

**pro mente v**

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

JAHRESBERICHT 2021

# Das Gute im Blick behalten





# Subjektives Wohlbefinden

In unserer beruflichen Tätigkeit im sozialpsychiatrischen Bereich beschäftigen wir uns täglich mit den Anliegen und Problemen unserer Patient\*innen und Klient\*innen. Dabei stellen wir fest, dass die psychischen Erkrankungen, die durch ungelöste Konflikte oder Probleme entstanden sind, auch das Glücksniveau verringern und die empfundene Lebensfreude sinken lassen.

Neben der Unterstützung bei der Bewältigung dieser Konflikte und Probleme geht es auch immer um die Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten, die das eigene Glücks- und Zufriedenheitsniveau nachhaltig steigern und die Lebensfreude erhöhen können.

Der Wunsch nach einem zufriedenen, glücklichen Leben ist tief im Menschen verankert. Schon der griechische Philosoph Aristoteles hielt Glück für das höchste Gut, das wir um unser selbst willen anstreben. Auch William James, ein Gründervater der wissenschaftlichen Psychologie, bestimmte den Hauptgrund im menschlichen Leben darin, glücklich zu werden.

Selbst neuere Studien belegen, dass das Streben nach Glück nach wie vor das wünschenswerte Lebensziel Nummer eins ist.

Glück und Zufriedenheit als Begriffe werden in der Glücksforschung immer wieder synonym verwendet, wobei manche Wissenschaftler den Begriff des Glücks eher vermeiden, da sie ihn für zu unspezifisch und zu ungenau halten. Aus diesen Gründen hat sich in der Glücksforschung auch anstelle des Begriffs Glück der Begriff des subjektiven Wohlbefindens etabliert. Dieser setzt sich aus den folgenden drei Beschreibungen zusammen:<sup>1</sup>

- Vorhandensein von häufigen und meist kurzfristigen positiven Gefühlen, wie zum Beispiel Freude, Heiterkeit oder Dankbarkeit,
- längerfristige Lebenszufriedenheit,
- sowie Abwesenheit von negativen Aspekten wie Traurigkeit, depressiver Verstimmung, Stress oder Wut.

Um das subjektive Wohlbefinden bestmöglich zu fördern, stellen wir unseren Klient\*innen und Patient\*innen im Rahmen eines multiprofessionellen Behandlungsangebots notwendiges Wissen und verschiedenste Werkzeuge zur Verfügung.

Dr. Beate Guldenschuh-Feßler

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

## Glück und Lebensfreude beeinflussen

Seit der Happiness Twin Studie<sup>2</sup>, die von Professor Lykken in den 1980er Jahren in Minnesota durchgeführt wurde, wissen wir aufgrund umfangreicher Untersuchungen an eineiigen Zwillingen, dass die Fähigkeit, anhaltendes Glück zu empfinden, zu einem bestimmten Teil genetisch bedingt ist.

### Die Erkenntnis: Jeder von uns hat einen bestimmten Glücksausgangspunkt, einen sogenannten Glücksfixpunkt, geerbt.

Dieser genetische Fixpunkt ist eine Art Nullpunkt, zu dem wir nach großen Enttäuschungen oder großen Triumphen immer wieder zurückkehren. Dass die Gene mitbestimmen, wie glücklich sich Menschen fühlen, wurde mittlerweile in weiteren Studien belegt.<sup>3</sup> Im Jahre 2012 hat die US-Psychologin und weltweit anerkannte Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky daraus folgende Einteilung entwickelt:

#### Glück

50% = Genetischer Glücks-Fixpunkt

10% = Äußere Umstände

40% = Bewusste Verhaltensweisen

Lyubomirskys Forschungsergebnisse zeigen, dass ungefähr 50 Prozent unseres Glücksempfindens von unseren Genen abhängen. Weitere 10 Prozent unseres Glücksniveaus sind von äußeren Lebensumständen wie Geld oder Arbeit abhängig, und ganze 40 Prozent werden durch unsere alltäglichen Verhaltensmuster, Handlungen und Gedanken beeinflusst. Hier wird deutlich, welch enormes Potenzial zur Steigerung des persönli-

chen Glücksniveaus besteht: **Rund 40 Prozent des persönlichen Glücksniveaus haben wir selbst in der Hand!** Es ist also möglich, das subjektive Wohlbefinden über den genetischen Fixpunkt hinaus zu steigern und dauerhaft erhöht zu halten. Allerdings können wir genauso unter unseren Glückswert fallen, wenn wir uns schädliche Gewohnheiten aneignen.<sup>4</sup>

