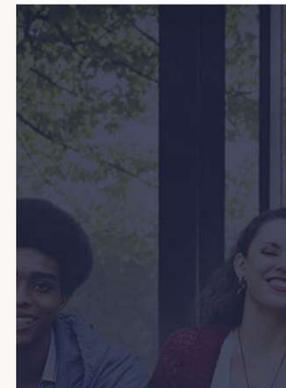




## Fünf-Tage-Gruppen und Tagesgruppen Zum Glück!

Online-Vortrag im Rahmen der  
Veranstaltung „Zukunft der Angebote?!  
Bewährtes und Neues“  
EREV 24.04.24

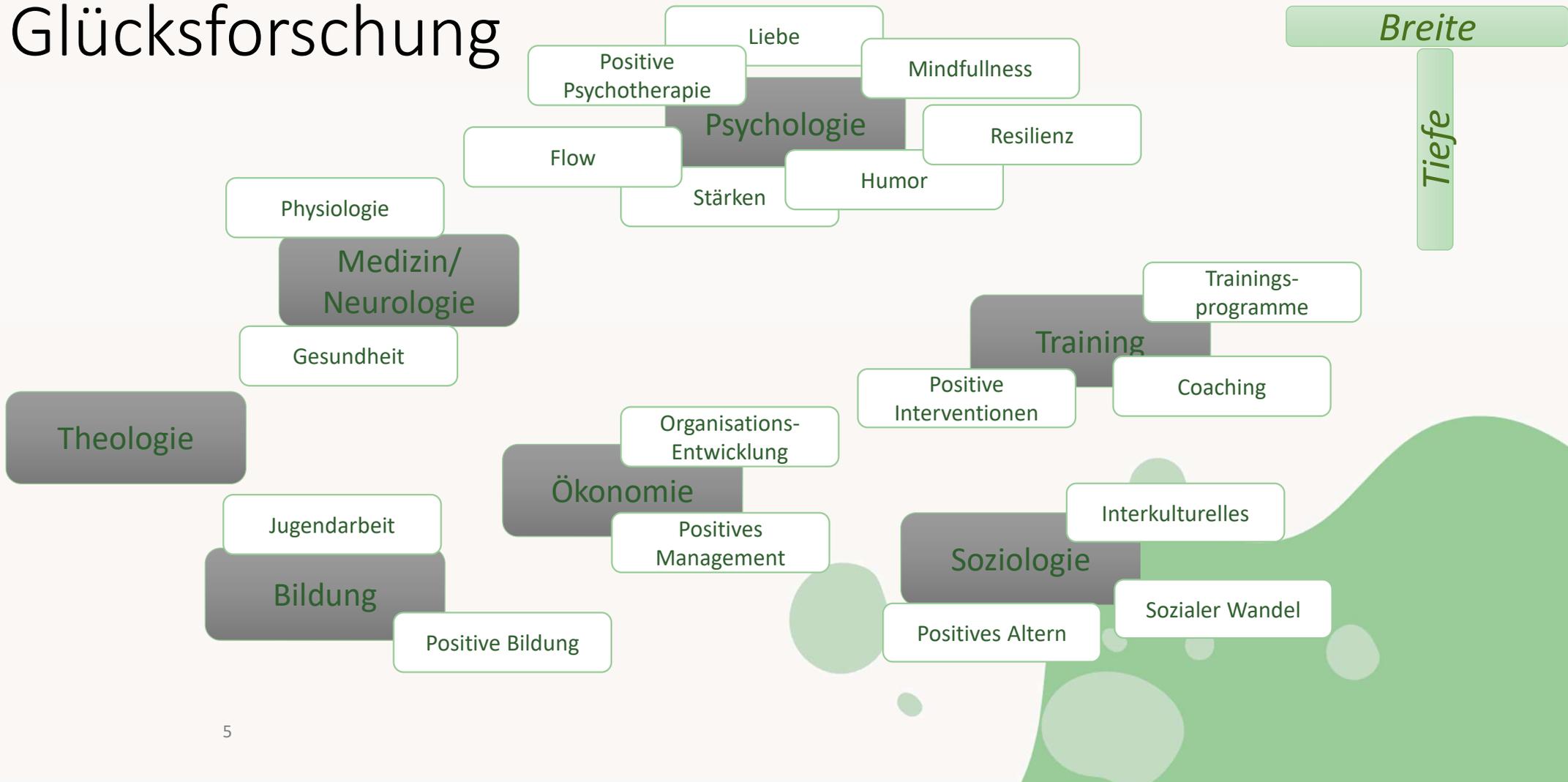
- Redner
- Hochschul-Dozent
- Seminarleiter
- Coach und Berater
- Buchautor
- 10 Jahre im Vorstand ENPP



Was hat dir heute  
Freude bereitet?

