

Tutorial Modul 1

Was ist Glück und welche Faktoren bestimmen unser Glück? Zunächst geht es über die Definitionen von Glück und danach werde ich einige Missverständnisse über Glück klären und die drei Hauptgründen benennen, warum Menschen unglücklich sind. Am Ende werde ich die erste Glückstechnik dieses Programms vorstellen.

Alle Informationen, die ich hier zur Verfügung stelle, basieren auf Forschungen der Positiven Psychologie, die auch Glücksforschung genannt wird. In den letzten vier Jahrzehnten wurde viel über Glück geforscht und die Positive Psychologie hat sich als neue Fachrichtung innerhalb der Psychologie etabliert. Die Positive Psychologie erforscht, was der psychisch gesunde Mensch braucht, um glücklich zu sein. Bis in die 1970er Jahre ging es den Psychologen hauptsächlich um die Definition von Krankheiten, heute geht es jedoch zunehmend um die Gesamtentwicklung psychisch gesunder Menschen. Einer der Begründer der Positiven Psychologie ist Martin Seligman. Bekannt wurde er durch sein Buch "Der Glücksfaktor". Aber jetzt ist nicht mehr die Rede von „Glück“, sondern Glück wird in einem weiteren Sinn betrachtet, man spricht nun von "Aufblühen". Was braucht der Mensch, um sich optimal entfalten und aufblühen zu können?

Aber auch wenn du glücklich bist, das Leben besteht einfach aus Höhen und Tiefen. Glückliche Menschen sind widerstandsfähiger und können mit Rückschlägen und negativen Ereignissen besser umgehen. Aus diesem Grund werden wir in einem späteren Stadium dieses Programms lernen, mit Herausforderungen umzugehen, damit du deine Lernmomente ergreifen kannst und du die kraftvolle Person wirst, die du eigentlich bist.

Aber jetzt werde ich weiter darauf eingehen, was Glück eigentlich ist. Und das ist auch ein kleines Problem, denn Glück ist ein Containerbegriff. Das bedeutet, dass das Wort Glück mehrere Bedeutungen hat. Glück hat drei Bedeutungen: Erstens ist es ein Gefühl: ich fühle mich froh und ich fühle mich glücklich. Und dieses Gefühl ist etwas Vorübergehendes. du kannst nicht immer froh sein. Gefühle kommen und gehen. Hier spricht man dann von einem Glücksmoment, weil Emotionen immer zeitlich begrenzt sind. Gefühle kann man nicht festhalten.

Zweitens kann Glück auch als allgemeine Zufriedenheit mit dem Leben betrachtet werden, und dann ist das eher eine mentale Abwägung. Wenn du dein Leben als Ganzes betrachtest, machst du eine mentale Einschätzung. du beurteilst dein Leben und fühlst dich glücklich und zufrieden damit oder eben nicht. So kannst du dein Leben beurteilen und eine Ziffer zwischen 1 und 10 geben, je nachdem wie zufrieden du bist.

Und bei der dritten Bedeutung des Glücks sprechen wir von einem natürlichen Seins-Zustand. Man ist glücklich, ohne jeden Grund. Und jeder kennt dieses Gefühl, auch wenn du momentan möglicherweise keinen direkten Zugang dazu hast. Man kann diesen Zustand entweder spontan bei Entspannung oder durch Meditation erreichen.

Welche Faktoren bestimmen unser Glücksniveau?

Nun kommen wir zum nächsten Schritt: Was bestimmt das Glück? Die Forschung in der Positiven Psychologie hat gezeigt, dass es drei Faktoren gibt, die das allgemeine Glücksgefühl beeinflussen.

Der erste Faktor ist die DNA, der angeborene Glückslevel. Der zweite Faktor ist die Umwelt: da wo du lebst, wie du aussiehst, welchen Beruf du hast, ob du eine Beziehung hast oder nicht, das sind alles Umweltfaktoren. Und Faktor drei ist das Verhalten. Dann kommen wir zu folgender Frage: Wie groß ist der Einfluss dieser Faktoren? Wie viel Einfluss hat der angeborene Teil, deine DNA, auf dein Glücksniveau? Wie viel Prozent beeinflussen Umweltfaktoren dein Glücksniveau und wie viel Prozent beeinflusst dein Verhalten? Ich finde die Antwort eher überraschend!

Die Lebensumstände beeinflussen für nur 10% dein Glück. Und das ist sehr wenig. Ob du in England oder in den Niederlanden mit relativ schlechtem Wetter oder in Italien mit sehr schönem Wetter lebst, ist dann eigentlich egal. Es macht also wenig Sinn, jetzt in ein südliches Land auszuwandern. Wenn du dich nicht von innen heraus verändern willst, hilft auch eine andere Umgebung nicht, glücklicher zu werden. Alle Menschen neigen dazu, zuerst die Umstände zu ändern, weil sie denken, dass sie unglücklich sind, weil sie keine gute Beziehung oder nicht den Traumjob haben, aber wenn man sich die Forschung anschaut, macht es nur 10 Prozent von deinem Glück aus.