Glück und Lebensfreude suchen die Menschen auf verschiedensten Wegen. Einige, indem sie jede Woche 50 Euro ins Glücksspiel investieren, andere, indem sie sich ins Kloster zurückziehen, wieder andere, indem sie auf die höchsten Berge steigen. Aber was macht wirklich glücklich? Fragt man die Menschen, was sie glücklich macht, gelangen unterschiedliche Untersuchungen zu ähnlichen Ergebnissen:<sup>5</sup>

**Es sind folgende sechs in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit aufgelistete Glücksfaktoren:**

- Soziale Unterstützung, Wertschätzung und das Gefühl, geliebt zu werden
- Optimismus und Zufriedenheit mit dem, was gerade da ist
- Leistungsfähigkeit und Freiheit
- Mentale Stärke und Persönlichkeitseigenschaften wie Willenskraft und Liebesswürdigkeit
- (Finanzielle) Sicherheit
- Persönliche Vorzüge, unter anderem Intelligenz und Attraktivität

Diese „Laientheorien“ der Glücksfaktoren decken sich im Großen und Ganzen mit den Ergebnissen der Glücksforschung. Auch diese besagt, dass Nahbeziehungen und Alltägliches wie die Arbeit relevanter sind als Geld oder Bildung. Die Gene hingegen wurden von der Glücksforschung als wichtiger angesehen, als sie den Befragten erschienen.

Dr. Beate Guldenschuh-Feßler

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin



# Psychopharmakotherapie

Eine psychische Erkrankung stellt oft einen großen Einschnitt im Leben der Patient\*innen, aber auch in das von ihren Angehörigen und Freunden dar. Oft dauert es lange, bis eine Diagnose gestellt wird. Dies hat einerseits mit der großen Scham bei psychischen Erkrankungen zu tun, weiters sind die Symptome oft nicht klar fassbar und zuordenbar. Insbesondere sind psychische Erkrankungen im Gegensatz zu z. B. organischen Erkrankungen oft nicht sichtbar.

Manchmal ist dadurch der Weg, bis Patient\*innen zum Facharzt oder zur Fachärztin kommen, lange. Erschwerend kommt hinzu, dass oft eine große Sorge vor der Einnahme von Psychopharmaka besteht, vielleicht auch schon negative Vorerfahrungen vorhanden sind.

Letztlich lässt sich eine psychische Erkrankung anhand des biopsychosozialen Modells erklären. Das bedeutet, dass bei der Entstehung der Erkrankung psychologische, biologische und soziale Faktoren eine wesentliche Rolle spielen. Damit ist auch klar, dass eine Behandlung ein multimodales Therapieangebot umfassen sollte. In der Regel ist das eine Kombination aus Psychopharmakotherapie, Psychotherapie und sozialpsychiatrischer Begleitung.

**Psychopharmaka sind grob umschrieben Medikamente, die einen Effekt auf das zentrale Nervensystem haben.** Bei den meisten Krankheitsbildern stellen sie die Basis der Behandlung dar, ohne die eine Stabilisierung und Genesung nicht möglich ist. Wichtig ist natürlich die Wirksamkeit der gewählten Medikation. Die Dosis sollte adäquat sein und das Medikament regelmäßig eingenommen werden. Bei unzureichender Wirkung trotz Compliance kann auch eine Messung des Medikamentenspiegels helfen, um herauszufinden, ob ev. nicht genug des Medikamentes im Blut vorhanden ist und die Dosis erhöht werden sollte, oder ob ein Wechsel Sinn macht. Auch Nebenwirkungen sollten im Zuge von Kontrolluntersuchungen berichtet, erfragt und



## Green Care – Gartentherapie

besprochen werden. Manche Nebenwirkungen sind vorübergehend, andere aber machen eventuell abhängig vom Medikamentenspiegel eine Dosisreduktion oder aber eine Umstellung der Psychopharmakotherapie nötig.

