

GLÜCKSKURS EUDAIMONIA

Einführung



**Glück ist
keine Station,
bei der man
ankommt,
sondern eine
Art zu reisen.**

Margaret Lee Runbeck

Warum ist es wichtig, glücklich zu sein?

Werner Klaus

Inhalt

1. Wie wirst du glücklich?	3
2. Welche Arten von Glück gibt es?	4
3. Was bedeutet „Eudaimonia“?	8
4. Was treibt uns dazu, glücklich sein zu wollen?	9
5. Wie kannst du lernen, glücklich zu sein?	11
6. Wie kannst du Glück nachhaltig vermehren?	16
7. Wie sind die Glückskurse aufgebaut?	20
8. Welche Themen werden im 7-Wochen-Glückskurs behandelt?	21
9. Welche Themen werden im 18-Wochen-Glückskurs behandelt?	21
10. Welche Themen werden im kompletten 36-Wochen-Glückskurs behandelt?	22
11. Was sind die besten Bücher zum Thema?	23

Wenn du Menschen fragst, was sie für ihr Leben wirklich im Innersten ihres Herzens wollen, so nennen sie: reich zu werden, erfolgreich zu sein, Kinder zu bekommen, eine Familie zu gründen, einen tollen Job zu haben, ein Haus zu bauen, die Welt anzusehen, Ansehen zu erwerben. Im Grunde wollen sie doch nur eines: glücklich sein!

Diesbezüglich hat sich in den letzten 2500 Jahren nicht viel geändert. Schon für den griechischen Philosophen Aristoteles galt, dass der Sinn des Lebens darin bestünde, glücklich zu sein. Der römische Staatsmann Seneca ging in seinem Buch „Vom glücklichen Leben“ davon aus, dass alle glücklich leben wollen.

Ein kurzes heutiges Glücksrezept enthielte folgende Zutaten: einige zuverlässige Freunde, eine stabile Liebesbeziehung, Arbeit, die Sinn macht und zu den Fähigkeiten passt, ausreichend Geld für die Grundbedürfnisse, drei schöne Erlebnisse pro Tag und die Dankbarkeit dafür.

1. Wie wirst du glücklich?

Wenn du um dich blickst, bemerkst du, dass „Glück“ für jeden Menschen etwas anderes bedeutet. Einer wird glücklich sein, wenn er viel zu tun hat, ein anderer genießt das entspannte Nichtstun, einer ist glücklicher Single, ein anderer dauerhaft romantisch verliebt, für einen ist die Arbeit alles, ein anderer lebt für eine Freizeitbeschäftigung. Und dennoch: es gibt allgemeine Regeln, wie sie zu ihrem Glück gekommen sind.

1.1 Entscheidung für das Glück

Erst wenn es im Zentrum deines Handelns ist, du alle Anstrengungen darauf richtest, dann erst wirst du dafür bereit sein. Sogar beim Zufallsglück ist der Anteil entscheidend, den du dafür tun kannst! Willst du beim Lotto gewinnen, musst du ein Los kaufen. Ähnlich verhält es sich beim Wohlfühlglück. Zu allererst ist es wichtig, dass du draufkommst, was dir gut tut. Dann überlegst du, wie du dazu kommst, es gestaltest und dir die Zeit nimmst!

1.2 Glück ist beeinflussbar

Es kommt beim Glück nicht auf die äußeren Umstände an! Für dein Glücksempfinden sind zu 50 Prozent die genetischen Voraussetzungen verantwortlich, hat Sonja Lyubomirsky herausgefunden, für weitere 10 Prozent die äußeren Umstände, wie etwa das Land, in dem du aufgewachsen bist. Die 40 Prozent, die du verändern kannst, kannst du über deine Gedanken, deine Gefühle, deinen Körper, dein Verhalten und deine Beziehungen beeinflussen! Man kann das Glück somit in eine Formel pressen: $G = V + L + W$. Dein Glück ist die Summe aus deiner Veranlagung, also das genetisch bestimmte Glücksempfinden plus Lebensumstände, das ist die Umwelt, in die du hineingeboren bist und Wille: dein eigenes, willentliches Tun.

1.3 Erkenne dich selbst

Über deine besonderen Bedürfnisse, deinen Geschmack, deine Vorlieben, deine Lebensmotive, deine Werte, deinen Charakter, deine Fähigkeiten ist es wichtig, selbst gut nachzudenken. „Erkenne dich selbst“, dieser auffordernde Lehrsatz steht am Apollotempel von Delphi und wird einem der sieben Weisen, Chilon von Sparta, zugeschrieben. Die Selbsterkenntnis zeigt dir einerseits deine Qualitäten und Stärken, die du lieben lernst, und andererseits

macht sie dich bescheiden und dankbar. Du verbindest dich besser mit dir selbst und dadurch besser mit der Welt und mit der Natur!

