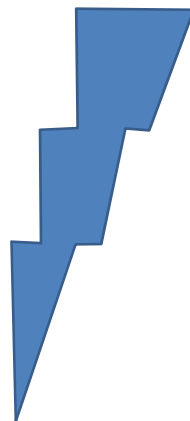


Glück, Wissenschaft  
und Gesundheit  
*Wie geht das zusammen?*

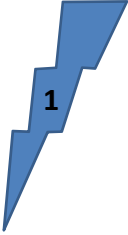
Prof. Dr. med. Tobias Esch

Coburg, 26.7.13

## 4 Schlaglichter



- Ausgangssituation (Unglück/Stress)
- Glück (und **Wissenschaft**)
- Glück und Arbeit
- Glück und Gesundheit



# Ausgangssituation

26.7.2013 Prof. Dr. T. Esch 3

**Stress macht immer mehr Arbeitnehmer krank**  
Psychische Belastungen verursachen die längsten Fehlzeiten und sind der häufigste Grund für Frührente

*SZ vom 9.7.2010*

## Auswertung der Krankmeldungen der AOK Bayern (2011)

- Analyse bei 2,1 Millionen erwerbstätigen Versicherten
  - Fallzahl „Burn-out“ massiv angestiegen seit 2004
  - Ausfalltage durch „Burn-out“ verzehnfacht
  - Besonders betroffen: 40-59-Jährige (55% der Fälle); 61% Frauen (Fälle)
- Befragung von 11.000 bayerischen Beschäftigten (AOK Bayern: 7.9.11)
  - nicht-produzierendes Gewerbe stärker betroffen  
(Gefühl des Ausgebrannt-Seins / Lustlosigkeit / „Unglück“: 36% vs. 22%)
  - „Spitzenreiter“: Gesundheits- u. Sozialwesen, Erziehung u. Unterricht

26.7.2013 Prof. Dr. T. Esch 4

## Stress am Arbeitsplatz

- 36.000 Europäische Manager und Arbeitsschutzbeauftragte aus 27 Ländern befragt (2010):
  - Stress am Arbeitsplatz „ebenso bedeutsam wie Arbeitsunfälle“
  - „starke Beeinträchtigung der Produktivität“
- Arbeitsbedingter Stress: „sehr akut“ im Gesundheits- und Sozialwesen (91%) , Bildungswesen (84%); Durchschnitt: 79%

*Quelle: European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER) 2009-2010; Europ. Agentur f. Sicherheit u. Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA)*

26.7.2013

Prof. Dr. T. Esch

5



## Was ist Glück?

26.7.2013

Prof. Dr. T. Esch

6

# Was ist Glück?

Pleasure  
Happiness  
*Relief*

26.7.2013

Prof. Dr. T. Esch

7

Glück = *(innere) Belohnung*

Pleasure  
Happiness

26.7.2013

Prof. Dr. T. Esch

8

## Funktionelle Einteilung der *endogenen* Motivations- und Belohnungssysteme

- Typ A
  - *Wanting, Pleasure*
  
- Typ B
  - *Threat / Avoidance*
  
- Typ C
  - *Non-Wanting, Affiliation*

26.7.2013

Prof. Dr. T. Esch

9

## Funktionelle Einteilung der *endogenen* Motivations- und Belohnungssysteme


- Typ A
  - *Wanting, Pleasure*
    - **Dopamin**
    - Opioid-Peptide („Endorphine“)
    - Adrenalin
  
- Typ B
  - *Threat / Avoidance*
    - **Cortisol**
    - **Adrenalin**
    - Opioid-Peptide
  
- Typ C
  - *Non-Wanting, Affiliation*
    - **Oxytocin**
    - Serotonin
    - Endogene Opiate, ACh (→ NO)

„Reifung“

26.7.2013

Prof. Dr. T. Esch

10




# „Glück“ und Arbeit

26.7.2013 Prof. Dr. T. Esch 11

# Wertschätzung

KONTROLLE



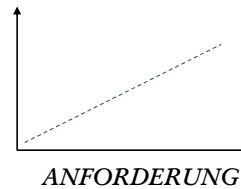
**Gestaltungsrahmen  
„Einfluss“**

26.7.2013 Prof. Dr. T. Esch 12

## Wertschätzung

- Job-Strain-Modell  
(Karasek et al.)

