

Psychologie

Was ist Psychologie?

Psychologie ist eine empirische Wissenschaft. Sie beschreibt und erklärt das Erleben und Verhalten des Menschen, seine Entwicklung im Laufe des Lebens und alle dafür maßgeblichen inneren und äußeren Ursachen und Bedingungen. Psychologen glauben teilweise, Glück sei eine Art unbewusster Erinnerung an ein frühes Lebensstadium vor der Geburt, in dem der Mensch noch nicht von seiner Umwelt getrennt ist, in dem er noch keine Ängste und keine Sorgen kennt, in dem er in einer bedürfnislosen Ganzheitlichkeit existiert.

Definition des Begriffs „Glück“ aus psychologischer Sicht

Psychologen definieren Glück als "eine extrem starke positive Emotion und ein vollkommener, dauerhafter Zustand intensivster Zufriedenheit".

Welche Definition von Glück ?

Vielleicht könnte man dieses Bild auch mit dem Bild des Menschen im Paradies vor dem so genannten „Sündenfall“ vergleichen. Solange wir leben, können wir einen solchen Glückszustand immer wieder, aber immer nur für einige kurze Augenblicke erfahren. Beispiele dafür wären vielleicht das Lächeln, das uns ein fremder Fahrgast im Stadtbusschenkt, oder die Beobachtung eines Sonnenaufgangs in den Bergen oder eines farbenprächtigen Sonnenuntergangs am Ufer des Bodensees oder das Glück, das wir empfinden, wenn wir einen Menschen ganz innig umarmen.

Theorien ?

In den letzten Jahren ist eine Glückstheorie sehr bekannt geworden, die auf den US-amerikanischen Forscher Mihaly Csikszentmihalyi zurückgeht. Er hat den Begriff des Flow geprägt. Als Flow bezeichnet er einen Zustand, der das Ergebnis vollkommener Konzentration ist, sodass das Gefühl für Zeit und Raum aufgehoben ist und ein Mensch vollkommen eins wird mit dem, was er tut. In seinem Tun vergisst er nicht nur die Umwelt, sondern auch sich selbst. Flow kann jeder Mensch erleben. Zum Beispiel, wenn er mit voller Konzentration ein Instrument spielt, tanzt, einen Sport ausübt oder sich sonst einer Tätigkeit hingibt.

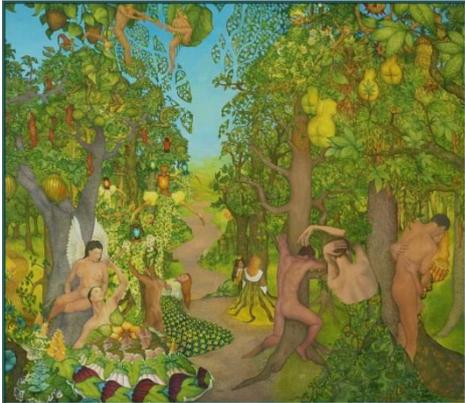


Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.
(Antoine de Saint-Exupéry)

© www.life-is-more.at



HALB VOLL



© adpic



FAKTEN ZU DEN GLÜCKSMOMENTEN

GLÜCKSHORMONAUSSCHÜTTUNG



DABEI SIND WIR GLÜCKLICH

- 10% ...
- 20% ...
- 30% ...
- 40% ...
- 50% ...
- 60% ...
- 70% ...
- 80% ...
- 90% ...

WO DAS GLÜCKSGEFÜHL ZU HAUSE IST

Das Gehirn speichert alle Informationen über Glücksmomente. Die Dopamin-Produktion im Gehirn wird durch Glücksmomente aktiviert. Nach neuen Erfahrungen sind alle Sinne aktiv und das Glücksmoment wird gespeichert. Glücksmomente sind also kleine Momente des Lebens, die uns glücklich machen.

HERZSCHLÄGE PRO MINUTE



GLÜCKSINDEX INTERNATIONAL*

