

Mein perfekter Tag

Forschungsprojekt

G.-A. Töndury

16. Juni 2011

Gliederung

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

Das Dilemma des perfekten Tages

Ansatz zu einer empirischen Lösung

Vorgehen

Das Dilemma des perfekten Tages

v. Hlg. Anselm von Canterbury

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

[...] an einem perfekten Tag ist das Bewusstsein in seiner Gesamtheit durch Erleben erfüllt. Deshalb kann der Gedanke, dass dies ein perfekter Tag sei, währenddessen nie im Bewusstsein Fuss fassen. Doch ohne gerade dieses Erkenntnismoment [i.e. dass es ein perfekter Tag ist] ist der Tag immer noch steigerungsfähig und daher kann er nicht perfekt sein. (Anselm von Canterbury, 11. Jh.)

Die erste Seite des Dilemmas

Erleben ohne nachzudenken

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

Die erste Seite des Dilemmas

Erleben ohne nachzudenken

Gegeben der perfekte Tag setzt sich zusammen aus rein positiven Erlebnissen $e_1, e_2, \dots, e_x \dots e_n$, dann gilt

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

Die erste Seite des Dilemmas

Erleben ohne nachzudenken

Gegeben der perfekte Tag setzt sich zusammen aus rein positiven Erlebnissen $e_1, e_2, \dots, e_x \dots e_n$, dann gilt

- (1) von zwei ansonsten ununterscheidbaren Erlebniskandidaten e_x und $e_{x'}$, wobei $e_{x'}$ zusätzlich einen reflexiven Gedanken der Form $e_{x'}$ ist F enthält, ist e_x das intensivere Erlebnis.

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des perfekten Tages

Ansatz zu einer empirischen Lösung

Vorgehen

Die erste Seite des Dilemmas

Erleben ohne nachzudenken

Gegeben der perfekte Tag setzt sich zusammen aus rein positiven Erlebnissen $e_1, e_2, \dots, e_x \dots e_n$, dann gilt

- (1) von zwei ansonsten ununterscheidbaren Erlebniskandidaten e_x und $e_{x'}$, wobei $e_{x'}$ zusätzlich einen reflexiven Gedanken der Form $e_{x'}$ ist F enthält, ist e_x das intensivere Erlebnis.
 - (2) bei positiven Erlebnissen gilt: je intensiver, desto besser.
-

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des perfekten Tages

Ansatz zu einer empirischen Lösung

Vorgehen

Die erste Seite des Dilemmas

Erleben ohne nachzudenken

Gegeben der perfekte Tag setzt sich zusammen aus rein positiven Erlebnissen $e_1, e_2, \dots, e_x \dots e_n$, dann gilt

- (1) von zwei ansonsten ununterscheidbaren Erlebniskandidaten e_x und $e_{x'}$, wobei $e_{x'}$ zusätzlich einen reflexiven Gedanken der Form $e_{x'}$ ist F enthält, ist e_x das intensivere Erlebnis.
 - (2) bei positiven Erlebnissen gilt: je intensiver, desto besser.
-
- (3) Also enthält keines der Erlebnisse $e_1, e_2, \dots, e_x \dots e_n$ einen reflexiven Gedanken und somit auch nicht den Gedanken *Dieser Tag ist perfekt*

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des perfekten Tages

Ansatz zu einer empirischen Lösung

Vorgehen

Die zweite Seite des Dilemmas

Der Wert des Erkennens

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

Die zweite Seite des Dilemmas

Der Wert des Erkennens

- (1) Dein perfekter Tag ist so, dass du ihn dir nicht besser ausdenken kannst.

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des perfekten Tages

Ansatz zu einer empirischen Lösung

Vorgehen

Die zweite Seite des Dilemmas

Der Wert des Erkennens

- (1) Dein perfekter Tag ist so, dass du ihn dir nicht besser ausdenken kannst.
 - (2) Dein Tag ist besser, wenn du erkennen kannst, dass es ein perfekter Tag ist, als wenn du es nicht erkennen kannst.
-

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

Die zweite Seite des Dilemmas

Der Wert des Erkennens

- (1) Dein perfekter Tag ist so, dass du ihn dir nicht besser ausdenken kannst.
 - (2) Dein Tag ist besser, wenn du erkennen kannst, dass es ein perfekter Tag ist, als wenn du es nicht erkennen kannst.
-
- (3) Also ist dein Tag nur dann perfekt, wenn du währenddessen erkennst, dass er perfekt ist.

Lösungen des Dilemmas

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

Lösungen des Dilemmas

1. Reflexive Gedanken mindern nicht die Intensität des Erlebens, sondern sie steigern es.

Lösungen des Dilemmas

1. Reflexive Gedanken mindern nicht die Intensität des Erlebens, sondern sie steigern es.

Slogan: *Self-reflection is fun!*

Lösungen des Dilemmas

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

1. Reflexive Gedanken mindern nicht die Intensität des Erlebens, sondern sie steigern es.
Slogan: *Self-reflection is fun!*
2. Zu wissen, dass der Tag perfekt ist, führt zu keiner qualitativen Steigerung.

Lösungen des Dilemmas

1. Reflexive Gedanken mindern nicht die Intensität des Erlebens, sondern sie steigern es.

Slogan: *Self-reflection is fun!*

2. Zu wissen, dass der Tag perfekt ist, führt zu keiner qualitativen Steigerung.

Slogan: *Dummheit macht glücklich*

Lösungen des Dilemmas

1. Reflexive Gedanken mindern nicht die Intensität des Erlebens, sondern sie steigern es.

Slogan: *Self-reflection is fun!*

2. Zu wissen, dass der Tag perfekt ist, führt zu keiner qualitativen Steigerung.

Slogan: *Dummheit macht glücklich*

3. Es gibt keinen perfekten Tag.

Eine praktische Lösung eines theoretischen Problems

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

Eine praktische Lösung eines theoretischen Problems

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

Erlebnis-Erkenntnis Prinzip

Durch Minimierung der Denkleistung, welche für die Erkenntnis *Dies ist ein perfekter Tag* nötig ist, bleibt die Intensität des Erlebens erhalten, während man dennoch den Nutzen des Erkenntnismoments hat.

Der Fleiss-Weg zum perfekten Tag

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

Der Fleiss-Weg zum perfekten Tag

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

Arbeitshypothese

Durch vorhergehende Ausarbeitung eindeutiger (positiver und negativer) Kriterien für den perfekten Tag kann die Denkleistung am Tag selber minimiert werden.

Der praktische Teil meines Projekts

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

Der praktische Teil meines Projekts

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

1. Sammeln von Kriterien *vor* dem perfekten Tag

Der praktische Teil meines Projekts

Mein perfekter Tag

G.-A. Töndury

Das Dilemma des
perfekten Tages

Ansatz zu einer
empirischen
Lösung

Vorgehen

1. Sammeln von Kriterien *vor* dem perfekten Tag
2. Unmittelbares Anwenden der Kriterien *am* perfekten Tag selber