1.4 Auf die Perspektive kommt es an

So wie es nichts an sich Glückliches gibt, gibt es genauso nichts an sich Schlechtes. Es kommt vielmehr auf deinen Standpunkt, deine Sichtweise an. Ist das Glas für dich halb leer oder halb voll? Ein und dasselbe Glas erscheint einmal so und einmal so. Nicht die Flüssigkeit im Glas ändert sich, sondern die Sichtweise. Wie es bei Epiktet heißt: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Urteile über die Dinge.“

1.5 Zufriedenheit ist lernbar

Wirksam kannst du dein Glücksniveau steigern, wenn du Dankbarkeit erlernst und diese kultivierst. Ein weiterer Glücksfaktor, den du zur Gewohnheit machen solltest, ist es, freundlich zu sein, anderen gegenüber großzügig und hilfsbereit, kleine Gesten der Freundlichkeit zu setzen oder Zeit zu schenken. Du lernst, anders zu genießen oder deine eigenen Stärken besser einzusetzen. Alles trägt zu mehr Wohlbefinden bei. Lernen bedeutet zuerst zu verstehen, auszuwählen und zu entscheiden, dann zu üben und anzuwenden und schließlich eine Routine zu entwickeln. So wirst du nachhaltig zufriedener!

2. Welche Arten von Glück gibt es?

Grundsätzlich kannst du „Glück haben“ von „glücklich sein“ unterscheiden, das Zufallsglück (engl. luck) vom Lebensglück (engl. happiness). Die erste Bedeutung, das Zufallsglück, wird im Mittelalter neutral als der günstige oder ungünstige Ausgang eines Ereignisses beschrieben, wie etwa eines Rechtsspruchs. Beim Lebensglück unterscheidet man hauptsächlich das Wohlfühlglück vom Werteglück.

2.1 Das Zufallsglück

Du freust dich, wenn dich das Zufallsglück besucht und du beispielsweise bei einem Preisausschreiben gewinnst! Der Zufall ist dabei nicht willkürlich oder durch das Schicksal bestimmt, sondern erfordert Voraussetzungen. Bei einem Gewinnspiel sind das die Regeln für die Teilnahme und für die Auslosung. Diese kannst du nicht beeinflussen. Beeinflussen kannst du, wenn du gewinnen willst, indem du mitspielst!

Oft verbinden Menschen Glück mit einem großen Lottogewinn. Aus der Glücksforschung und von Klienten weiß ich, dass das eine Fehleinschätzung ist. Dieses „große Glück“ hält nicht lange an. Ein hoher Gewinn, eine Beförderung im Beruf, eine langersehnte, kosmetische Operation oder eine bestandene Prüfung verändern dein Glücksniveau für nur etwa 3 Monate!

Die Eigenschaften des Zufallsglück werden gut sichtbar in dem bekannten Sprichwort: „Das Glück ist ein Vogerl“. Das Zitat geht vollständig so: „Das Glück ist ein Vogerl in deiner Hand. Wenn du die Hand geöffnet lässt, bleibt es, solange es will, wenn du sie schließt, kannst du es zerdrücken.“ Das heißt, dass du vorbereitet sein musst für das Glück, sodass es sich auf deine Hand setzen kann. Wenn du beginnst, es krampfhaft festzuhalten, wird es sterben. Oder es kann weiterfliegen zu einem, der das Glück mit Leichtigkeit nimmt, wie und wann es kommt.

Bei Seneca heißt es: Glück ist, wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft. Das Zufallsglück klopft bei jenen „Glückspilzen“ an die Tür, die vieles unternommen haben, um glücklich zu sein. Optimismus, Hoffnung, positive Gefühle führen dazu, dass wir mutig Dinge tun, überlegt Personen in unserem Umfeld ansprechen, neugierig Neues ausprobieren: alles Voraussetzungen für das Zufallsglück. Also dafür, dass unwahrscheinlich empfundene Ereignisse uns positiv überraschen!

