

Konstruktives Denken und Sprechen macht positive Gefühle, ist gesund

Wissenschaftliche Studien zur Gesundung durch Staunen, Aha – Erlebnisse...

[The positive effects of positive emotions](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=PU0QOKIPU9o>

AWE: **Staunen**, Ehrfurcht, Bewunderung, Begeisterung,

(be-) (er-) staunen, (be-) wundern, (an-) erkennen, (be-) achten, (be-) geistern, (hoch-) achten, (ver-) ehren, respektieren, wert- schätzen, würdigen, überrascht, be zaubert, beeindruckt, offen, be- geistert Sein

<p>If I asked you, what emotions psychologists have spent most of their time studying. Would you be surprised if the answer was</p> <p>anger, fear, anxiety or sadness.</p> <p>Well, it surprised me.</p> <p>Now, don't get me wrong. This research is incredibly important, but focusing so heavily on our negative emotions, portrays a very one-sided image of the human experience. That fails to capture it's beauty and it's resilience.</p> <p>We feel such a wide variety of positive emotions like</p> <p>compassion, joy, love, and AWE</p> <p>In fact, in our everyday life's, we experience these positive emotions three times as often as negative emotions. Now I'm happy to report, that a new generation of researchers, myself included, are starting to focus on the impact of positive emotions. For outcomes like health, relationship qualities, and well-being.</p> <p>And it turns out, that across every domain of measurement the positive emotions are revealing themselves, to have a profound effect.</p> <p>Let me tell you about two studies my colleges and I have done. They both focus on one</p>	<p>Wenn ich Sie fragen würde, welche Emotionen Psychologen, am häufigsten erforschen und studieren, wären Sie überrascht, wenn die Antwort lautet</p> <p>Wut, Angst, Beklemmung oder Traurigkeit.</p> <p>Nun, es hat mich überrascht.</p> <p>Verstehen Sie mich jetzt nicht falsch. Diese Forschung ist unglaublich wichtig, aber da sie sich so stark auf unsere negativen Emotionen konzentriert, zeichnet sie ein sehr einseitiges Bild der menschlichen Erfahrung. Da gelingt es nicht, die Schönheit und Widerstandsfähigkeit zu sehen.</p> <p>Wir empfinden eine so große Vielfalt positiver Emotionen wie</p> <p>Mitgefühl, Freude, Liebe und Staunen/Wundern</p> <p>Tatsächlich erleben wir diese positiven Emotionen in unserem Alltag dreimal so oft wie negative Emotionen. Nun freue ich mich, berichten zu können, dass eine neue Generation von Forschern, mich eingeschlossen, beginnt, sich auf die Auswirkungen positiver Emotionen zu konzentrieren und zwar für die Erforschung, von Gesundheit, Qualitäten in Beziehungen und Wohlbefinden.</p> <p>Und es stellt sich heraus, dass über alle Felder von Messungen sich die positiven Emotionen herausstellen, um eine tiefgreifende Wirkung zu erzielen.</p> <p>Lassen Sie mich Ihnen von zwei Studien erzählen, die meine Kollegen und ich durchgeführt haben. Beide konzentrieren sich auf einen möglichen</p>
--	--

potential biological pathway between positive emotions and physical health. At the center of this work are some important markers of immune functioning called proinflammatory cytokines.

These proteins are called the regulators of the immune system. And they actively promote inflammation in the body. In response to infection, illness, or injury.

Now, they are maybe small in size, but I can ensure you, their impact is dramatic. They give rise to acute symptoms like fever, fatigue, and even pain.

And over time, when chronically elevated, they have harmful effects for health. Contributing diabetes, cardiovascular disease and depression.

Now there are many different types of proinflammatory cytokines. So in our work we chose to focus on one called interleukin6 or IL-6 for sure.

Thanks to scientific advances, we can now measure IL-6 relatively easily and cheaply in the lab by collecting a person's saliva.

Our idea was, that people who experience more positive emotions, would have lower levels of IL-6 circulating in their body.

Why did we think this?

Well, certain negative emotions have been associated with increases with IL-6. So we thought, perhaps positive emotions would have the opposite effect.

Leading to lower levels of this damaging biomarker.

So, in two studies we had students come into the lab and we measured how much positive emotions they felt in the past month. Then we

biologischen Weg, dass positive Emotionen unsere körperliche Gesundheit beeinflussen. Im Zentrum dieser Arbeit stehen einige wichtige Marker der Immunfunktion, die als proinflammatorische Zytokine bezeichnet werden.

Diese Proteine werden als die Regulatoren des Immunsystems bezeichnet. Sie fördern aktiv die Entzündung im Körper. Als Reaktion auf eine Infektion, Krankheit oder Verletzung.

