

Glück ist ein Insider-Job

„Solange du nach dem Glücke jagst, bist du nicht reif zum Glücklichsein“

Hermann Hesse

Glück ist eines der schönsten Gefühle der Welt. Kein Wunder also, dass wir alle danach streben. Erfreulicherweise gibt es viele Wege zum Glück. Zwei Dinge sollten wir dabei vermeiden: Es einfordern oder gar einklagen wollen und andere dafür verantwortlich machen!

Ob absichtlich oder nicht – wir suchen unser Glück im Inneren und im Außen. Ist das Glück vom Inneren gespeist, wird es als Frieden und Freude beschrieben. Das Glück von außen assoziieren wir mit externen Ereignissen. Dabei findet man Glück nicht – oder nur auf kurze Zeit – in der Außenwelt. Es wohnt tief in uns. Ein guter Grund, in unser Innerstes zu blicken, darauf zu vertrauen, dass es das Leben gut mit uns meint. Auch oder gerade, weil es Glück nur in Kombination mit anderen Gefühlen wie Trauer oder Angst gibt, sollten wir uns stets auf die Suche nach möglichst vielen Glücksmomenten machen.

Kein Dauerabo und Jagdglück?

Natürlich verbinden wir Glück mit positiven Gefühlen. Verständlicherweise stehen diese höher im Kurs als negative Empfindungen und unangenehme Ereignisse. Kein Wunder also, wenn wir das Glück gerne abonniert hätten und – wie jeden Tag die neueste Tageszeitung – eine frische Lieferung bekommen würden. Weil das nicht möglich ist, machen sich viele täglich auf die Jagd nach dem großen Glück. Die Anstrengung und den langen Atem dafür können wir uns allerdings sparen! Wenn wir nur die Augen aufmachen, für all die schönen und zauberhaften Momente, für all die wunderbaren Erfahrungen und Erlebnisse, für all die lieben Menschen, die uns begegnen. Manchmal sitzt uns das Glück direkt gegenüber, manchmal scheint es uns mittags ins Gesicht oder bringt uns erfrischenden Regen an einem heißen Sommertag. Unerwartet überrascht es uns mit einem Lächeln oder mit einer Tasse duftendem Kaffee. Entscheidend ist dann, ob wir es als selbstverständlich hinnehmen, weil wir vielleicht gerade gestresst und/oder nicht aufmerksam genug sind. Oder ob wir es bewusst zur Kenntnis nehmen und es sogar würdigen.

Es liegt allein an uns, diese kleinen Chancen zum Glücklichsein zu ergreifen – oder sie ungenutzt vorüberziehen zu lassen. Denn eines ist sicher: Festhalten können wir das Glück in keinem Fall. Es kommt und geht. Viktor Frankl hat es wunderbar formuliert: „Je mehr der Mensch nach Glück jagt, umso mehr verjagt er es auch schon. Um dies zu verstehen, brauchen wir nur das Vorurteil zu überwinden, dass der Mensch im Grund darauf aus sei, glücklich zu sein; was er in Wirklichkeit will, ist nämlich, einen Grund dazu zu haben. Und hat er einmal einen Grund dazu, dann stellt sich das Glücksgefühl von selbst ein. In dem Maße hingegen, in dem er das Glücksgefühl direkt anpeilt, verliert er den Grund, den er dazu haben mag, aus den Augen, und das Glücksgefühl selbst sackt in sich zusammen. Mit anderen Worten, Glück muss erfolgen und kann nicht erzielt werden.“ Die deutsche Schriftstellerin Luise Rinser bestätigt es ebenso kurz und bündig: „Glück kann man nicht suchen, man muss von ihm gefunden werden.“

Tipp: Die Glückslupe

Das Glück lässt sich zwar nicht festhalten, aber sammeln! Also nehmen Sie einfach die Glückslupe zur Hand und staunen Sie über die vielen kleinen, alltäglichen Begebenheiten, die Sie glücklich machen. Halten Sie diese schönen Momente schriftlich fest und bewahren die Zettel in einem schönen Glas oder einer Box auf. Nach vier oder acht Wochen lesen Sie Zettel für Zettel. Damit machen Sie sich die schönen Momente erneut bewusst und steigern damit Ihr Glücksempfinden. Übrigens: Sie können das auch

zusammen mit der Familie oder im Büro-Team machen. Wenn jeder unterschiedliche Glücksmomente beisteuert, multipliziert sich die Wirkung und jeder profitiert auch vom Glück des anderen.