Meine klinische Praxis hat gezeigt, dass Psychopharmaka nicht nur wegen Nebenwirkungen abgesetzt werden, sondern oft auch, weil man sich wieder gesund fühlt. **Es ist aber wichtig, die Medikamente auch nach Erreichen einer Remission weiter zu nehmen, um einen Rückfall in die Erkrankung zu vermeiden.** Das heißt, eigentlich nimmt man Medikamente auch nach der Genesung weiter, um eben die Stabilität zu erhalten. Wie lange der Zeitraum sein soll, hängt wieder vom Krankheitsbild, oft aber auch von den individuellen Lebensumständen ab.

Jedes Absetzen ist mit einem Risiko der Wiedererkrankung verbunden und man sollte als Patient\*in auch das Risiko einer neuerlichen Krankheitsphase bedenken, mit möglicherweise negativem Outcome, das heißt eventuell Verschlechterung der sozialpsychiatrischen Situation oder aber auch, dass keine vollständige Symptomkontrolle mehr erzielt werden kann.

Psychopharmaka bilden eine wichtige Säule zum Erreichen und Erhalten einer Stabilität bzw. Genesung. Sie helfen mit, den Blick auf das Gute im Leben wiederzuerlangen. Letztlich sind Medikamente das Fundament – wie bei einem Haus. Es kann ein Haus noch so schön sein: Wenn es nicht auf einem guten Fundament steht, wird man nicht darin wohnen können und es wird den Umwelteinflüssen nicht standhalten.

Dr. Petra Steger-Adami  
Psychiaterin

**„Der Garten ist der letzte Luxus unserer Tage, denn er fordert das, was in unserer Gesellschaft am kostbarsten geworden ist: Zeit, Zuwendung und Raum.“ (Dieter Kienast)**

Das moderne Leben entfremdet uns immer mehr von der Natur. In manchen Ländern wird schon von einem Natur-Defizit-Syndrom gesprochen. Seit einigen Jahren lässt sich ein starker Trend zum Gärtnern und zu Tätigkeiten in der Natur feststellen. Es scheint daher sinnvoll zu sein, auch in Sozialeinrichtungen auf diese Entwicklung zu reagieren.

Gerade kranke, pflegebedürftige und sozial benachteiligte Menschen haben oft einen erschwerten Zugang zu Pflanzen und zur Natur. Die Evolution des Menschen hat in der natürlichen und nicht in der künstlichen oder konstruierten Welt stattgefunden. Dies erklärt, warum der Mensch auf den Kontakt zur Natur angewiesen ist.

Green Care ist eine neue Fachrichtung in Wissenschaft und Praxis und bezeichnet naturbasierte Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Viele Menschen können dabei unterstützt werden, ihre persönlichen Ressourcen zu finden, zu aktivieren und weitere Ressourcennetzwerke zu installieren. Schon die reine Anwesenheit in einem Garten oder der Natur wird von vielen Menschen mit einer Wertschöpfung verbunden. Das wiederum senkt die Handlungsschwelle, es fällt leichter, ins Tun zu kommen. Somit hilft Green Care auch, das Gute, das die Natur überall und jederzeit zu bieten hat, sichtbar zu machen, und kann damit auch einen Transfer zum Guten und Gelungenen im eigenen Leben ermöglichen.

Klient\*innen in der Sozialpsychiatrie fokussieren sich in Gesprächen und Therapien stark auf Probleme und ihre Erkrankung. Sie haben zusätzlich weniger Kontakte zur Allgemeinbevölkerung und zur Natur. Defizite sind ja schließlich die Eintrittskarte zu professionellen Hilfeleistungen. Nach dem bekannten Klini-



schen Psychologen Klaus Grawe ist etwas Positives „hinmachen“ für den Therapieerfolg wichtiger, als etwas Negatives „wegmachen“. Der Mensch wird grundsätzlich als lernbereit und entwicklungsfähig betrachtet. Das Arbeiten mit den gesunden Anteilen führt zur Stärkung der Persönlichkeit.