Nun, sie sind vielleicht klein, aber ich kann Ihnen versichern, dass ihre Wirkung dramatisch ist. Sie führen zu akuten Symptomen wie Fieber, Müdigkeit und sogar Schmerzen.

Und im Laufe der Zeit, wenn sie chronisch erhöht sind, haben sie negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie tragen zu Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen bei.

Es existieren viele verschiedene Arten von proinflammatorischen Zytokinen. Deshalb haben wir uns in unserer Arbeit auf eines dieser Zytokine konzentriert, das Interleukin6 oder IL-6 genannt wird.

Dank der wissenschaftlichen Fortschritte können wir IL-6 heute relativ einfach und kostengünstig im Labor messen, indem wir den Speichel einer Person sammeln.

Unsere Idee war, dass bei Menschen, die mehr positive Emotionen empfinden, weniger IL-6 im Körper zirkuliert.

Warum dachten wir das?

Nun, bestimmte negative Emotionen wurden mit einem Anstieg des IL-6-Spiegels in Verbindung gebracht. Deshalb dachten wir, dass positive Emotionen vielleicht den gegenteiligen Effekt haben würden.

Sie führen zu niedrigeren Konzentrationen dieses schädlichen Biomarkers.

In zwei Studien hatten wir also Studenten, die ins Labor kamen, und wir haben gemessen, wie viele

collected a sample of saliva in order to measure IL-6.

It turns out, that our hypothesis was correct. Positive emotions predicted lower levels of proinflammatory cytokines in our student population.

So next we asked, are certain positive emotions better predictors of lower levels of IL-6 than others?

So in an additional study, we had participants attempt that was designed to measure the frequency and intensity with which people experience 7 specific positive emotions:

amusement, AWE, contentment, compassion, pride, love, and joy.

Not only did we replicate our original findings that positive emotions predicted lower levels of pro-inflammatory cytokines. We also found that 4 specific positive emotions were particularly good predictors of lower levels of IL-6.

Those emotions were **joy, pride, contentment, and AWE.**

And their predictive value was significant. Interestingly the emotion of AWE had the strongest negative relationship to levels of IL-6, even when we controlled for the other 6 positive emotions. Even when we took the relevant personality measures into account and even when we used another measure that asks participants how much AWE, wonder, and amazement they felt the day they came into the lab.

So let's talk a little bit about AWE. AWE is a powerful and transformative emotion. It has inspired great works of art, in sighted religious movements, and generated philosophical musings about the sublime. But despite this impressive resume, only very

positive Emotionen sie im vergangenen Monat empfanden. Dann nahmen wir eine Speichelprobe, um IL-6 zu bestimmen.

Es stellte sich heraus, dass unsere Hypothese richtig war. Positive Emotionen sagten niedrigere Werte von proinflammatorischen Zytokinen in unserer Studentengruppe voraus. Als nächstes fragten wir also: können bestimmte positive Emotionen besser niedrigere IL-6-Spiegel voraussagen als andere?

In einer zusätzlichen Studie hatten wir einen Teilnehmerversuch, der die Häufigkeit und Intensität messen sollte, mit der Menschen 7 bestimmte positive Emotionen erleben:

Unterhaltung, AWE, Zufriedenheit, Mitgefühl, Stolz, Liebe und Freude.

Wir wiederholten nicht nur unsere ursprünglichen Ergebnisse, dass positive Emotionen niedrigere Konzentrationen von proinflammatorischen Zytokinen vorhersagten.

Wir fanden auch heraus, dass 4 spezifische positive Emotionen besonders gut niedrigere IL-6-Spiegel voraussagen konnten.

Diese Emotionen waren **Freude, Stolz, Zufriedenheit und AWE.**

Und ihr prädiktiver Wert war signifikant. Interessanterweise hatte die Emotion AWE die stärkste negative Beziehung zu den IL-6-Spiegeln, selbst wenn wir die anderen 6 positiven Emotionen kontrollierten. Selbst wenn wir die relevanten Persönlichkeitsmaße berücksichtigten und selbst wenn wir ein anderes Maß verwendeten, das die Teilnehmer fragt, wie viel AWE, Verwunderung und Erstaunen sie an dem Tag empfanden, an dem sie in das Labor kamen.

Lassen Sie uns also ein wenig über AWE sprechen.

AWE ist ein starkes und transformatives Gefühl. Es hat große Kunstwerke inspiriert, religiöser Bewegungen Einsicht geschenkt und philosophische Überlegungen über das Erhabene hervorgerufen. Aber trotz dieser

recently have we begun to study this emotion in psychology.

So, what is AWE? I define it by its synonyms: Wonder and amazement and by its psychological experience.