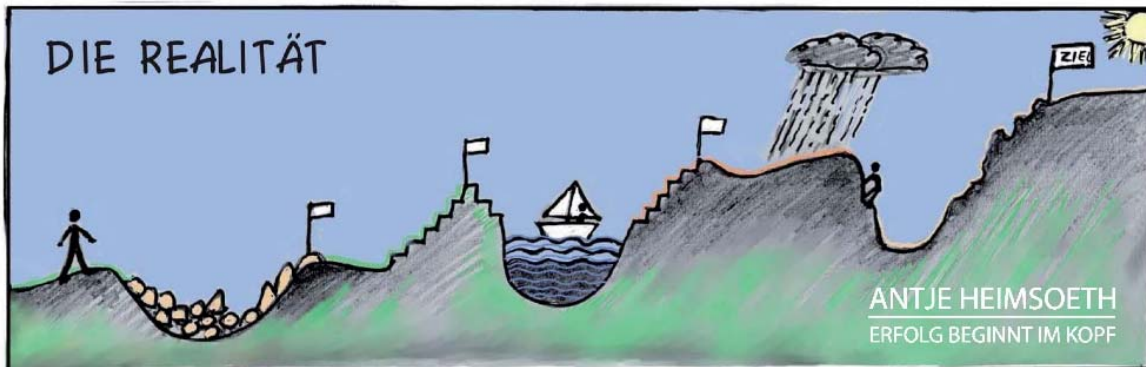
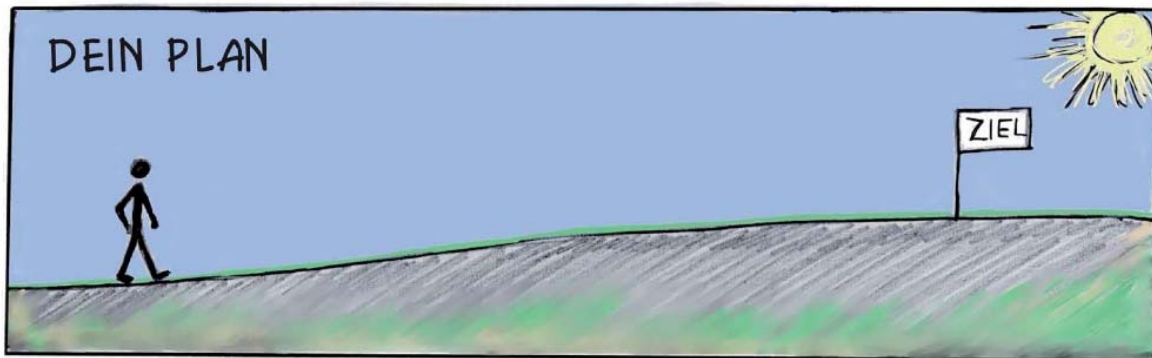
Meine Glücksmomente heute



Das Ergebnis einer Entscheidung!

Manchmal verbauen wir uns selbst den Weg zum Glück durch übersteigerte Erwartungen. An uns selbst und andere. Zugegeben, wer die Verantwortung für sein Glück anderen – Menschen oder Umständen – überlässt, findet auf jeden Fall einen Prügelknaben, wenn sich die Dinge nicht so entwickeln, wie wir es uns wünschen. Wer sein Glück davon abhängig macht, ob er jung (genug), schlank (genug), erfolgreich (genug) ist, wird sich schwer damit tun, zufrieden und glücklich zu sein mit dem, wie es gerade ist. Und bei aller Zielstrebigkeit, die in unserer Welt eine so große Rolle spielt, geht es beim Glück einfach nur darum, sich selbst zu mögen (so wie wir sind) und zu mögen, was wir (mit anderen) tun. Eine befriedigende Kombination, aus der Happiness und Erfolg wachsen können und dürfen.