*KONTROLLE*



26.7.2013

Prof. Dr. T. Esch

13

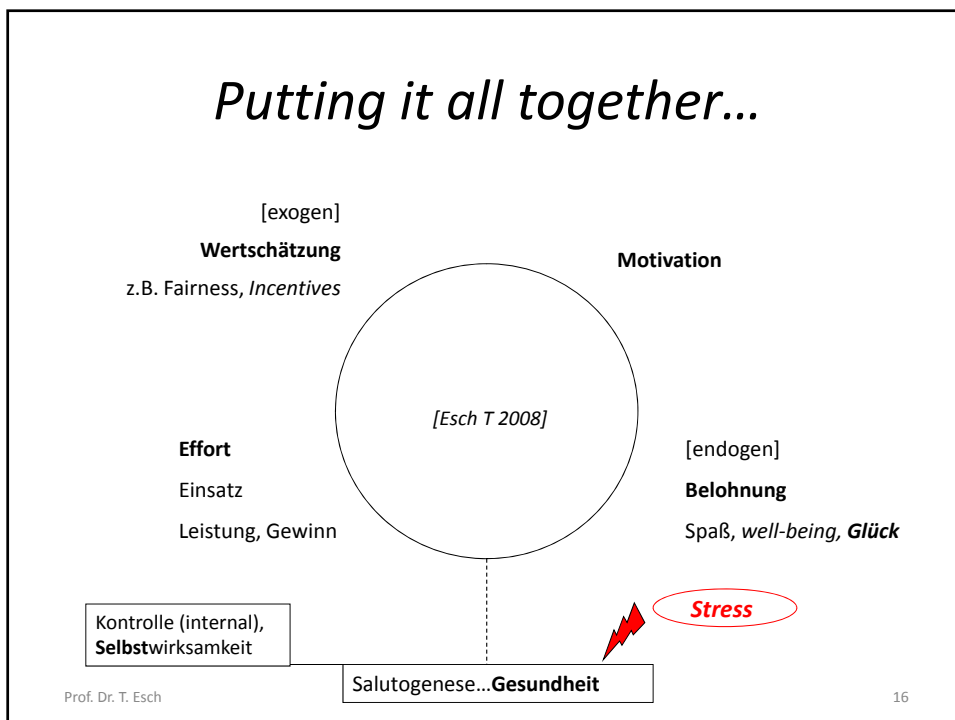
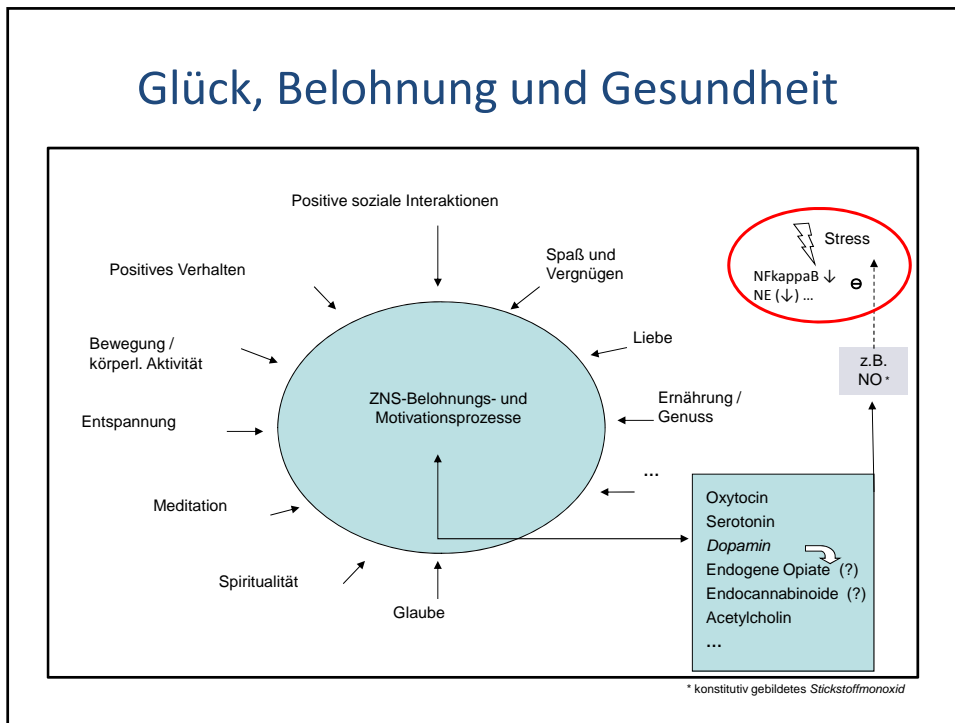
4

