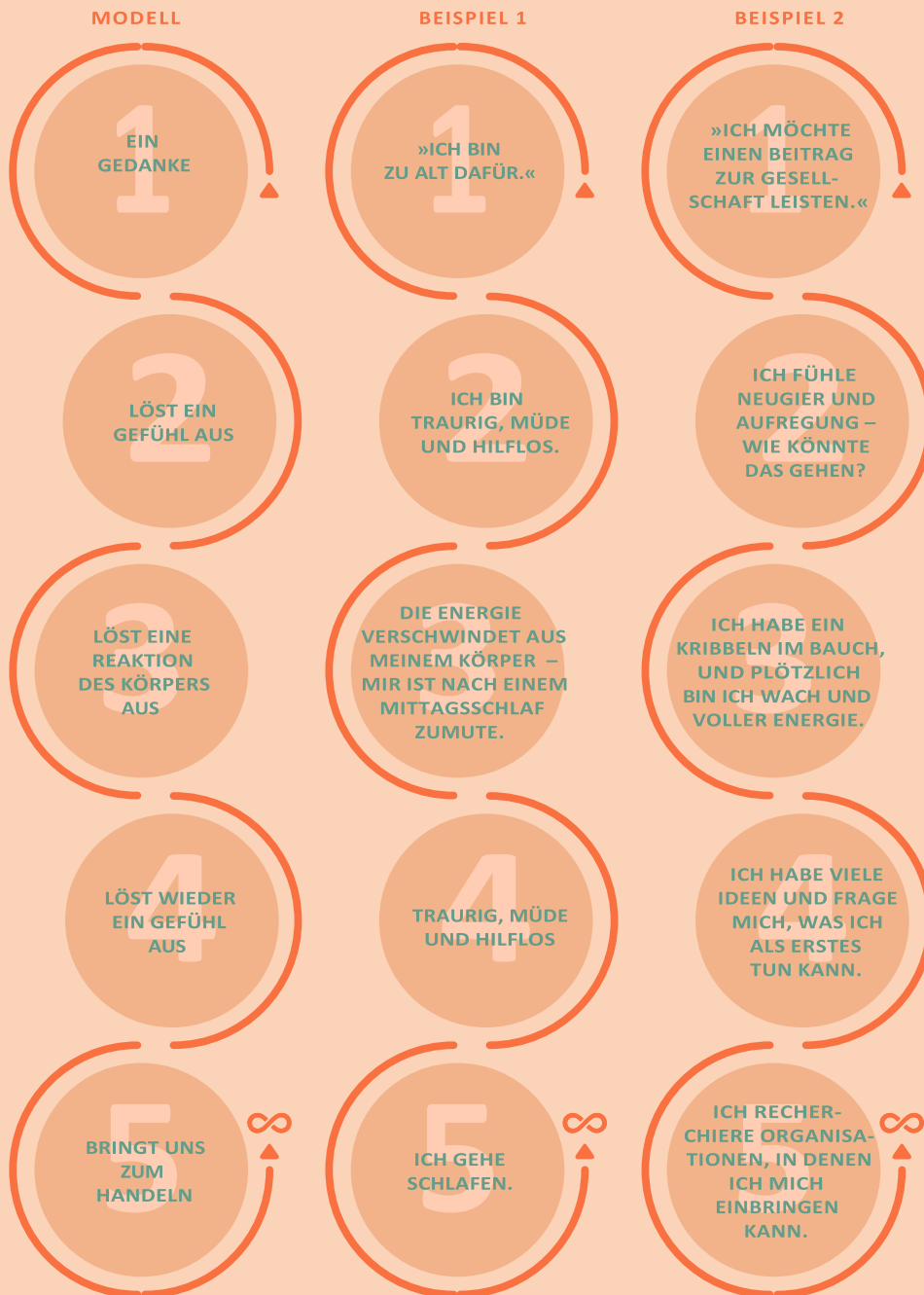


DIANE HIELSCHER

Sei glücklich, älter wirst du sowieso

WAS DU AB HEUTE FÜR EIN LANGES UND ZUFRIEDENES LEBEN TUN KANNST

Der Kreislauf



Hier ein paar Zahlen der Deutschen Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde von 2023:

27,8%

IN DEUTSCHLAND SIND JEDES JAHR ETWA 27,8 %
DER ERWACHSENEN BEVÖLKERUNG VON EINER PSYCHISCHEN
ERKRANKUNG BETROFFEN. DAS ENTSpricht
RUND 17,8 MILLIONEN BETROFFENEN PERSONEN.