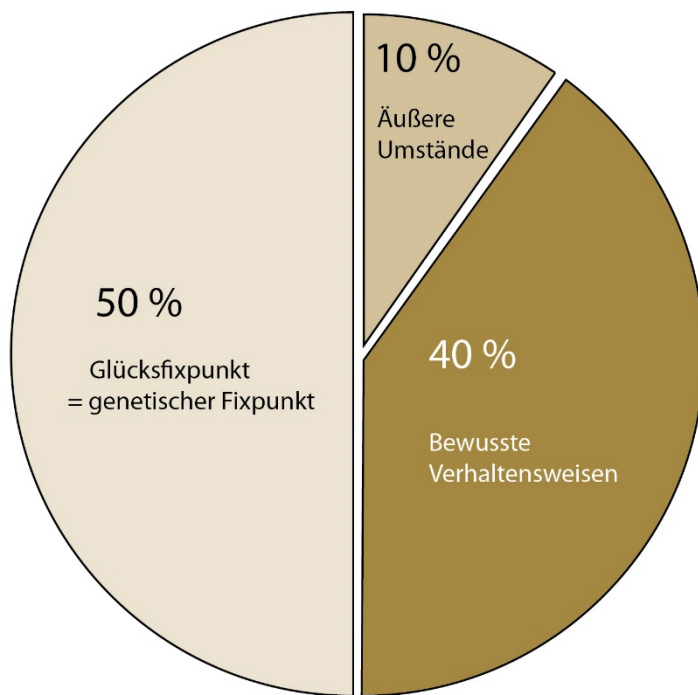
Glück ist kein Ort! Und die Definition von Glück so individuell wie jeder Mensch selbst. Jeder Mensch muss ganz individuell die Entscheidung treffen, glücklich zu sein. Im Bewusstsein, dass dieser Zustand sich nicht einmalig erreichen und „einfrieren“ lässt. Auch, weil es dazu viel zu viele andere Emotionen in uns gibt. Der Animationsfilm „Alles steht Kopf“ von Pixar aus dem Jahr 2015 malt ein buntes Bild der Emotionszentrale: Neben der ersten Emotion Freude (gelb), die dafür sorgt, dass wir glücklich sind, kämpfen von Geburt an auch noch der Kummer (blau), die Angst (lila), die Wut (rot) und der Ekel (grün) um die Vorherrschaft. Es gibt keine Emotion ohne die anderen. So wie die kleine Riley im Film lernt, dass Angst sie oft vor Schlimmerem bewahrt, merkt sie, dass es kein Glück ohne Kummer gibt. Wie soll ich wissen, was mich glücklich macht ohne das Wissen, was mich unglücklich macht? Der Schlüssel zur Erkenntnis unseres Glücks liegt in der Differenzierung. Woher soll meine Demut kommen, dem Glück dankbar zu begegnen, wenn ich nicht auch die Schattenseiten des Daseins kenne und annehmen kann?



Die Kunst des Glücklichsseins liegt darin, es nicht zu erwarten und gleichzeitig die Angst vor Enttäuschungen und Schmerz abzulegen. Nur, wer loslässt, hat zwei Hände frei – um es zu ergreifen, nicht um es festzuhalten. Seien wir ehrlich: Wissen wir unser Glück nicht gerade auch dadurch zu schätzen, weil wir es nicht immer und grundsätzlich haben? Wie könnten wir ohne das Tal würdigen, wie erhehend es ist, den Gipfel erklommen zu haben?