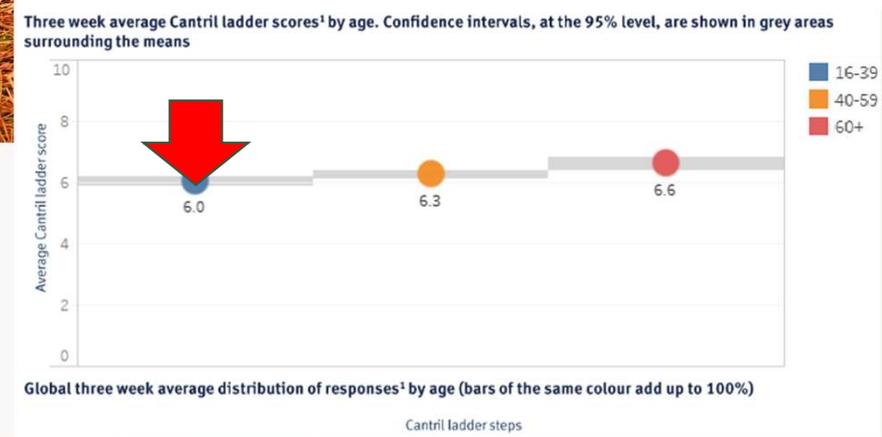
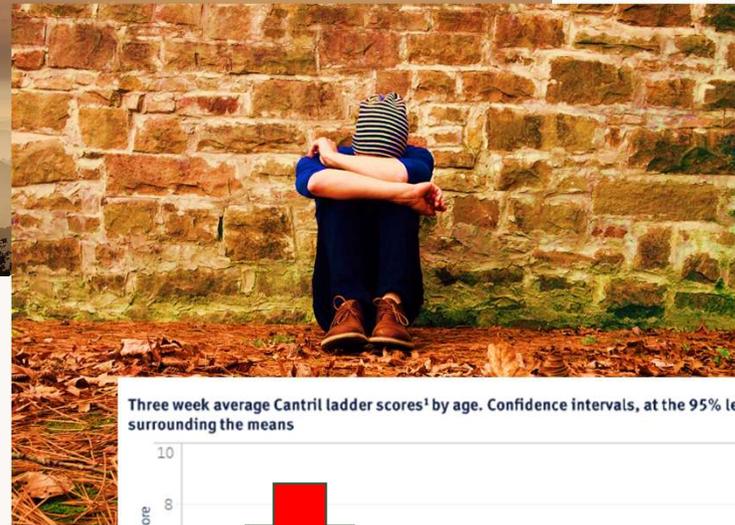


# Glücksforschung



# Die Welt wird immer besser, bis auf ...

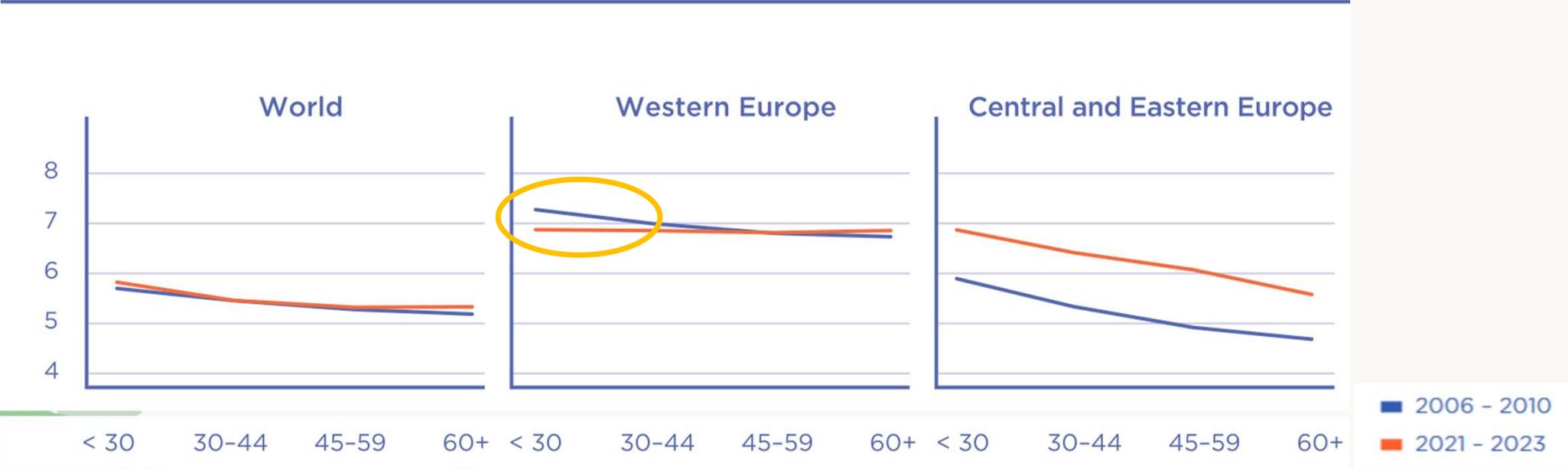
<b>Weniger Gewalt Mehr Sicherheit</b>	Weniger Mordopfer (pro 100.000 Einw.) Weniger Unfalltote Weniger Kriegstote (pro 100.000)
<b>Bessere Gesundheit</b>	<b>Bessere Lebensqualität</b> Weniger Arbeitslosigkeit Freizeit Früheres Renteneintrittsalter Höhere Kaufkraft Geringere Energiekosten Grundversorgung Geringere Reisekosten, mehr Reisen Extreme Armut weltweit reduziert
<b>Besseren Zugang</b>	<b>Mehr Gleichheit</b> Mehr Gleichberechtigung Mehr liberale Werte Mehr Demokratien Immer mehr Rechte (Frauen, Homosexuelle ...)