15,4%

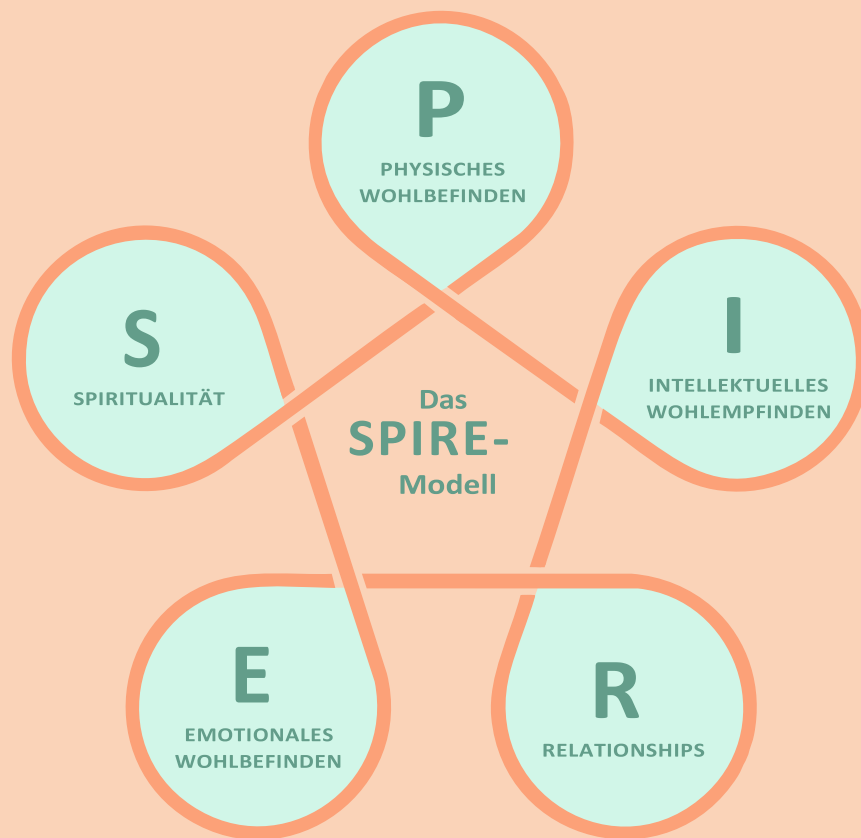
DIE HÄUFIGSTEN
ERKRANKUNGEN SIND
ANGSTSTÖRUNGEN.

9,8%

GEFOLGT VON AFFEKTIVEN
STÖRUNGEN,
WIE Z.B. DEPRESSIONEN.

5,7%

SOWIE STÖRUNGEN DURCH
ALKOHOL- ODER
MEDIKAMENTENKONSUM.



S

Spiritualität
Das kann Religion sein, Achtsamkeit, Sinnhaftigkeit, Verbundenheit mit etwas, das größer ist als wir, eine Idee, ein Ziel, etwas, dem wir uns verschreiben. Etwas, das uns etwas bedeutet.

P

Physisches Wohlbefinden
Sport, Entspannung, Bewegung, frische Luft, guter Schlaf, gesunde Ernährung, Berührung, Sex.

