

Glück in Zeiten knapper finanzieller Ressourcen

AKF-Tagung 2008

Dr. Gabriele Fröhlich-Gildhoff

Gliederung

- Glücksbegrifflichkeiten
- Neurobiologie
- Äußere und innere „Glücksfaktoren“
- Praktische Tipps
- Fazit

Glücksbegrifflichkeiten

- Zufallsglück
- Subjektives Wohlbefinden
- Glückseeligkeit

„Glücksregionen“ im Hirn

- Limbisches System mit Amygdala, insulärem Kortex, anteriorem cirkulären Cortex, Hippocampus, Basalganglien.
- Belohnungssystem mit Hirnstamm, Striatum und Nukleus Accumbens
- Dopamin und Oxytocin als Überträgersubstanzen

Äußere „Glücksfaktoren“

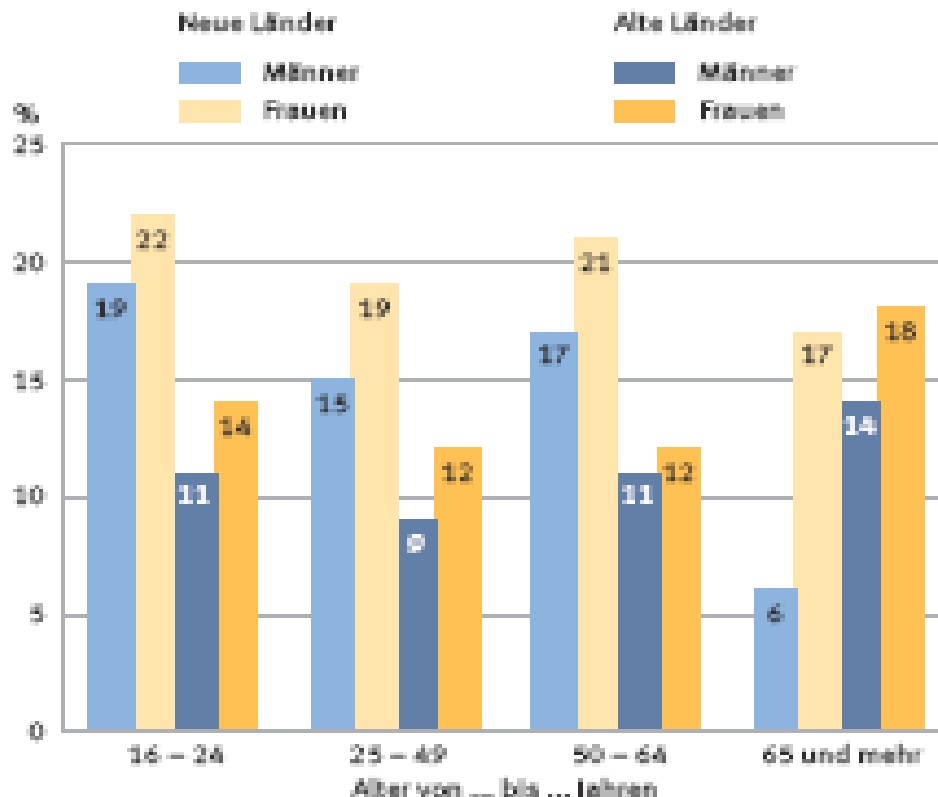
- Finanzielle Ressourcen
- Beschäftigungsstatus
- Bildung
- Familie
- Freizeit

Finanzielle Ressourcen

- Direkten Einfluss auf subjektives Wohlbefinden nur bei Armutsgefährdung
- Armutsgefährdungsgrenze 2004 bei 10274 Euro im Jahr
- Armutsgefährdungsquote bei 13 % der Gesamtbevölkerung, also 10,6 Mill. Menschen in Deutschland, davon 1,7 Mill. Kinder

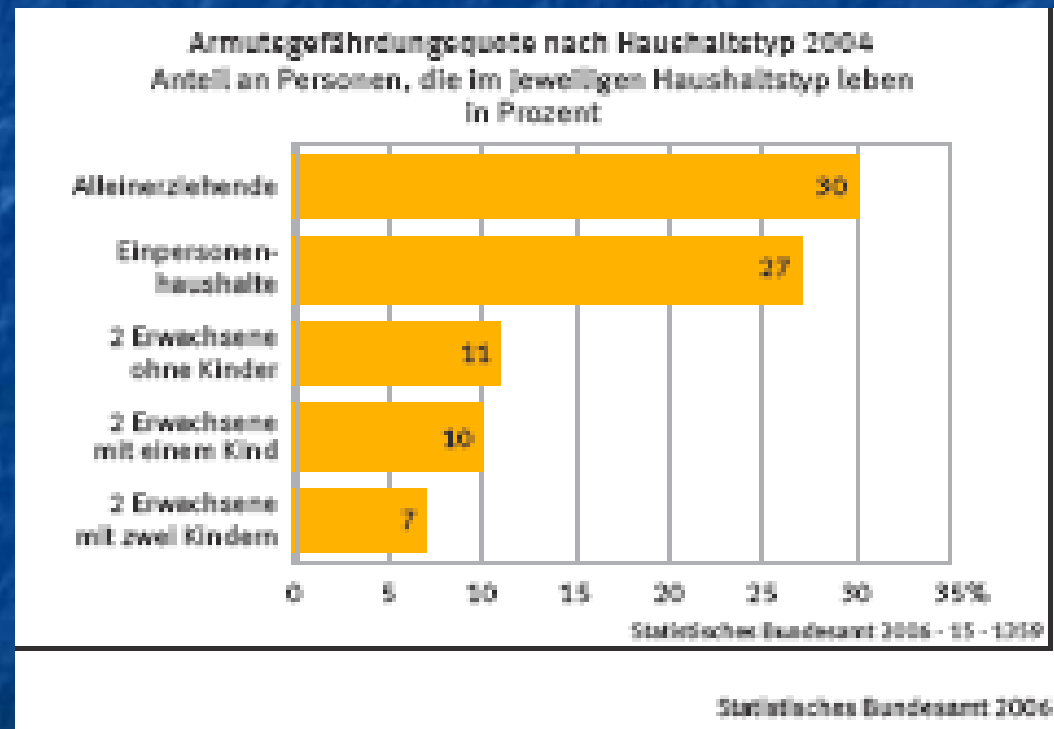
Armutsgefährdungsquote in neuen und alten Bundesländern 2004