Quellen: Verkehrstote Statista, ab 1991 Gesamtdeutschland; Lebenserwartung Statistisches Bundesamt 2018; Vertreter: Steven Pinker oder Hans Rosling

# Glücksentwicklung der letzten Jahre

Figure 2.6: Happiness changes from 2006-2010 to 2021-2023



Quelle: Happiness Report 2024

# Nachhaltigkeitsziele der UN

Sicherstellen von gesundem Leben und Förderung von Wohlbefinden für alle Menschen jeden Alters

Quelle: <https://sdgs.un.org/goals>

**3**

**Goal 3**  
Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages.

---

**13** Targets  
**35** Publications

**19** Events  
**983** Actions

[More info](#)

**4** QUALITY EDUCATION

# Auftrag von Schule – Pädagogische Ziele

Schulgesetz Hamburg - § 2 Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule

... Es ist Aufgabe der Schule, die Schülerinnen und Schüler zu befähigen und ihre Bereitschaft zu stärken,

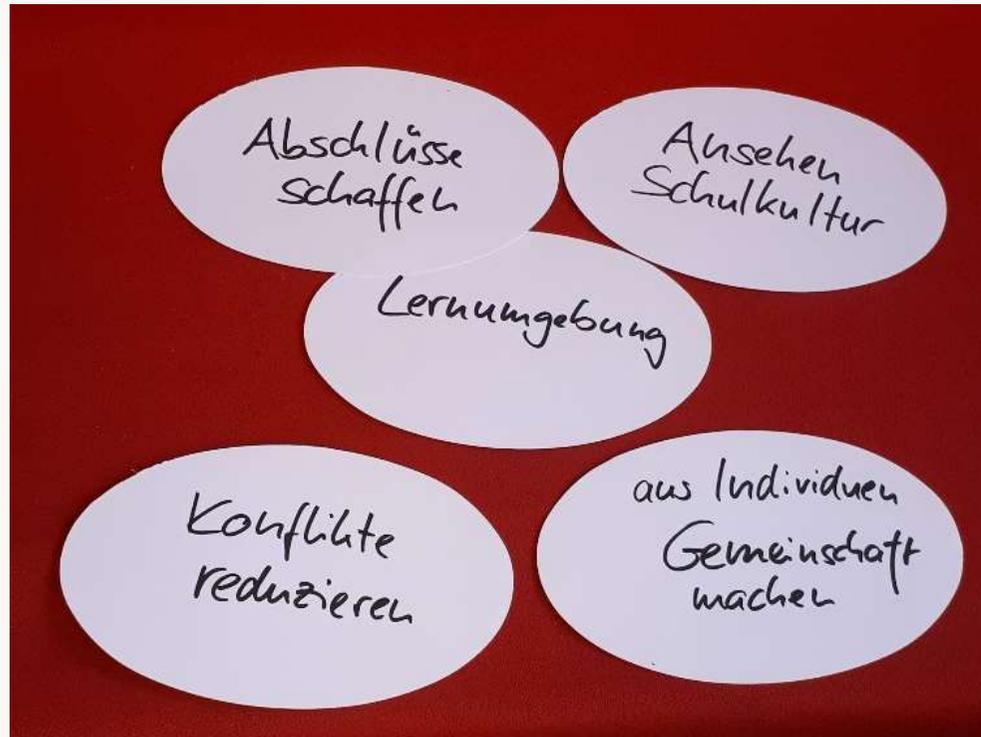
ihre Beziehungen zu anderen Menschen nach den Grundsätzen der Achtung und Toleranz, der Gerechtigkeit und Solidarität sowie der Gleichberechtigung der Geschlechter zu gestalten und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen,

...

das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden ebenso wie das der Mitmenschen wahren zu können

...

# Ziele und Probleme



# Glück ist nicht nur zum Spaß da !

## Glücklichere Menschen

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

Höheres Wohlbefinden in **früheren Lebensphasen** ist mit einem geringeren Risiko für zukünftige Demenz verbunden.

## Quellen

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

rechts: Happiness Report 2024

# Glück ist nicht nur zum Spaß da !

Und noch mehr!