## Glück, *Belohnung* und Gesundheit

26.7.2013

Prof. Dr. T. Esch

14





# Fazit

26.7.2013

Prof. Dr. T. Esch

17

## Die Neurobiologie des Glücks

Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert

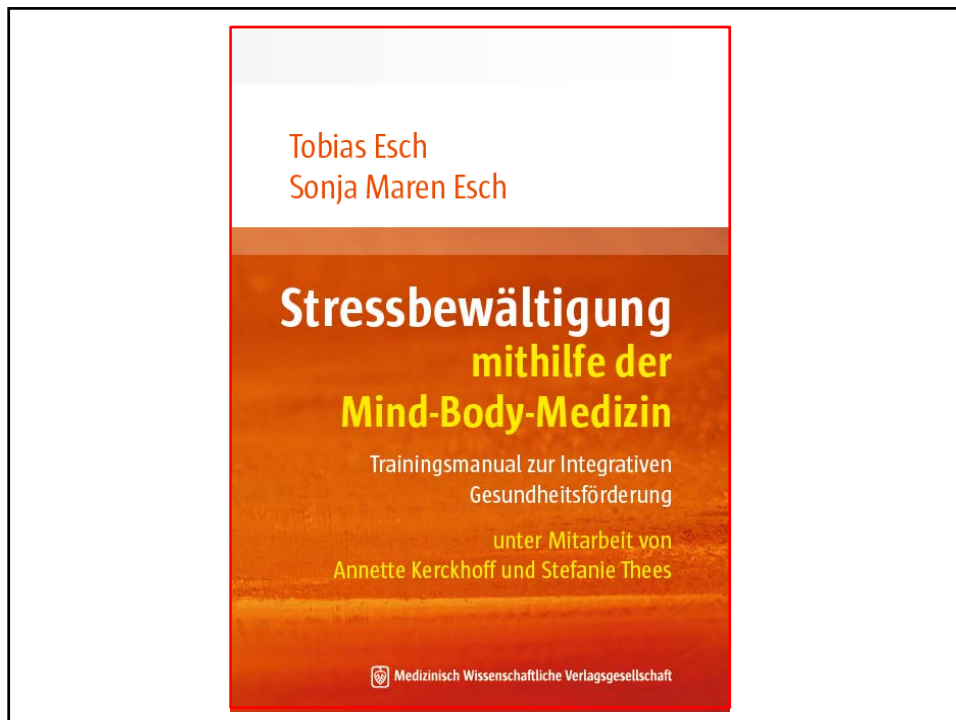
Tobias Esch

Mit einem Geleitwort  
von Gerald Hüther



26.7.2013

18



*Vielen Dank!*



26.7.2013

Prof. Dr. T. Esch

21