Schließlich spielen allgemeine Wirkfaktoren der Natur laut Studien eine wesentliche Rolle: Erholung von Stress und psychischer Erschöpfung, Anregung zu körperlicher Aktivität, Erleichterung sozialer Kontakte, Stimulierung der persönlichen Entwicklung und Sinnfindung.

Im **Projekt Naturwerkstatt** des Tageszentrums Bregenz geht es nicht nur um naturorientierte Tätigkeiten, sondern allgemein darum, Orte zu schaffen, an denen Menschen sinnstiftende Tätigkeiten ausüben können. Die Teilnehmer\*innen sind Mitwirkende. Es geht nicht um Krankheit und Probleme, sondern um Verbindung mit der Natur und der Gesellschaft.

Es wurden Kooperationsmöglichkeiten mit Betrieben und Vereinen gesucht, um Begegnungs- und Wirkungsorte außerhalb von Sozialeinrichtungen zu schaffen, die gleichzeitig die Chance bieten, etwas Neues über Natur und Pflanzen zu erfahren. Mit der Stadtgärtnerei Bregenz, dem Kräuternest und der Waldschule Bodensee werden im Rahmen von sozialtherapeutischen Gruppen naturbasierte Tätigkeiten durchgeführt. Begeisterte Personen werden auf Wunsch dabei unterstützt, eine gesundheitsfördernde Tätigkeit in einem grünen Betrieb oder Verein zu übernehmen. Neben Therapie soll es besonders um die Schaffung von Begegnungsorten, Beschäftigungsmöglichkeiten und die Wirkung der Natur gehen.

Margarethe Böhler

DGKP (psych.), akad. Expertin für Gartentherapie



## Das Gute im Blick behalten

... Ich bemühe mich, zu sehen, was mir schon gelingt, und nicht das in den Vordergrund zu stellen, was in der jetzigen Phase meiner Erkrankung noch nicht möglich ist.

(Klientin Beratungsstelle Bregenz, 54 Jahre)

... Wenn es mir schlecht geht, dann schaue ich meine Kinder und meine Frau an, dann weiß ich wieder, dass es Sinn macht, hier zu sein.

(Klient Beratungsstelle Bregenz, 37 Jahre)

... Wenn ich auf meine Gedanken achte und dabei Aufwärtsspiralen fördere und Abwärtsspiralen unterbreche.

(Klientin, Beratungsstelle Bregenz, 41 Jahre)

... Der Fokus auf ehrliche, tiefe Dankbarkeit! Kein Leben verläuft OHNE Schatten und Schmerz. Jedoch der bewusste „Blick in die Dankbarkeit“ lässt mich das Gute in jeder Lebenslage sehen.

(Klientin Beratungsstelle Bregenz, 49 Jahre)

... Der unerschütterliche Glaube an etwas Größeres, das über uns Menschen steht – mein Urvertrauen.

(Klient, Beratungsstelle Bregenz, 52 Jahre)

... Das Bewusstsein, dass aus jedem Scherbenhaufen etwas Neues entstehen kann.

(Klient, Beratungsstelle Bregenz, 51 Jahre)

... Ich halte Rückschau auf einen bestimmten Zeitabschnitt meines Lebens (z. B. eine Woche) und rufe mir dabei besonders das Schöne und Gute in Erinnerung, das ich dankbar wertschätze.

(Klientin, Beratungsstelle Bregenz, 47 Jahre)

... Ich habe schon vieles geschafft, auch das werde ich schaffen.

(Klient, Beratungsstelle Bregenz, 54 Jahre)



## Emotionale Kompetenz

Die emotionale Kompetenz hat sich während der letzten Jahre zu einem ernst zu nehmenden Konzept entwickelt. Gerade heute zu Zeiten der Corona-Pandemie, die mit Einschränkungen, Ängsten und neuen Anforderungen einhergeht, gewinnt diese multidimensionale Fähigkeit weiter an Bedeutung.