Glücklichere Menschen sind nicht nur gesünder, sie

- haben bessere soziale Beziehungen
- arbeiten produktiver
- verhalten sich wertorientierter
- sind kreativer
- sind widerstandsfähiger

# Glücksmomente

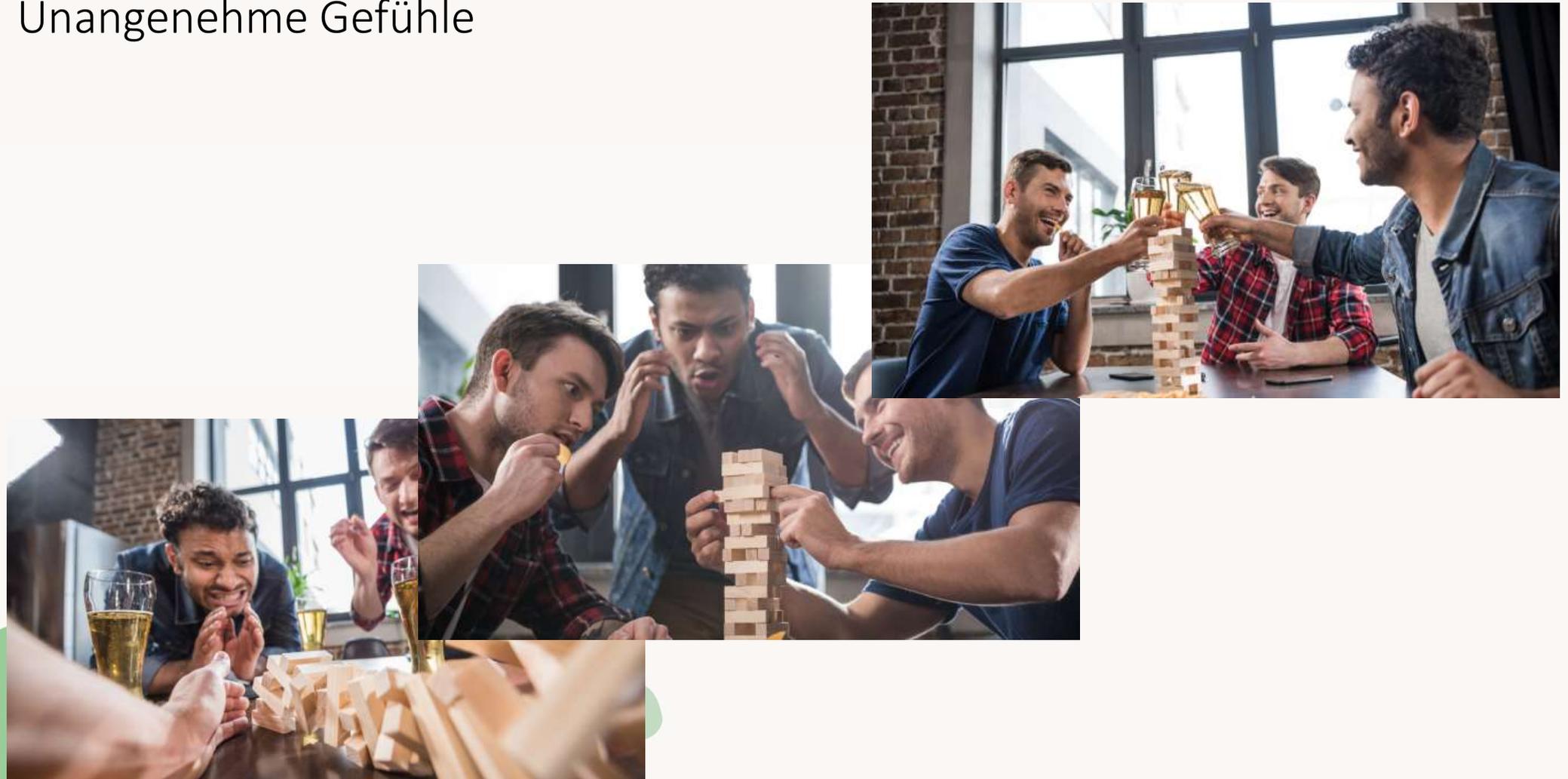