Tipp: Glückstagebuch führen

Manchmal hat man das Gefühl, das Glück ist eben nur den anderen hold – dann hilft ein Glückstagebuch, in dem man eigene Glücksmomente nachlesen kann. Dabei geht es nicht allein um die ganz großen Momente des Glücks und Erfolge, sondern auch um die kleinen oder jene Schritte, die uns einem angestrebten Ziel wieder ein Stück nähergebracht haben: Welche Menschen haben Ihnen heute gut getan? Was hat Ihnen Spaß gemacht? Welche Momente haben Sie heute glücklich gemacht? Worauf können Sie stolz sein? Welche Probleme haben Sie gelöst? Wem haben Sie helfen können? Wofür wurden Sie gelobt? Nehmen Sie ein schönes Büchlein und schreiben Sie täglich die kleinen und großen positiven Erlebnisse aus dem Job, dem Sport, dem Alltag und der Freizeit auf, damit sie nicht in Vergessenheit geraten. Glück kann man wieder(her)holen. All die schönen und tollen Momente sind in unserem Kopf gespeichert. In dem Moment, wo ich nachlese und mich in die Situation hineindenke, mich erinnere, werden Glückbotenstoffe, sogenannte Endorphine ausgeschüttet. Wir erleben sozusagen das Glück noch einmal.



Der Glückskuchen

Laut Sonja Lyubomirsky, Psychologin und weltweit anerkannte Glücksforscherin, haben wir eine angeborene, unterschiedlich hohe Kompetenz für das Glücklichein. Die Forschung („Happiness Twin Studie“ von Professor Lykken) zeigt, dass ca. 50 Prozent unseres Glücksempfindens von unseren Genen abhängen. Etwa 10 Prozent hängen von äußeren Rahmenbedingungen und Lebensumständen ab. Einen relativ großen Einfluss auf unser Glücksempfinden, immerhin 40 Prozent, haben wir aufgrund unserer alltäglichen Aktivitäten, unserem aktiven Handeln, unserer Verhaltensweisen und unserer

Gedanken. Wir haben also unser Glück – zumindest zu 40 Prozent – selbst in der Hand. Wir können in unserem Gehirn die strukturellen Voraussetzungen für Glück schaffen und die Ausschüttung von Glücksbotenstoffen ankurbeln, und zwar durch Optimismus, Zuversicht und so genannte Flow-Erlebnisse (in einer Tätigkeit voll und ganz aufgehen).

Dies bestätigt auch Martin Seligmann, der „Vater“ der Positiven Psychologie. Spannend seine Forschungen, was das Leben lebenswert macht, warum manche Menschen glücklich sind, wie man Glück messen und wie man das subjektive Wohlbefinden steigern kann. Mit seinen gewonnenen Erkenntnissen entwickelte er praktische Übungen und wirksame Methoden. Das Ziel: innere Stärke aufbauen, eine optimistische Lebenseinstellung fördern, Widerstandsfähigkeit optimieren, Lebenszufriedenheit stärken und letztendlich durch den Aufbau von Ressourcen zu einem gelingenden Leben gelangen.