We feel AWE when we encounter something vast and grand that challenges our worldview. It makes us feel small in the presence of something bigger than ourselves and connected with others around us.

Now you might be thinking that you have to travel to remote places in order to experience this emotion. But I can tell you, that that's not the case. In fact, participants report feeling AWE about twice a week on average. Making it a more common emotion than you might expect.

We feel AWE when we hear beautiful music, when we look up at the night sky and see the stars, or when we watch athletes achieve feats that we thought were beyond reality.

So here is the question: Why would AWE be a better predictor of good health than other positive emotions?

We don't yet know. It may be because AWE is particularly potent at reducing stress or an increasing of feeling social connection. It may be because AWE generates a desire to engage or explore the world around us.

Recent works suggest that AWE promotes greater humility, prosociality, and well-being. And all of these things could impact physical health.

What I do know is that these findings have changed how I think about AWE in my own life. I used to see a walk in nature or a trip to the museum as a luxury that I could rarely afford in my busy life.

beeindruckenden Erkenntnisse haben wir erst vor kurzem begonnen, diese Emotion in der Psychologie zu untersuchen.

Was ist also AWE? Ich definiere es durch seine Synonyme: Wunder und Erstaunen und in Bezug auf das psychologische Erleben.

Wir fühlen AWE, wenn wir etwas Großem und Gewaltigem begegnen, das unsere Weltanschauung in Frage stellt. Es gibt uns das Gefühl, klein zu sein in der Gegenwart von etwas, das größer ist als wir selbst und mit uns allen verbunden ist.

Jetzt denken Sie vielleicht, dass Sie an entlegene Orte reisen müssen, um dieses Gefühl zu erleben. Aber ich kann Ihnen sagen, dass das nicht der Fall ist. Tatsächlich berichten die Teilnehmer, dass sie im Durchschnitt etwa zweimal pro Woche AWE empfinden. Das macht es zu einer häufigeren Emotion, als Sie vielleicht erwarten.

Wir empfinden AWE, wenn wir schöne Musik hören, wenn wir im Nachthimmel die Sterne sehen oder wenn wir beobachten, wie Athleten Leistungen vollbringen, von denen wir dachten, sie seien jenseits der Realität.

Hier ist also die Frage: Warum wäre AWE ein besserer Prädiktor für gute Gesundheit als andere positive Emotionen?

Das wissen wir noch nicht. Möglicherweise liegt es daran, dass AWE besonders wirksam ist, um Stress zu reduzieren oder das Gefühl sozialer Verbundenheit zu verstärken. Möglicherweise liegt es daran, dass AWE den Wunsch weckt, sich zu engagieren oder die Welt um uns herum zu erkunden.

Neuere Arbeiten legen nahe, dass AWE größere Demut, Prosozialität und Wohlbefinden fördert. Und all diese Dinge könnten sich auf die körperliche Gesundheit auswirken.

Was ich heute weiß, diese Erkenntnisse haben meine Einstellung zu AWE in meinem eigenen Leben verändert. Früher sah ich einen Spaziergang in der Natur oder einen Museumsbesuch als Luxus an, den ich mir in meinem geschäftigen Leben wirklich selten leisten konnte.

Now I see these experiences as essential to my mental and physical health. And as a field, we psychologists are changing how we think about positive emotions.

We now recognize that they aren't simply the absence of negative emotions but that are colorful and varied in their own right.

And that specific positive emotions like AWE might hold important benefits for things like physical health.

Now we still have a lot to learn about the emotion of AWE but it's fascinating to think, that in seeking out the beauty and the mystery and vastness that our world has to offer, that we might actually find the key to our own physical health.

Thank you

[The positive effects of positive emotions](https://www.youtube.com/watch?v=PU0QOKIPU9o)

<https://www.youtube.com/watch?v=PU0QOKIPU9o>

Jetzt betrachte ich diese Erfahrungen als wesentlich für meine geistige und körperliche Gesundheit. Und wir als Fachgebiet der Psychologie verändern gerade unser Denken über positive Emotionen.

Wir erkennen jetzt, dass sie nicht einfach nur die Abwesenheit negativer Emotionen sind, sondern dass sie bunt und vielfältig in sich selbst sind.

Und dass bestimmte positive Emotionen wie AWE, wichtige Vorteile für die körperliche Gesundheit haben könnten.

Es gibt noch viel über die Emotionen AWE zu lernen, und der Gedanke ist faszinierend, dass bei der Suche nach der Schönheit, dem Geheimnis und der Weite, die unsere Welt zu bieten hat, dass wir tatsächlich den Schlüssel zu unserer eigenen körperlichen Gesundheit finden könnten.

Dankeschön