I

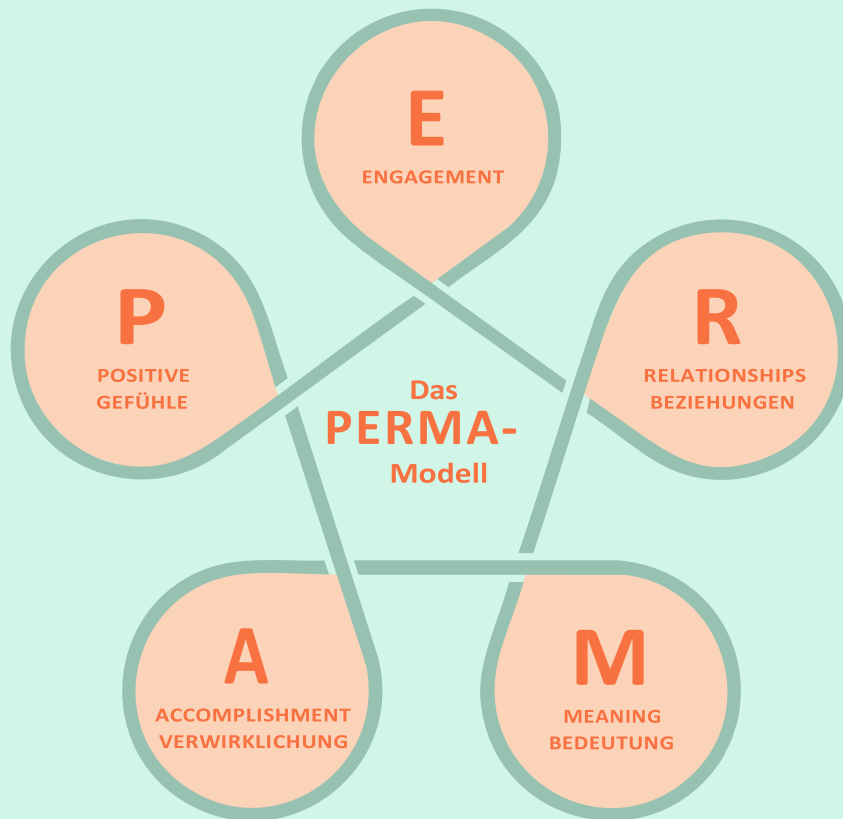
Intellektuelles Wohlempfinden
Lebenslanges Lernen, Lesen, Schreiben, Podcast hören, etwas Neues erfahren, sich mit Kunst beschäftigen, sich weiterbilden

R

Relationships
Pflegen wir gute Beziehungen zu unseren Mitmenschen? Dazu zählen unsere Familie oder auch unsere Partner:innen, Kinder, Freund:innen, Kolleg:innen und Nachbar:innen.

E

Emotionales Wohlbefinden
Geben wir uns die Erlaubnis, Mensch zu sein? Dazu zählt, schmerzhaft Gefühle zuzulassen, achtsam mit sich selbst zu sein, Gefühle wahrzunehmen, sich selbst zu stärken und nicht zu schwächen, Selbstbewusstsein, Selbstfürsorge und Selbstliebe.



P

s Wir brauchen positive Gefühle wie Freude, Hoffnung, Liebe, Dankbarkeit, Zufriedenheit und Spaß. Sie bilden den Antriebsstoff für unseren inneren Motor. Sie sorgen für Dopamin, einen Neurotransmitter, der für Motivation zuständig ist.

E

Engagement: Laut Seligman sollten wir jenen Aktivitäten und Situationen mehr Zeit widmen, in die wir vollkommen eintauchen können (»Flow«). Dazu kommen wir in Kapitel 4 noch ausführlicher.

R

Relationships/ Beziehungen: Wir brauchen, wie gesagt, soziale Kontakte und Verbundenheit mit anderen. Der Aufbau tiefer Beziehungen macht uns stärker und glücklicher. Beziehungen geben uns ein Gefühl der Zugehörigkeit und Geborgenheit.

M

Meaning/ Bedeutung: Wir brauchen eine Bedeutung, einen Sinn, ein Ikigai.

A

Accomplishment/ Verwirklichung: Was haben wir erreicht? Was wollen wir erreichen? Sie haben sicher auch schon mal einen Kuchen gebacken, ein Auto repariert oder ein Kleid genäht – auf jeden Fall irgendetwas erschaffen, auf das Sie stolz waren. Auch das brauchen wir laut Seligman.