Emotionale Fertigkeiten spielen während der schulischen, aber auch während der sozialen Entwicklung eine zentrale Rolle. Es handelt sich um wichtige Basisfertigkeiten, mit denen Anforderungen des täglichen Lebens gemeistert werden können. Das Erlernen des Umgangs mit eigenen und fremden Gefühlen kann als bedeutende Entwicklungsaufgabe eines Kindes angesehen werden. Ziel ist die Ausbildung diverser Schlüsselfertigkeiten, welche dann zum Erwerb der emotionalen Kompetenz führen. Dabei geht es um Fähigkeiten, welche einer Person das bewusste Erleben der eigenen Emotionen ermöglichen und zu einem Verständnis für deren Entstehung befähigen. Wichtig ist es ebenso, eigene Gefühle mimisch oder sprachlich adäquat ausdrücken und negative Gefühle eigenständig regulieren zu können. Dadurch wird es möglich, aversive Emotionen positiv zu beeinflussen hinsichtlich der Dauer und Intensität ihres Auftretens. Sollte dies nicht möglich sein, so kommt der Begabung, negative Gefühle akzeptierend aushalten zu können, eine entscheidende Bedeutung zu. Auch das Erkennen und Verstehen der Emotionen anderer Menschen ist wichtig, ebenso wie die Fähigkeit zur Empathie, die damit verbundene Teilnahme am emotionalen Erleben anderer. Das Fehlen dieser Fähigkeiten kann als entscheidender Faktor bei der Entstehung und Aufrechterhaltung diverser psychischer Störungen betrachtet werden, wie beispielsweise bei depressiven oder Angststörungen.

Ursachen für einen dysfunktionalen Umgang mit Gefühlen lassen sich meist schon in der frühen Kindheit finden, denn Strategien in diesem Bereich werden bereits früh ausgebildet. Von bedeutender Wichtigkeit sind familiäre Einflüsse, die einen angemessenen Umgang mit Gefühlen fördern. Kinder erwerben

Strategien zur Emotionsregulation im Kontakt mit Bezugspersonen. Schaffen es Eltern, angstfrei und offen über problematische Gefühle zu sprechen, wird auch das Kind befähigt, dies zu erlernen.

Es gibt eine Reihe von Verhaltensweisen, welche die Aufrechterhaltung der Emotionsregulationsdefizite und die Entwicklung psychischer Störungen begünstigen. Hierzu zählen die Situationsvermeidung, die Verdrängung unangenehmer Wahrnehmungen oder die Aktivierung mentaler Prozesse, die ablenken und/oder Kontrolle suggerieren sollen. Die Stimmung wird dadurch kurzfristig erhöht. Was jedoch die oben angeführten Arten von Vermeidungsverhalten gemeinsam haben, ist die nachteilige Entwicklung von adäquaten Regulationsstrategien, die auch langfristig effektiv sind.

Die eigene emotionale Kompetenz kann trainiert und verbessert werden. Eine Grundlage dafür ist das Ausbilden einer konstruktiven Einstellung negativen Emotionen gegenüber. Negative Emotionen erfüllen wichtige Funktionen, meist sind sie zeitlich befristet und bei kurzer Dauer nicht schädlich für Körper und Seele. Jedoch können sie zu psychischen und körperlichen Problemen führen, wenn sie zu lange bzw. intensiv anhalten. Emotionen können nicht willentlich gesteuert werden. Möglich ist aber die Identifizierung und das Verändern von aufrechterhaltenden Faktoren.

**Der Mut, sich den eigenen Gefühlen zu widmen, ist mit Aufwand verbunden und wird am Ende belohnt.** Die Belohnung ist nicht direkt greifbar, sie zeigt sich durch Veränderungen im Alltag, durch eine gestärkte Resilienz, eine neu erlebte Leichtigkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen oder durch eine gesteigerte Selbstwirksamkeit.

Julia Bildstein, MSc

Psych. Gesundheits- und Krankenpflege



Der Mut, sich den eigenen Gefühlen zu widmen,  
ist mit Aufwand verbunden und wird  
am Ende belohnt.