# Lebenszufriedenheit



Background

# Unangenehme Gefühle

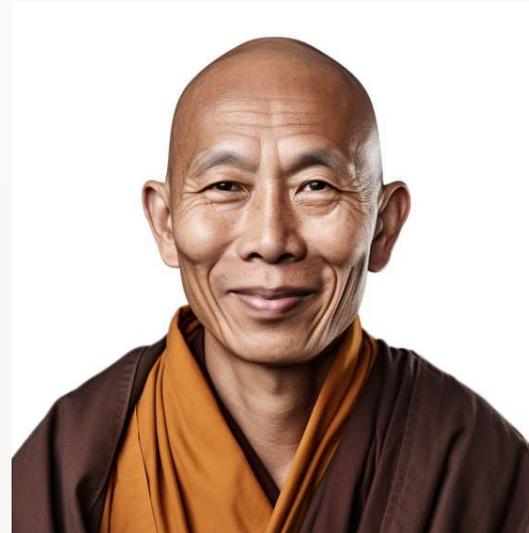


# „Glück ist, wenn man sich glücklich fühlt.“

Glücksmomente

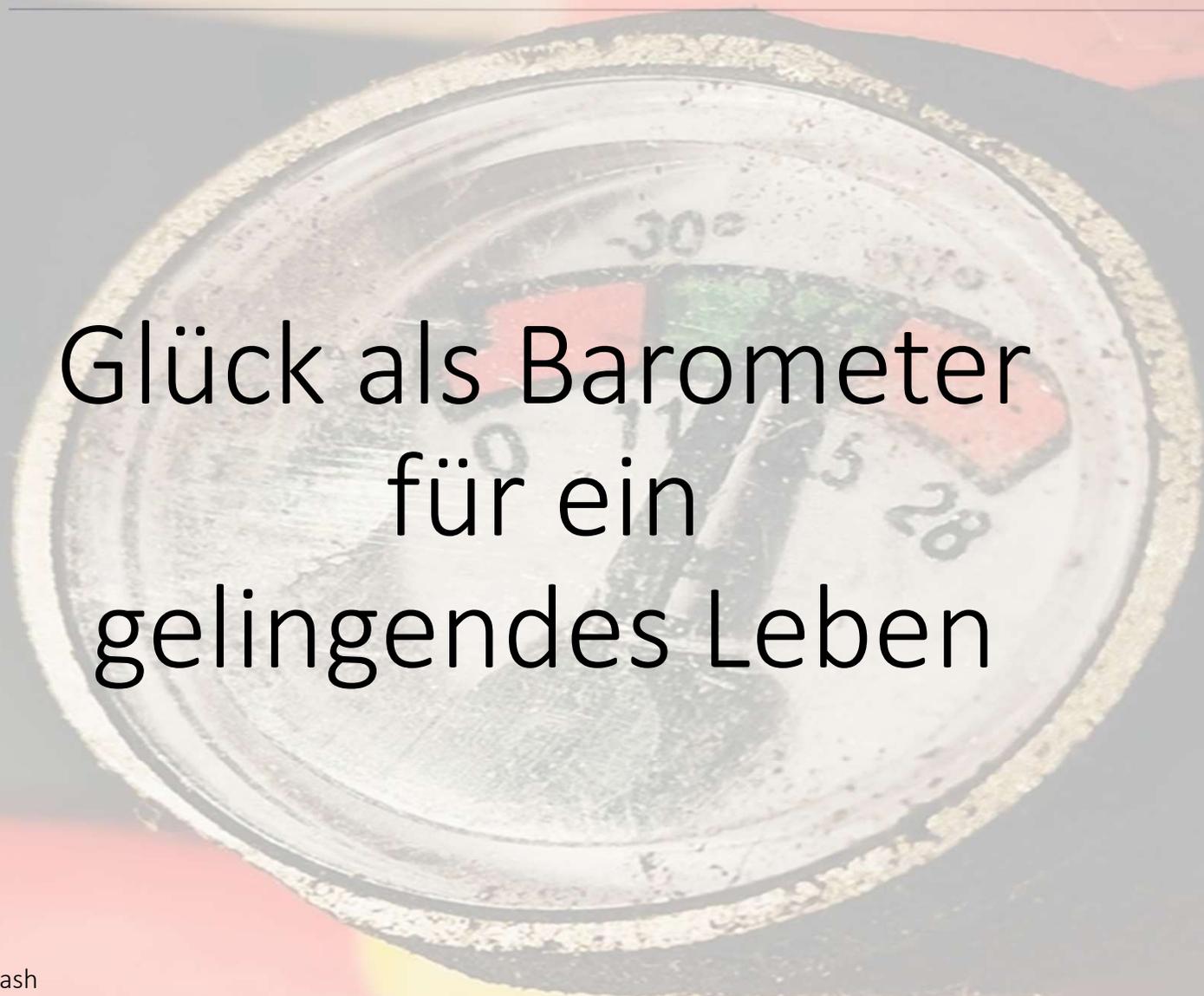