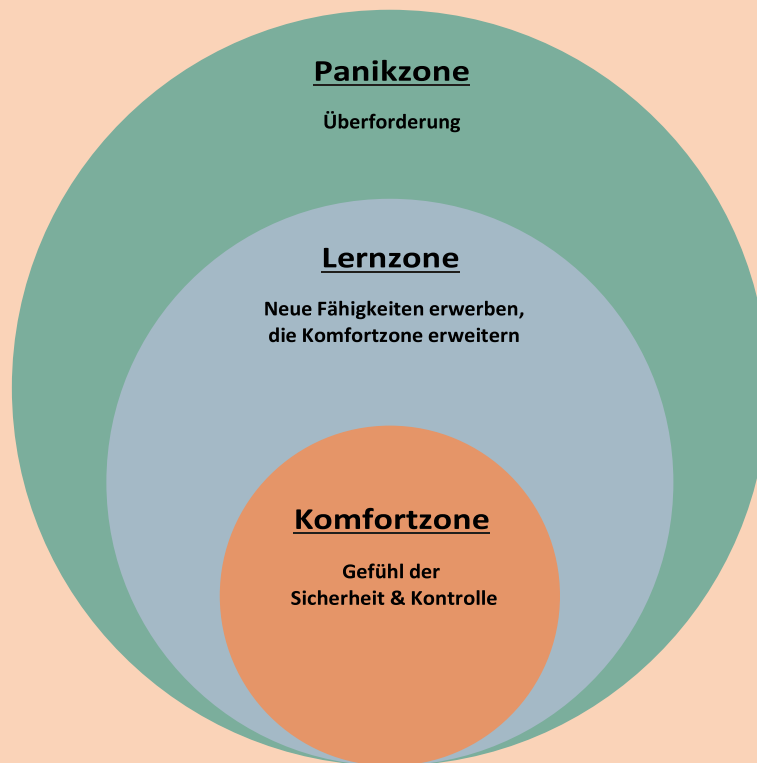
Hier finden Sie eine kostenlose kurze Version der Metta-Meditation, von mir gesprochen für den Podcast *Länger gut leben*:



Inspirationsliste

- ▶ Hinterglasmalerei
- ▶ Obertongesang
- ▶ Makramee
- ▶ Aquarellmalerei
- ▶ Floristik
- ▶ Holzschnitzerei
- ▶ Kochen
- ▶ Gärtnern
- ▶ Patchworkdecken nähen
- ▶ T-Shirts bedrucken
- ▶ Autos reparieren
- ▶ Programmieren
- ▶ Forschen
- ▶ Möbel bauen oder restaurieren
- ▶ Graffiti
- ▶ Modedesign
- ▶ Filmemachen
- ▶ Apps entwickeln
- ▶ Acrylmalerei
- ▶ Kohleskizzen
- ▶ Linolschnitt
- ▶ Holzschnitt
- ▶ Comics zeichnen
- ▶ Urban Sketching
- ▶ Stencil Art
- ▶ Tape Art
- ▶ Produkte erfinden und auf den Markt bringen
- ▶ Marketingkampagnen erstellen
- ▶ Collagieren
- ▶ Drucken
- ▶ Stoffe designen
- ▶ Architektur
- ▶ Produktdesign
- ▶ Kinderbücher schreiben und illustrieren
- ▶ Stricken
- ▶ Häkeln
- ▶ Tanzen
- ▶ Podcasts machen
- ▶ Brettspiele erfinden
- ▶ Musicals komponieren
- ▶ Theaterstücke schreiben
- ▶ Hörspiele produzieren
- ▶ Stadtplanung
- ▶ Gerichte erfinden
- ▶ Plakate entwickeln
- ▶ das globale Trinkwasserproblem lösen
- ▶ Flugtaxi bauen
- ▶ Schuhe designen
- ▶ Innenarchitektur
- ▶ Veranstaltungen planen
- ▶ Schminkvideos drehen
- ▶ Menschen zeigen, wie sie mit Second-hand-Mode ihren Style upgraden
- ▶ Frisuren machen
- ▶ Schweißen
- ▶ Löten
- ▶ Mosaik legen
- ▶ vegane Fleischalternativen erfinden
- ▶ Opern schreiben
- ▶ Regie führen
- ▶ Kostüme entwerfen
- ▶ Kinderlieder komponieren
- ▶ eine NGO gründen und kreative Lösungen für bestehende Probleme finden
- ▶ Audioschnitt
- ▶ kleine Vögel aus Obst schnitzen
- ▶ Warhammer-Figuren bemalen
- ▶ Rollenspiele erfinden
- ▶ Computerspiele programmieren
- ▶ Weihnachtsdeko basteln
- ▶ darüber nachdenken, warum das Universum sich ausdehnt