Armutsgefährdungsquote in den neuen und alten Bundesländern 2004
in Prozent

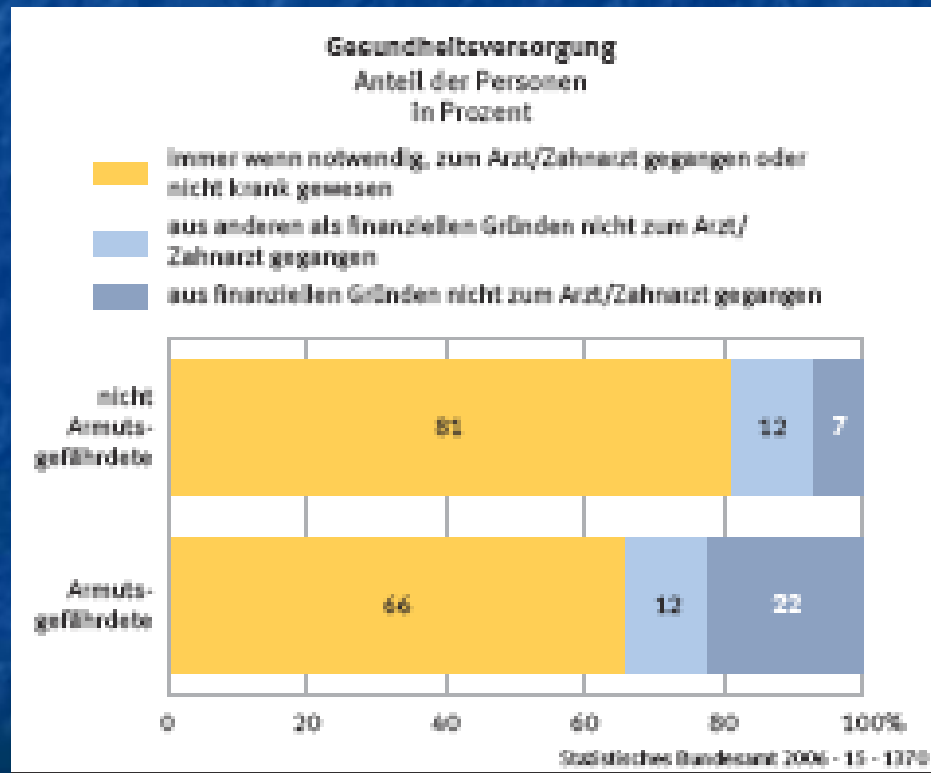


Statistisches Bundesamt 2006 - 15 - 1758

Armutsgefährdungsquote nach Haushaltstyp 2004



Gesundheitsversorgung 2004



Innere „Glücksfaktoren“

- Körperlich-neurobiologisch
- Affektiv-motivational
- Kognitiv
- sozial

Körperliche-neurobiologische „Glücksfaktoren“

- Alter
- Körperliche Gesundheit
- Geschlecht
- Temperament

Affektiv-motivationale „Glücksfaktoren“

- Fähigkeit zum Erleben positiver Gefühle
- Selbstakzeptanz
- Selbstwertgefühl
- Genussfähigkeit
- Interesse, Neugierde, Offenheit

Kognitive „Glücksfaktoren“

- Werte, Lebensziele
- Lebenssinn
- Denkstile, z. B. Optimismus

Soziale „Glücksfaktoren“

- Bindungs- und Liebesfähigkeit
- Fähigkeit zu sozialer Integration
- Prosoziale Empfindungsfähigkeit
- Autonomie
- Expansivität

4 „Lebensbalancebereiche“

- Arbeit und Leistung
- Körper und Gesundheit
- Familie, FreundInnen, Kontakte
- Sinn, Muße, Kultur

Fazit

- Ein direkter Zusammenhang zwischen Glück und finanziellen Ressourcen besteht nur bei Menschen, die an der Armutsgrenze leben
- Glück ist nicht nur Abwesenheit von Unglück
- Glück ist nicht selbstverständlich
- Menschen können aktiv Voraussetzungen schaffen, um häufiger Glück zu empfinden