Lebenszufriedenheit

Umgang mit  
neg. Gefühlen



= Glückliche Tagesbetreuung

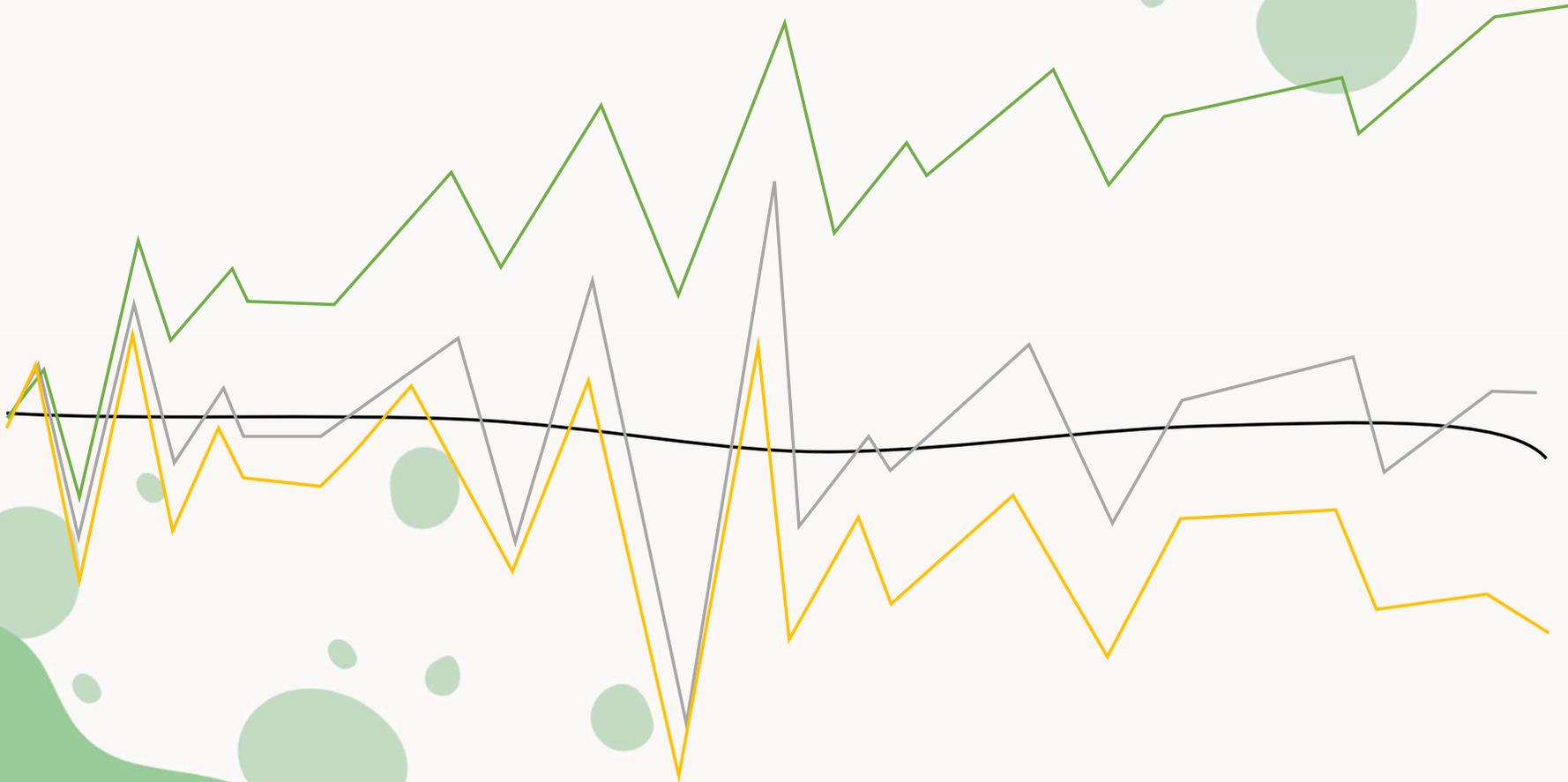
Background



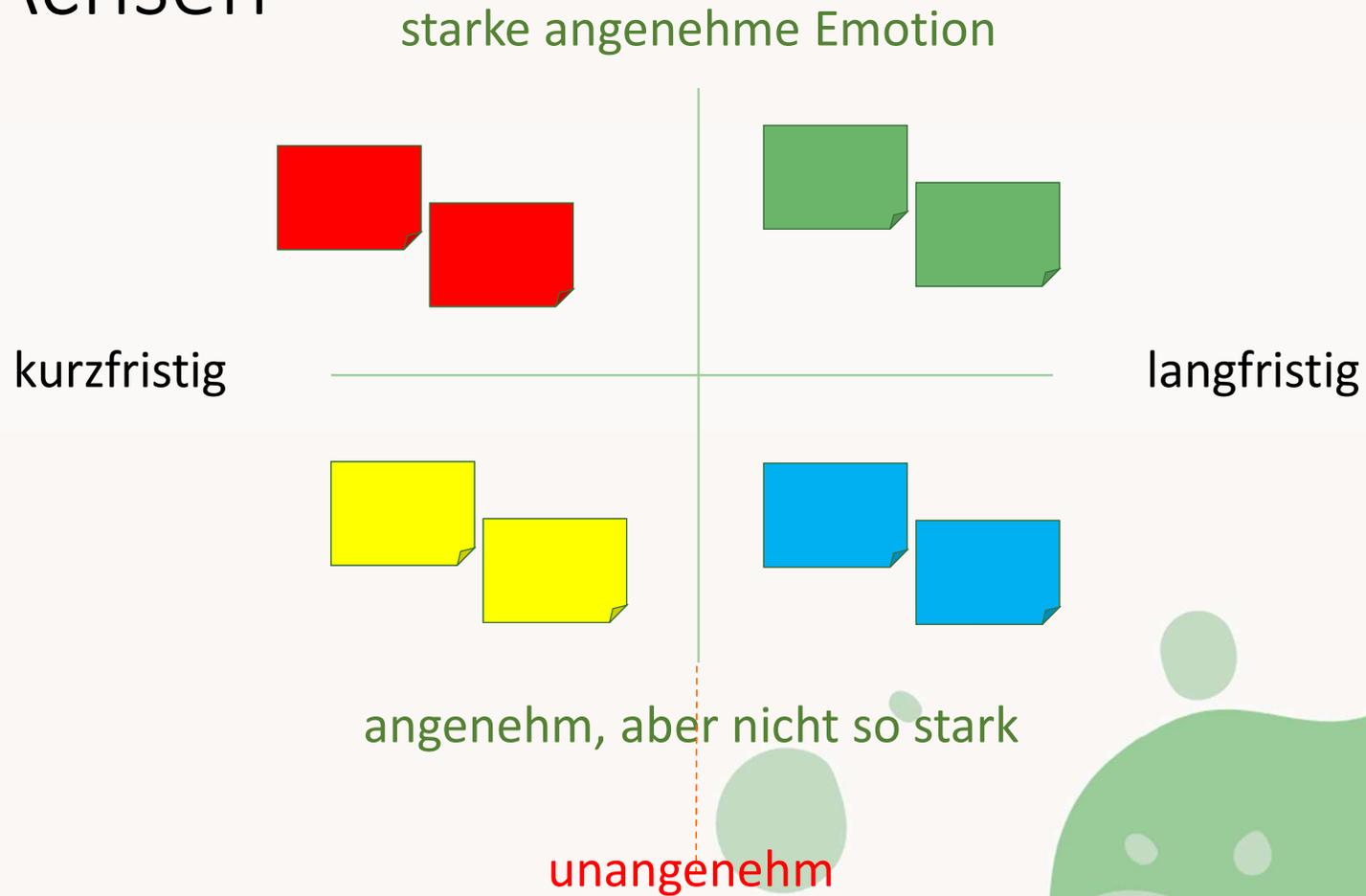
# Glück als Barometer für ein gelingendes Leben

