

WIE WIR NEUES HANDELN LERNEN - AUCH IN STRESSSITUATIONEN



TALI SHAROT

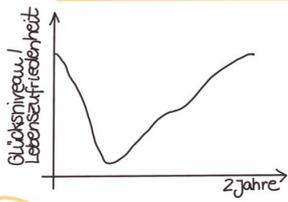
Wie kommen Menschen in sich verändernden Umständen zurecht?

Nach dem Tod des Partners

Im Durchschnitt sind die Menschen sehr zuversichtlich.

Menschen können sich sehr gut anpassen.

... war auch während der Pandemie erkennbar



CON #LK SCTED

MENSCHEN SIND OPTIMISTISCH

Sie unterschätzen das Risiko.
↓
Es werden keine Vorsichtsmaßnahmen getroffen.

Sie überschätzen das Glück.
↓
Glaube → Handlung → Ergebnis

Verstärkt die Motivation.

selbst-entwertende Prognose

Glücksempfinden während der PANDEMIE

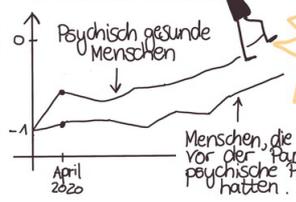
Psychisch gesunde Menschen

Aber STRESS ist noch immer beachtlich.

Stress verändert unser Gehirn in der Region, in der wir Entscheidungen treffen.

Menschen, die schon vor der Pandemie psychische Probleme hatten.

DEPRESSIONEN sind seit Beginn der Pandemie wieder zurückgegangen.



CON #LK SCTED

WHAT TO DO?

Das **GLÜCKSGEFÜHL** hängt davon ab, was wir glauben, was wir später machen (nicht aktuell).

1 DINGE PLANEN, AUF DIE WIR UNS FREUEN

2 VERGRÖßERUNG DER HANDLUNGSFÄHIGKEIT

URLAUBSVERSUCH

1 Tag vor dem Urlaub fühlen sich die Menschen am glücklichsten.

Das Gefühl von Kontrolle löst ein Wohlbefinden aus.

Kontrollverlust löst Angst aus.

Auswahl lassen (aber auch nicht zu viel)

Neu York London

Die Entscheidung wird im Nachhinein rationalisiert.

VORFREUDE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

↑ glücklichster Tag

CON #LK SCTED

3 KONZENTRATION AUF VERBESSERUNGSMÖGLICHKEITEN

und damit Entscheidungen beeinflussen!

Angst vor Bestrafung verknüpft mit Nicht-Handeln

Belohnung verknüpft mit Handeln

Bsp. Pflegenden im Krankenhaus sollten zu häufigerem Händewaschen bewegt werden.

Warnung vor negativen Folgen hat nicht viel gebracht

88%

Fortschritt betonen funktioniert.

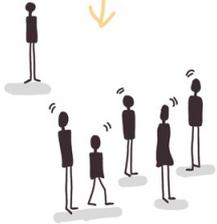
Social feedback

4 VERKNÜPFUNG VON HANDLUNG UND BELOHNUNG

CON #LK SCTED

5 VORSICHT VOR EMOTIONALER ANSTECKUNG

Wir nehmen unser Umfeld als Frühwarnsystem.



Wenn ich alle Tricks kenne, geht der Effekt dann weg?

?

Nein, wir können sie bewusst nutzen.

Optische Täuschung.



Auch wenn wir die Täuschung kennen, sieht es doch wieder „echt“ aus.

CON#LK
ECTED2