50 Prozent des Glücksniveaus werden durch DNA bestimmt und 40 Prozent von Verhalten und das ist der Teil, den du ändern kannst. Das ist der Teil, mit dem wir uns in diesem Programm befassen werden: Glücklich sein kann man lernen!

Das Folgende ist jetzt eine kleine Brainstorming-Übung: Was macht dich glücklich, was brauchst du, um glücklich zu sein? Nimm dir gerne ein paar Minuten, um es aufzuschreiben.

Und dann sind wir bei der Glücksfalle angekommen. Die Glücksfalle ist das „wenn... dann... Prinzip“. Z.B.: erst wenn ich eine glückliche Beziehung habe, kann ich glücklich sein. Oder: erst wenn ich meinen Traumjob gefunden habe, dann kann ich glücklich sein. Viele Leute erwähnen Gesundheit an erster Stelle. Solange ich gesund bin, bin ich glücklich. Aber realistisch betrachtet, sind viele Menschen gesund und unglücklich. Also ist es auch nicht die Gesundheit, die glücklich macht. Und umgekehrt gibt es Menschen, die chronisch krank sind oder nach einem Unfall im Rollstuhl sitzen, die nach eineinhalb bis zwei Jahren durchschnittlich wieder genauso glücklich sind, wie vor ihrem Unfall. Natürlich gehst du zuerst durch ein tiefes Tal, aber innerhalb von 2 Jahren wirst du zu deinem alten Glückslevel zurückkehren. Das gleiche gilt auch umgekehrt, wenn eine Person zum Beispiel in der Lotterie gewinnt. Sie hat eine Phase, in der sie sehr glücklich und euphorisch ist, aber dann nach 1 bis 2 Jahren kommt sie auch zurück zum alten Glückslevel.

Das Glück lässt sich also nicht an Bedingungen knüpfen. Auch wenn du alle deine Ziele erreicht hast, hilft es nicht, wenn du nicht glücklich mit dir selbst bist. Das dauerhafte Glück kann man also nur in sich selbst finden und man kann keine Bedingungen an das Glück stellen. Wenn dann - das ist eine Falle, die nicht funktioniert. Vielleicht hast du das schon einmal erlebt, dass du ein Ziel erreicht hast, aber dadurch auch nicht glücklicher geworden bist.

Was sind die 3 Hauptgründe, warum Menschen unglücklich sind?

1. Wenig Selbstbewusstsein

Der erste Grund, unglücklich zu sein, ist ein geringes Selbstwertgefühl, das durch negative Gedanken angeheizt wird. Mangelndes Selbstbewusstsein ist angelernt. Im Laufe der Jahre bist du auf Grund der Erfahrungen in deinem Leben zu bestimmten Überzeugungen gekommen. Eine Kern-Überzeugung kann zum Beispiel sein, dass man nichts wert ist. Wenn dies der Kernglaube ist, drehen sich alle Gedanken um diesen Glaubenssatz. du suchst unbewusst immer nach Bestätigungen dieses Glaubenssatzes und wirst sie auch finden. So bleibst du in einem negativen Gedankenmuster und um dieses zu brechen, musst du anfangen, deine Kernüberzeugungen zu transformieren. Ein transformierter Kernglaube und positiver Fokus wäre zum Beispiel: "Ich bin ein wertvoller Mensch und habe Glück verdient, ohne etwas Besonderes dafür tun zu müssen".

2. Soziales Vergleichen

Sozialer Vergleich macht jeder. Es ist schwer, es loszuwerden. Wenn du jedoch ein gutes Selbstwertgefühl und ein gesundes Selbstvertrauen hast, wirst du in der Lage sein, die andere Person so zu lassen, wie sie ist, und brauchst du dich selbst nicht kleiner zu machen. Vielleicht gefällt dir jemand oder du bewunderst diese Person sogar. Dann könntest du zu dieser Person zum Beispiel sagen: "Ich denke, es ist etwas Besonderes, wie du das tust. Wie schaffst du es oder was ist dein Geheimnis", oder dergleichen. So kann man voneinander lernen und sich gegenseitig inspirieren. Und du musst dich nicht kleiner machen, indem du denkst, dass die andere Person besser ist. Und vielleicht wirst du sogar feststellen, dass jemand anderes dich auch für etwas bewundert.