# Positive Psychologie

## Wie ich mein Wohlbefinden beeinflussen kann

Die Positive Psychologie beschäftigt sich in den letzten Jahrzehnten mit der wissenschaftlich fundierten Nachvollziehbarkeit von Emotionen und subjektivem Erleben, Resonanzphänomenen (mit sich und der Umwelt) und deren Prozessen im menschlichen Gehirn. Wie kann es gelingen, in einen Zustand von Zufriedenheit und Wohlbefinden zu kommen und diesen auch zu pflegen?

Analog zum Konzept der Salutogenese von A. Antonovsky (1970) ist **Gesundheit/Wohlbefinden ein mehrdimensionales Geschehen** in all seinen Facetten (Bio-Psycho-Soziale Gesundheit), die sich gegenseitig beeinflussen.

Mit der Pflege der körperlichen Gesundheit sind wir gut vertraut, wissen viel und tun einiges dafür. Im Bereich der psychischen Gesundheit fühlen wir uns noch nicht so kompetent. Wir wissen nicht genug darüber, wie wir selbst unsere psychische Gesundheit, unser Wohlbefinden pflegen und erhalten können.

Hier bietet die Positive Psychologie auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende Grundlagen und Methoden zur Umsetzung an. Für den Bereich der „sozialen/ökonomischen Gesundheit“ dürfen wir uns glücklich schätzen, in Mitteleuropa leben zu dürfen, in einem sogenannten Wohlfahrtsstaat.

Wenn körperliche und/oder sozioökonomische Gesundheit die ganze Aufmerksamkeit benötigen, hat dies Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Gerade in diesen Zeiten ist es zielführend, die Haltung und den sogenannten **Inneren Dialog** (wie ich mit mir über mein Leben und die Ereignisse spreche und diese bewerte) zu hinterfragen. Sonja Lyubomirsky (2018) ist in empirischen Forschungen zum Schluss gekommen, dass 40% unseres Wohlbefindens wir selbst in der Hand haben und durch Handlungen und Gedanken beeinflussen können.



Positive Psychologie als moderne empirische Forschung versteht sich dabei als Grundlage, die zum einen eine **Haltung** beschreibt und zum anderen Übungen erforscht, die uns zu mehr Wohlbefinden führen, also einem Tun. „Glück“ als Forschungsschwerpunkt wird eher der Philosophie zugeordnet, das Konstrukt Wohlbefinden bzw. „subjective well-being“ (nach Ed Diener 1984) der Psychologie. Die Grenzen dabei sind fließend. Diener spricht vom Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen, einer Affektbilanz, der emotionalen Komponente und der persönlichen Lebenszufriedenheit.

Äußere günstige Umstände beeinflussen das Wohlbefinden weniger als z. B. das Erreichen persönlich definierter, wichtiger Ziele. Bereits zu Zeiten Aristoteles' (300 v. Chr) wurde zwischen dem **hedonistischen Glück** und dem **eudamonischen Werteglück** unterschieden. Die positive Psychologie beschäftigt sich mit der Findung von persönlichen Stärken und den sogenannten Charakterstärken und wir leiten daraus Werte ab, die uns ein „erfülltes Leben“ ermöglichen. Wenn wir unser Leben im Einklang mit unseren Werten gestalten, stellen sich Erfüllung und Wohlbefinden ein. Bereits C. Rogers (1902–1987) hat den Begriff der „fully functional person“ (optimale psychische Ausgeglichenheit, Kongruenz, Offenheit gegenüber Erfahrungen) geprägt.

Wenn wir uns bewusst sind, dass der **Umgang mit Geschehnissen des Lebens** das Entscheidende ist und wir es in der Hand haben, entweder den Geschehnissen des Lebens aus dem Weg zu gehen oder sie als zum Leben gehörend anzunehmen, dann bietet die positive Psychologie einen Wegweiser zu einem gelingenden Leben.

„Wir müssen ja sowieso denken, warum dann nicht gleich positiv?“

Jutta Waltl, Psychotherapeutin



## Bücherseite

### Jeden Tag glücklich!

Positive Psychologie für mehr Glück und Lebensfreude  
Auf 425 Seiten erhalten Sie 199 Praxistipps und Übungen zur Erhöhung Ihres persönlichen Glücksniveaus.

