und dazu beitragen können, langfristig soziale, intellektuelle, physiologische und psychologische Ressourcen aufzubauen.

2001 von ihr und ihrem Team evaluiert



FAZIT

Je mehr positive Emotionen du langfristig hast, umso ein gelungeneres und erfüllteres Leben führst du.

Die Glücksformel von Barbara Fredrickson basiert auf diesem "Broaden-and-Build"-Modell.

Ihre Formel besagt, dass Glück oder Wohlbefinden durch die regelmäßige Erfahrung positiver Emotionen entsteht.

Sie formuliert es als "positiver Emotionen 3:1 Verhältnis", was bedeutet, dass für jede negative Emotion, die wir erleben, drei positive Emotionen notwendig sind, um ein ausgewogenes Gefühl des Glücks zu erhalten.