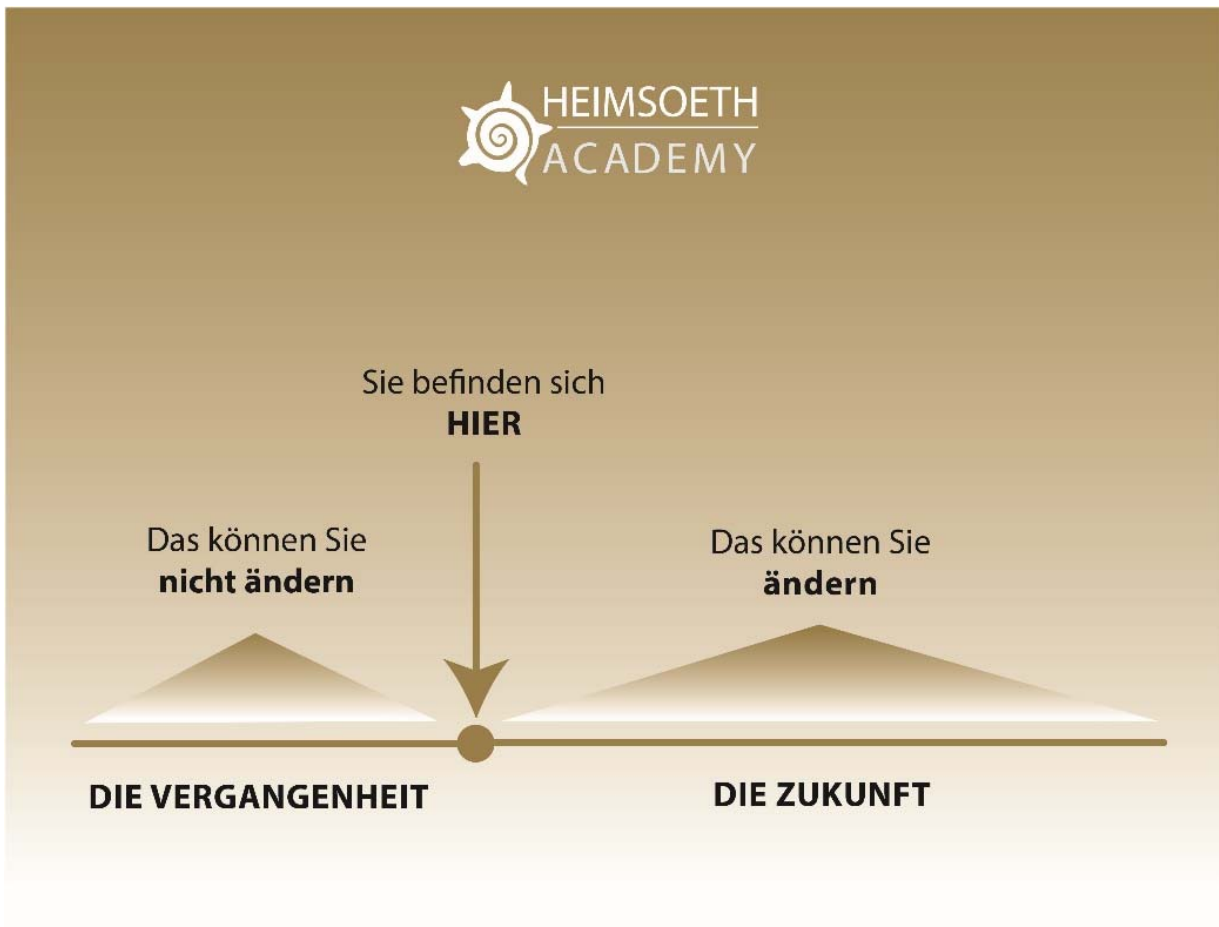
Tipp: Das Glück liegt vor der Tür!

Entspannung und Regeneration sind entscheidende Faktoren fürs eigene Wohlbefinden. Wir leben nicht nur, um zu arbeiten. Jede Anstrengung braucht auch einen Ausgleich. Füllen Sie Ihren Energietank regelmäßig wieder auf. Kleine Pausen von zwei Minuten während des Tages sorgen dafür, dass Sie abends nicht völlig kaputt auf dem Sofa vor dem Fernseher eindösen. Schon 20 Minuten Aufenthalt im Freien während der Mittagspause heben die Stimmung. Pausen in der Natur reduzieren unseren Stress und schenken Ruhe. Wenn das kein Glück ist...

Das menschliche Miteinander

Der US-amerikanische Philosoph und Schriftsteller Ralph Waldo Emerson war davon überzeugt: „Glück ist ein Parfüm, das du nicht auf andere sprühen kannst, ohne selbst ein paar Tropfen abzubekommen“. Für die eigene Zufriedenheit und unser Glücksgefühl ist es also überaus zuträglich, für gute Beziehungen zu sorgen – im Privaten oder am Arbeitsplatz. Ob ein Telefonat mit der Freundin aus der Schulzeit, der Kuchen für die Kollegen oder der nette Gruß auf dem Flur – jede kleine Aufmerksamkeit tut nicht nur unseren Mitmenschen gut. Wenn ich anderen wohlwollend begegne, ihnen einen Gefallen tue oder Trost spende, trage ich zu deren Wohlbefinden bei. Ernte ich dafür Dankbarkeit, aber nicht nur dann,

löst es positive Gefühle in mir aus, macht es mich auf gewisse Weise glücklich. Gleichzeitig stärkt das Wissen um tragfähige, gute Beziehungen in meinem Leben meine Zuversicht und Zufriedenheit. Ein intaktes Umfeld trägt also zu unserem persönlichen Glück bei. Wer Zeit und Aufmerksamkeit in seine Beziehungen investiert, häuft Glückskapital an.