Verlag Mensch

Dr. Beate Guldenschuh-Feßler und Dr. Roman Feßler

### Glaubenssätze

Ihre persönliche Formel für mehr Glück und Erfolg.  
Inklusive 2.000 Affirmationen  
Identifizieren Sie Ihre destruktiven Glaubenssätze und erfahren Sie, wie Sie mit positiven Affirmationen glücklicher und erfolgreicher werden.

Verlag Mensch

Dr. Beate Guldenschuh-Feßler und Dr. Roman Feßler

### Das große Tagebuch der Dankbarkeit

für mehr Glück, Achtsamkeit und positives Denken  
Neben ausreichend Platz für Ihre Tagebucheintragen erhalten Sie psychologisches Hintergrundwissen, Tipps und Übungen zum Thema Dankbarkeit.

Verlag Mensch

Dr. Beate Guldenschuh-Feßler und Dr. Roman Feßler

Resümee

## Dankbarkeit

Die unterschiedlichen Beiträge verdeutlichen, dass die Möglichkeiten, das Gute im Blick zu behalten, sehr vielfältig sind und dass die Unterstützungsmöglichkeiten der multiprofessionellen Teams von pro mente Vorarlberg den Klient\*innen verschiedene Ansätze zur Verfügung stellen. Wie individuell dieser Weg dann ist, verdeutlichen die Zitate zum Thema „Was hilft mir, das Gute im Blick zu behalten?“.

Wie kann es uns gelingen, das Gute nachhaltig im Blick zu behalten? Eine Möglichkeit besteht darin, sich in Dankbarkeit zu üben. Dankbarkeit ist das Immunsystem für unsere Gefühle und eine der wichtigsten Komponenten für ein glückliches Leben:

Mit folgendem einfachem Ritual in der Früh und abends vor dem Schlafengehen können Sie Ihren Blick auf das Gute schärfen.

Nehmen Sie sich beispielsweise im Bett Zeit für eine Dankbarkeitsminute – eine Minute, in der Sie sich alle möglichen Dinge vor Augen führen, für die Sie in Ihrem Leben dankbar sind.

Es lohnt sich, immer wieder innezuhalten, um zu prüfen, ob wir unseren Blick auf das Gute im Leben geöffnet haben, damit er uns in der Hektik und den Turbulenzen des Lebens nicht abhandekommt.

Dr. Beate Guldenschuh-Feßler

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin



## **Herausgeber**

pro mente Vorarlberg gGmbH und pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH  
A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b | www.promente-v.at  
Mitglied von pro mente Austria

Die pro mente Vorarlberg Werkstätten GmbH ist mit dem Gütesiegel  
für Soziale Unternehmen zertifiziert.

## **Quellen**

- 1 Diener et al. (1997) Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- 2 Lykken, David T. (1999) *Happiness: What Studies on Twins Show Us about Nature, Nurture, and the Happiness Set Point*. Golden Books.
- 3 Etwa: Roysamb, E./Nes, R. B./Vitterso, J. (2014) Wellbeing: heritable and changeable. In: Sheldon, K. M./Lucas, R. E. (Eds.), *Stability of happiness. Theories and evidence on whether happiness can change*, 9-36.
- 4 Siehe etwa: Sheldon, K. M./Lyubomirsky, S. (2006) Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55-86.
- 5 Siehe etwa: Furnham, A./Cheng, H. (2000) Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 227-240. Oder: Lee, D. Y. et al. (1999) What makes you happy? A comparison of self-reported criteria for happiness between two cultures. *Social Indicators Research*, 50, 351-362.

## **Inhaltliche Gestaltung & Koordination**

pro mente Vorarlberg gGmbH

## **Illustration**

Christoph Hofer | chilidesign.at

## **Grafik & Gestaltung**

Ju-on-Job, Dornbirn

## **Lektorat**

Martin Johler | Lektorat Verbosus

## **Produktion & Auflage**

Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH, Dornbirn | 1.300 Stück, Juni 2022

## **Dank**

Wir möchten uns bei allen für die hervorragende Zusammenarbeit  
in diesem herausfordernden Geschäftsjahr sowie die vielfältigen  
Inspirationen zu diesem Jahresbericht sehr herzlich bedanken.