© Photo by Ali Yilmaz on Unsplash

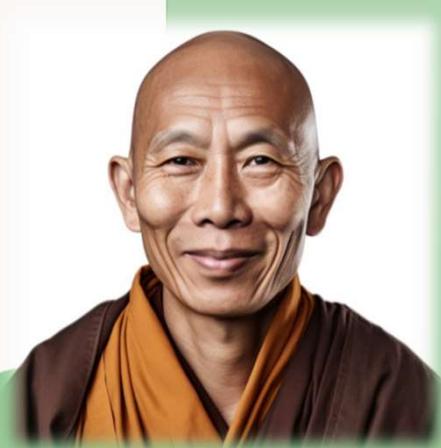
# Ist die Glücksentwicklung möglich? Ja!



# Glücks-Achsen



# PERMANentes Glück



**P**ositive Emotionen

**E**ngagement

**R**elationships:

**M**eaning:

**A**ccomplishment:



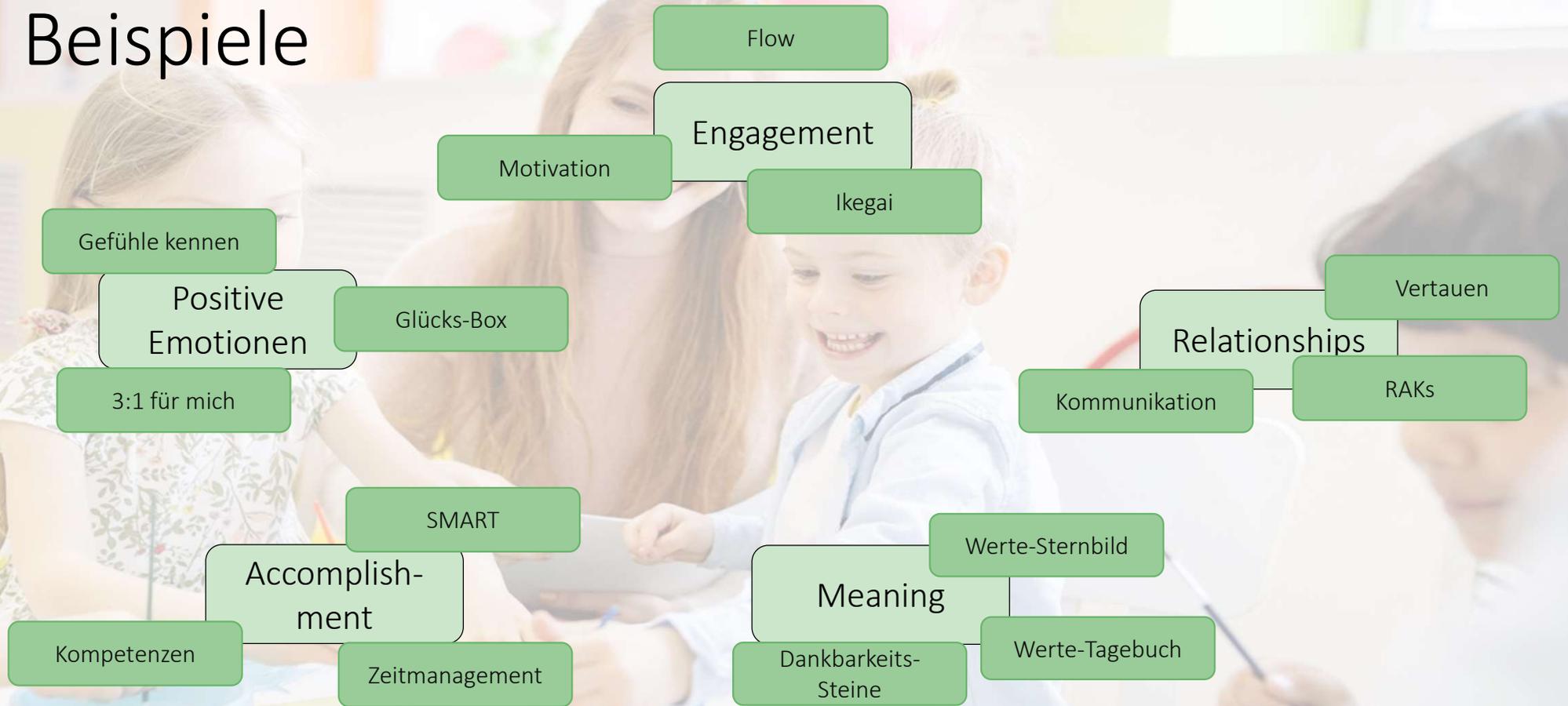
Soziale Beziehungen

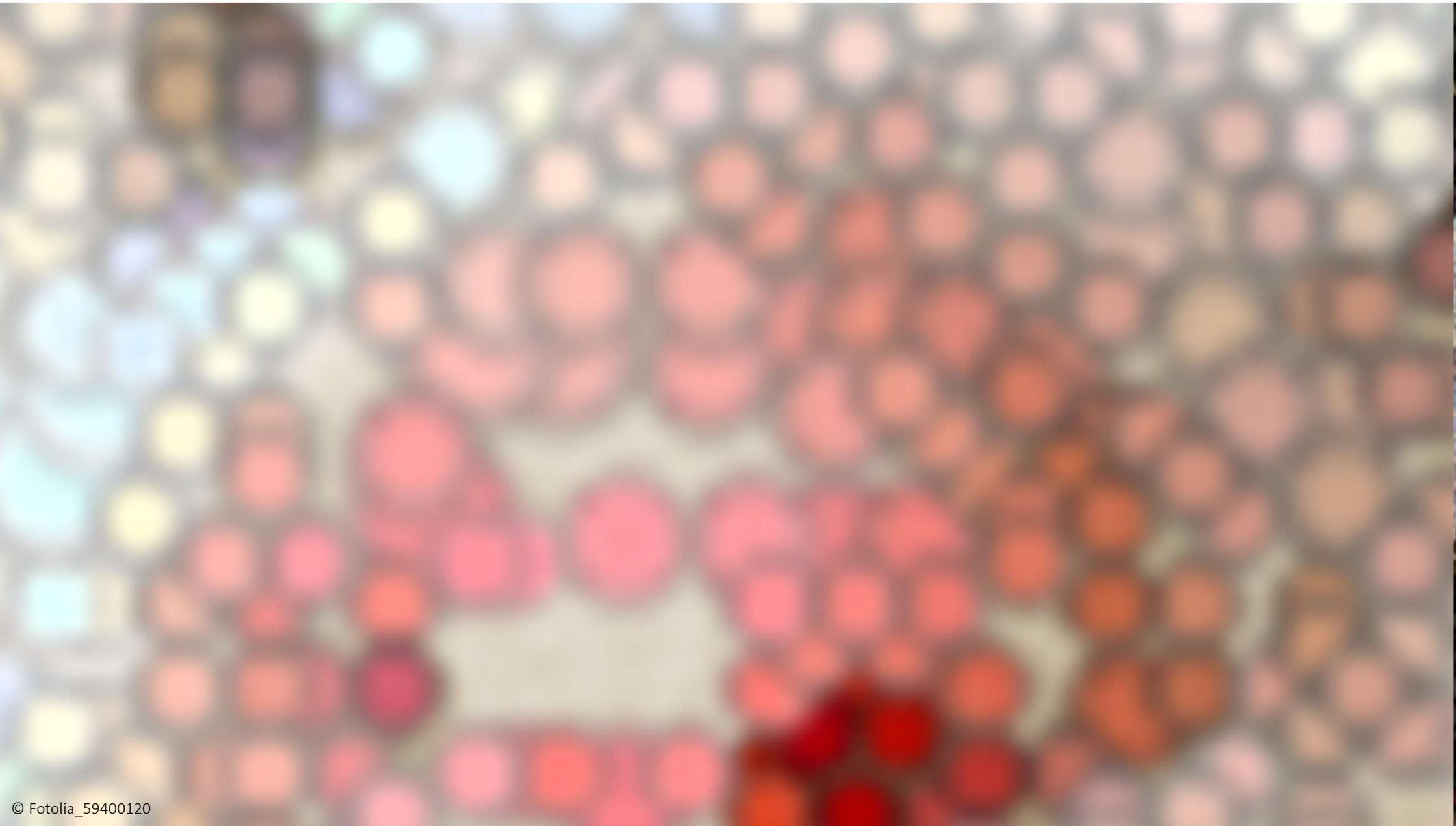
Werte und Sinn

Zielerreichung



# Beispiele





Quote of the day

---

“Gemeinsam  
sinnvolle Ziele erreichen  
und dabei Spaß haben”



Dominik Dallwitz-Wegner

GlücksStifter

[www.gluecksstifter.de](http://www.gluecksstifter.de)



# Raumfüllende Komplimente

Los geht es:  
Machen Sie Vielen im Raum  
Komplimente 😊