Tipp: Den Glücks-Blick immer nach vorne richten!

Wir neigen dazu, erst im Nachhinein zu erkennen, was oder wer uns glücklich gemacht hat. Dann geht unser Blick wehmütig zurück und wir sehnen alte Zeiten herbei. Genauso dominiert uns die Vergangenheit, wenn wir darin verharren, uns über Niederlagen, begangene Fehler oder erfahrene Ungerechtigkeit zu ärgern. Doch wer den Blick nur zurück richtet, läuft Gefahr, das Glück, das vor ihm liegt, glatt über den Haufen zu fahren oder links liegen zu lassen. Lassen Sie die Vergangenheit ruhen, haken Sie Geschehenes ab. Schauen Sie nach vorn, durch die Frontscheibe – wie im Auto, und entdecken Sie neue Ziele, Perspektiven – und Gelegenheiten, glücklich zu werden.

Raus aus der Opferrolle

Manchmal ist Durchhalten angesagt. Wie? Indem wir zum Gestalter unseres Lebens werden. Und einen festen Glauben an uns selbst haben. Wer, wenn nicht wir selbst, ist verantwortlich für unseren Erfolg und unser Glück? Der wichtigste Grundsatz dafür lautet: Raus aus der Opferrolle! Für jemanden, der in der Opferrolle verharrt, wird es schwer mit dem Glücklich sein. Wer sich nur selbst bemitleidet, gräbt sich ein immer tieferes Loch. Doch mit dem Ziel im Visier und im Bewusstsein der eigenen Stärken, können solche Zeiten überwunden werden. Wer mental stark ist, hat nicht nur mehr Erfolg im Leben, sondern ist auch glücklicher.



Glücksmomente lassen uns wachsen!

Wie wir bereits erfahren haben, ist die Positive Psychologie eine wundervolle Wissenschaft, wenn es um das Thema Glück geht. Die US-amerikanische Psychologin Prof. Barbara Fredrickson erforscht seit Jahren die Mechanismen der Positiven Psychologie. Von ihr stammt die Theorie des Verbreitens und Entstehens (Broaden and Build), die davon ausgeht, dass unsere Glücksmomente sich im Laufe der Zeit anhäufen und uns „wachsen“ lassen. Positive Emotionen lassen vieles in uns sprießen: neben der körperlichen Gesundheit auch unser Vertrauen und Mitgefühl, unsere soziale Verbundenheit, Regenerations- und Resilienzfähigkeit und unseren Einfallsreichtum. Gleichzeitig mildern Glücksgefühle depressive Symptome und negative Emotionen, die uns hemmen oder blockieren. Fredrickson: „Unsere täglichen positiven Emotionen fungieren als Nährstoffe für unser allgemeines Wohlbefinden. Die positiven Emotionen von heute spiegeln nicht nur das heutige Wohlbefinden wider, sondern tragen auch dazu bei, das Wohlbefinden im nächsten Monat zu steigern.“ (Fredrickson, BL (2013). Positive Emotionen erweitern und bauen. Fortschritte in der experimentellen Sozialpsychologie, 47 (1), S. 53). Dr. Robert Biswas-Diener vergleicht Glück in seinem Blog-Bertrag „The Psychologically Rich Life“ mit einem dreibeinigen Hocker: „Sie können sich Ihr Glück als einen dreibeinigen Hocker vorstellen, auf dem Sie sitzen können: die Erfahrung von Freude, Sinn und Reichtum. Sie benötigen sie wahrscheinlich nicht zu gleichen Teilen und auch nicht unbedingt alle an einem einzigen Tag. Mit der Zeit wird es sich jedoch erfüllend anfühlen, sich allen drei Dimensionen des guten Lebens zu widmen. Fragen Sie sich: "Was kann ich tun, das mir Spaß macht?" „Was kann ich tun, damit ich das Gefühl habe, dass es wichtig ist?" und "Was kann ich tun, damit ich eine neue Perspektive erhalte?".