Das Komfortzonenmodell



Das Komfortzonenmodell beschreibt drei Zonen im Veränderungsprozess: die Komfortzone, die Lernzone und die Panikzone.

Wir Menschen fühlen uns in unserer Komfortzone sicher und routiniert. Die Lernzone liegt zwischen Komfort und Neuem, bietet Chancen zum Wachsen, Lernen und Sammeln neuer Erfahrungen. Wenn wir erfolgreich etwas lernen, wird die Lernzone zur Komfortzone, wir erweitern also unsere Komfortzone und haben dadurch mehr Platz, uns zu entfalten.

Wenn wir allerdings übers Ziel hinausschießen, landen wir vielleicht in der sogenannten Panikzone und fühlen uns völlig überfordert. Hier haben wir keine Kapazität, um etwas zu lernen.

Das Ziel ist also die Lernzone, hier können wir uns anstrengen und uns mit unserem Growth Mindset eine großzügige Komfortzone errichten!



Die Psychologin und Therapeutin Dr. Main Huong Nguyen und ich haben dazu auch eine Folge unseres Podcasts *Achtsam* aufgenommen, die da heißt »Achtsam loslassen – einfach ist es nicht, aber es geht«.



Auch zum Thema Radikale Akzeptanz habe ich eine Folge für meinen Podcast *Inner Change* aufgenommen, die da heißt: »Warum Akzeptanz besser ist als Widerstand«.



Auch zum Thema Interbeing haben wir im Podcast *Achtsam* eine Folge aufgezeichnet, in der wir das Konzept ausführlich erklären und ein paar Buchtipps geben:



Quellen

- 1 https://www.researchgate.net/publication/312840829_Wirkungen_von_Ausdauerlaufen_auf_psychische_Parameter
- 2 <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/39982-laecheln-macht-doch-froehlich.html>
- 3 https://www.fitforfun.de/sport/laufen/gute-laune-moderater-sport-hebt-die-stimmung_aid_7532.html#:~:text=Dass%20k%C3%B6rperliche%20Aktivität%20die%20Stimmung,nach%20der%20k%C3%B6rperlichen%20Aktivität%20erhoben
- 4 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5101/umfrage/anteil-der-farben-an-den-pkw-neuzulassungen/>
- 5 <https://www.usz.ch/wie-stress-unser-immunsystem-beeinflusst/>
- 6 <https://de.statista.com/infogra-fik/19247/top-10-staedte-in-euro-pa-nach-anzahl-der-ueberwachungskameras-je-1000-einwohner/#:~:text=CCTV&text=Berlin%20wird%20laut%20einer%20Erhebung,2%20Kameras%20pro%201.000%20Einwohner>
- 7 <https://tuta.com/de/blog/chinese-surveillance-going-global#:~:text=Chinas%20%C3%9Cberwachung,eine%20f%C3%BCr%20jeden%20zweiten%20B%C3%BCrger>
- 8 <https://www.derstandard.de/story/2000140814921/in-diesen-staedten-gibts-die-meisten-ueberwachungskameras>
- 9 Ethan Kross, Chatter – Die Stimme in deinem Kopf, btb 2022, S. 68
- 10 <https://www.fr.de/kultur/gesellschaft/krisen-und-optimismus-die-welt-ist-besser-als-wir-glauben-92533981.html>
- 11 <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/hilflosigkeit-erlernte/6552>
- 12 https://www.focus.de/gesundheit/dreimal-soviel-de-menzfaelle-bis-2050_id_35828920.html#:~:text=Neben%20der%20genetischen%20Veranlagung%20k%C3%B6nnen,Luftverschmutzung%20und%20eine%20geringe%20Bildung
- 13 <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/essen-und-trinken/demenz-alzheimer-ernaehrung-einfluss-94286>
- 14 <https://www.stern.de/gesundheit/gesund-leben/yael-adler--gesund-altern---die-besten-tipps-fuer-herz--haut--zaehne-und-muskeln-33419666.html>
- 16 Dr. Michael Nehls, Das erschöpfte Gehirn, Heyne 2022, S. 156 und 157
- 17 Tatjana Schnell, Psychologie des Lebenssinns, Springer 2016, S. 114
- 18 Ebd., S. 119
- 19 Ebd., S. 117
- 20 <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression>
- 21 Dr. Tobias Esch, Wofür stehen Sie morgens auf?, Gräfe und Unzer 2023, S. 162
- 22 Ed O'Brien und Samantha Kassirer, »People are slow to adapt to the warm glow of giving«, Sage Journal Volume 30 Issue 2, University of Chicago Booth School of Business und Kellogg School of Management der Northwestern University
- 23 https://www.myscience.de/news/2016/helfen_lohnt_sich_wer_sich_um_andere_kuemmert_lebt_laenger-2016-mpg
- 24 <https://www.bryanjohnson.com/>
- 25 Mihály Csíkszentmihályi, Flow. Das Geheimnis des Glücks, Klett-Cotta 1990, S. 155
- 26 https://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/articles_pdf/Gaining_strength.pdf
- 27 Carol Dweck, Selbstbild, Piper 2020
- 28 Ebd., S. 21
- 29 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4154531/>
- 30 Martin Seligman, Der Glücks-Faktor – Warum Optimisten länger leben, Lübbe, 2002, S. 44

31 https://www.amazon.de/gp/product/B004X7U6X2/ref=as_li_qf_sp_asintl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creative ASIN=B004X7U6X2&link Code=as2&tag=mindstore-21

32 <https://www.deutschlandfunk-nova.de/beitrag/achtsam-loslassen-einfach-ist-es-nicht-aber-es-geht>

33 <https://open.spotify.com/episode/7uqlz4b4A3h-Vm7HWA07jzx?si=oSKlse12Q8m-fL3j8UUVGS8g>

34 »The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis.«

35 <https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/studie-ju-gend-100.html> Diese Studie wurde in der Zeitschrift Psychological Bulletin veröffentlicht, 2012

36 Martin Seligman, Der Glücks-Faktor – Warum Optimisten länger leben, L&S 2002, S. 113

37 Ebd., S. 113

38 https://www.researchgate.net/publication/296939238_Forgiveness_and_Health_Scientific_Evidence_and_Theories_Relating_Forgiveness_to_Better_Health

39 <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Ruhepuls-senken-Tipps-zu-Messung-Massnahmen-und-Risiken,puls118.html>

40 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26203459/>

41 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28337432/>

42 <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>

43 »In der Greisliga«, S&D deutsche, 20/21. Juli 2024, Nr. 166

44 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29508385/>

45 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/219362/COVID-19-und-Supplementierung-Vitamin-D-in-der-Pandemie-hinterfragt-und-doch-empfohlen>

46 https://www.podmedi.com/int/blog/post/creatin-im-alter.html?__store=int&__from_store=at

47 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12560406/>

48 <https://maxthinius.de/>

49 https://www.routledge.com/New-Developments-in-Goal-Setting-and-Task-Performance/Locke-Latham/p/book/9780815390879?gad_source=5&gclid=EAlaIqobChMly-KLRoLGNiAMVRTsGAB-2vFQ25EAAYASAAEgIJoPD_BwE

50 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21744940/>

51 <https://www.youtube.com/watch?v=SACvwmM2bXg>

52 <https://www.whatisemerging.com/opinions/moral-imaginations>

53 https://www.researchgate.net/publication/4730905_Does_Studying_Economics_Inhibit_Cooperation