3. Keine Ziele haben

Der dritte Grund, unglücklich zu sein, ist, keine Ziele zu haben. Wenn du keine Ziele hast, überlässt du dein Schicksal anderen. Dann kannst du vor den Karren der Ziele anderer Leute gespannt werden... Es ist es schwer, Zufriedenheit und Sinnggebung zu erfahren, wenn man nicht weiß, was man will und wenn man keine Ziele hat. Zu wissen, was du willst und was dir wirklich wichtig ist, ist auch Teil deiner Identität. Wenn du es schaffst, deine Ziele zu erreichen, wird zudem Dein Selbstvertrauen gestärkt und es gibt dir ein gutes Gefühl – einen Moment des Erfolgs –. Diese Erfolge sollte man am besten feiern, denn dadurch erfährt man wiederum positive Emotionen. Und Glück besteht zu einem großen Teil aus positiven Emotionen! Feiere deine Erfolgsmomente und sei stolz auf Dich. Das ist ein Schub für Dein Selbstvertrauen. Bescheidenheit hilft hier weniger.

Glückstechnik Dankbarkeit

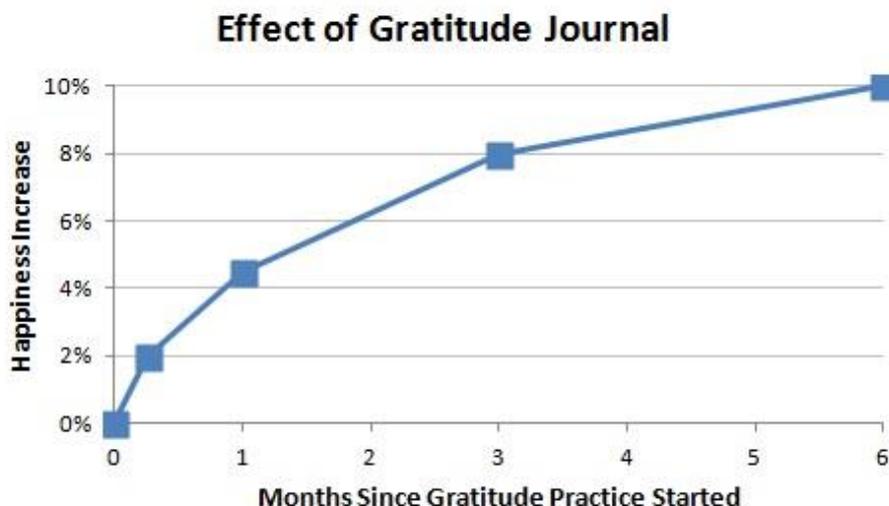
Das Schöne an Dankbarkeit ist, dass es dir ermöglicht, sofortiges Glück zu erschaffen. Deshalb ist Dankbarkeit auch die Glückstechnik Nr. 1. Und du musst eigentlich gar nichts dafür tun. Denn Dankbarkeit ist nichts anderes als wertschätzen von dem, was ist. Alles, wofür man dankbar sein kann, ist bereits vorhanden.

Die Kraft der Dankbarkeit ist es, dass sie einen positiven Fokus schafft. Ein positiver Fokus ist natürlich sehr wichtig für das Glück. Wenn du dich auf positive Dinge konzentrierst, fühlst du dich viel besser. Das klingt sehr einfach, aber es scheint nicht so einfach zu sein. Deshalb gibt es dafür spezielle Übungen.

Eine Dankbarkeitsübung ist das Dankbarkeits-Tagebuch: Schreibe jeden Tag 3 Dinge auf, wofür du an diesem Tag dankbar warst. Damit kannst du Dein Glücksniveau innerhalb von 6 Monaten um 10% erhöhen!

- Dankbarkeit ist gut für das Selbstvertrauen, weil du wertschätzt, was du bereits erreicht hast und worauf du auch stolz sein kannst.
- Dankbarkeit stärkt deine Beziehungen dadurch, dass du deine Gefühle mit deinen Freunden oder mit deinem Partner teilst. Sobald du der anderen Person sagst, wie dankbar du bist, dass er oder sie in deinem Leben ist... wirst du sehen, wie viel positive Energie du dadurch zurückbekommst.
- durch Dankbarkeit erfährst du mehr positive Emotionen und damit mehr Glück, Mehr Zufriedenheit und mehr Freude.
- Dankbarkeit hilft in Zeiten von Stress, Traurigkeit und Herausforderungen. durch die Konzentration auf das Positive werden diese Perioden weniger schwer.

Du kannst am besten sofort mit der Führung eines Dankbarkeits-Tagebuchs beginnen. Ich wünsche dir viel Spaß dabei!



(Positive Psychology Progress (2005, Seligman, M. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C.)