Tipp: Das Glück bewusst herbeilächeln!

Unsere Laune und unsere Mimik beeinflussen sich gegenseitig. Die Psychologie nennt es Facial Feedback. Eine aufgerichtete Haltung und ein bewusstes Lächeln verbessern unsere Stimmung. Wer auch in stressigen Zeiten lächelt, setzt positive Energie frei. Eine gute Voraussetzung für Glück.

Jede Sekunde des Lebens ist ein Wunder!

Genießen wir unser Leben also in vollen Zügen – dann stellt sich auch das Glück ein. Nicht immer und nicht dauerhaft, aber je mehr und umso öfter, wenn wir ihm mental Tür und Tor öffnen. Kein Grund übrigens, traurig zu sein, wenn das Glück uns (mal wieder) verlässt. Stattdessen sollten wir uns freuen, dass es dagewesen ist. Nichts im Leben bleibt, wie es war. Und mit jeder Veränderung besteht ja auch die Möglichkeit, dass es besser wird. Glück muss "produziert" werden, und Glück zu produzieren bedeutet, sich dem zu stellen, was verändert werden muss. Ja, manchmal erfordert das ein anderes Denken, Entscheidungen zu treffen und ins Handeln zu kommen. Aber das sollte es uns wert sein!

Immanuel Kant hat „Die Regeln des Glücks“ so formuliert: „Tu etwas, liebe jemanden, hoffe auf etwas.“ Es liegt also an uns, physisch und psychisch bewusst das Glück zu wählen, um glücklich zu sein. Glücklich sein ist eine Entscheidung! Wenn Sie diese Entscheidung getroffen haben, wünsche ich Ihnen unzählige Glücksmomente und das Bewusstsein, um sie auch wirklich wahrzunehmen.

Verwendete Literatur:

- Biswas-Diener, Dr. Robert, The Psychologically Rich Life, <https://positiveacorn.com/blog/the-psychologically-rich-life/>
- Fredrickson, Barbara: Positive Emotionen erweitern und bauen. Fortschritte in der experimentellen Sozialpsychologie, 47 (1), 2013
- Heimsoeth, Antje: Frauenpower: Mentale Stärke für Frauen. 1. Auflage, Springer Gabler Verlag, Wiesbaden 2018
- Heimsoeth, Antje: Persönlichkeit verkauft: Mentale Stärke und Motivation im Verkauf. 1. Auflage, C.H. Beck, München 2018
- Heimsoeth, Antje: Kopf gewinnt! Der Weg zu mentaler und emotionaler Führungsstärke. 2. Auflage, Springer Gabler Verlag, Wiesbaden 2012
- Seligman, Martin E. P.: Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being, Atria Books, New York City 2012

© Antje Heimsoeth

Über die Autorin:

Als Gründerin der Heimsoeth Academy, berät und trainiert Antje Heimsoeth Vorstände und Führungskräfte. Sie gehört zu den bekanntesten Mental Coaches im deutschsprachigen Raum. Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen, Mittelständlern sowie Spitzensportlern machen sie zu einer der gefragtesten Vortragsrednerinnen.

Ihre Veröffentlichungen in bekannten Verlagen unterstreichen ihre Fachkompetenz.

Sie versteht es, mit Zitaten, Bildern und Beispielen Ihre Aussagen zu verdeutlichen. Besonders am Herzen liegt ihr: Respekt, Vertrauen, Wertschätzung, Menschlichkeit.

Sie wurde u.a. als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und 2021. Bei Managern und Medien gilt sie als „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands“. 2019 wurde sie zum Senat der Wirtschaft berufen und so Teil eines exklusiven Kreises von Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft.

Außerdem geht sie auch auf Sendung bei Fernsehsendern wie RTL in Zeitungen wie F.A.Z. sowie im Radio bei Bayern 3.