2.2 Das Wohlfühlglück

Wenn du angenehme Gefühle hast, etwas genießt, schöne Erlebnisse hast, in guter Stimmung bist, spürst du das Wohlfühlglück oder hedonistische Glück. Meistens sind es Freuden des Alltags, die nicht lange dauern. Wenn du ganz den Moment genießt, ganz in der Gegenwart lebst und nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft, heißt das Augenblicksglück. Solche Glücksmomente können ein gutes Essen sein, eine heiße Dusche, ein achtsamer Waldspaziergang oder ein schöner Film. Die positiven Gefühle, die du dabei empfindest, werden durch die Umgebung ausgelöst. In Maßen macht es dich glücklich. Wenn du es übertreibst, stumpfst du ab und kannst sogar süchtig werden. Während die übermäßige Dosis unglücklich macht, ist die Häufigkeit nach dem amerikanischen Forscher Ed Diener

EUDAIMONIA

glücksvermehrend, also Sorge für immer ein bisschen und verschiedenartige Freude im Alltag. Ein Gläschen oder einmal ein Braten ist besser als ein Gelage. Öfter woanders hinzufahren – beispielsweise nach Grado! - ist besser, als einmal einen Strand an einem exotischen Land zu besuchen. Dabei zu wissen, welche kleinen Freuden des Alltags dir gut tun und diese bewusst öfter einzusetzen, schafft subjektives Wohlbefinden!

Ein dauerhaftes Wohlfühlglück ist aus einem weiteren Grund nicht möglich. Wenn du nur das vergnügliche Glück suchst, tappst du in die Falle der sogenannten „hedonistischen Tretmühle“. Viele suchen es im Konsum und im Einkaufen. Aus ursprünglichen Glücksgütern wie Freiheit, Selbständigkeit, Anerkennung werden Statussymbole. Diese, also Autos, Bekleidung, Flugurlaube sind dann trügerische Mittel, um diese Güter zu erreichen. Solche Glücksgefühle dauern nicht lange, und indem sie die Gier nach mehr in dir erwecken, machen sie auf Dauer unglücklich. Besser, größer, mehr, mehr, mehr!

Tim Kasser hat in diesem Zusammenhang festgestellt, dass zeitlicher Überfluss ein besserer Indikator für Wohlbefinden ist, als materieller Überfluss. Ist die Basis für das gesichert, was du zum Leben brauchst, steigen die Glücksgefühle nicht mehr an. Wenn du schon durch den Einkauf von Gütern Geld ausgeben möchtest, dann tue es für andere. Sei großzügig und mache Geschenke! Du wirst sehen, dass du dann glücklicher wirst.

Die kleinen Freuden des Alltags hat Matthew Killingsworth mit 15000 Teilnehmern in 83 Ländern gemessen. Bei 22 Aktivitäten, die glücklich machen, wurden glücksbringend Sex, körperliche Aktivitäten, reden, spielen, Musik hören, spazierengehen und essen gereiht. Den Schluss bildeten arbeiten und schlafen. Dieses Ergebnis bildet den Durchschnittstyp ab. Glücklich zu sein, ist allerdings etwas Subjektives, das betrifft das Wohlfühlglück genauso, wie jenes Glück, das auf dem aufbaut, was dir wichtig ist: das Werteglück.

2.3 Das Werteglück

Das erfüllte Leben lebst du dann, wenn du das tust, was dir wertvoll ist. Das sind einerseits deine Werthaltungen und Ziele, die du dir steckst. Werte ändern sich im Laufe des Lebens, manchmal sind sie gegensätzlich. Wenn dir zwei Werte wie beispielsweise Familie und Unabhängigkeit wichtig sind, musst du

dich für einen Wert entscheiden. Andererseits erlebst du das Werteglück, wenn du deine Fähigkeiten einsetzt und gefordert wirst, sodass du in Flow kommst. Flow bezeichnet den Zustand, bei dem die Anforderungen einer Tätigkeit und dein Können in einem idealen Zusammenhang stehen. Überwiegen die Anforderungen droht die Überlastung oder das Burnout, überwiegt das Können, droht die Langeweile und das Ende einer Entwicklung.

Zum Werteglück gehört auch das Anstrengungsglück und manchmal auch das Selbstüberwindungsglück. Sich selbst herauszufordern, Anstrengungen zu bewältigen, macht uns froh, beispielsweise wenn wir auf einen Berg steigen. Kurzfristig sind damit auch unlustige Situationen verbunden, wie schlechtes Wetter, ein gefährlicher Anstieg oder Muskelschmerzen. Am Ende führen uns die Zielerreichung und der Rundblick zu wohlverdienten Glücksgefühlen.

Die eigene Einstellung zu dir, zu deiner Persönlichkeitsentwicklung, zu deinem Wachstum ist ebenfalls Bestandteil des Werteglücks. Von den positiven Glücksgefühlen im Hier und Jetzt kann die Lebenszufriedenheit unterschieden werden. Diese ist ein gedanklicher Prozess, der beschreibt, wie du dein Leben bewertest. Indem du auf dein bisheriges Leben zurückblickst und deine zukünftigen Möglichkeiten beurteilst, entsteht ein mehr oder weniger großes Zufriedenheitsgefühl.

2.4 Das Glück der Fülle

Diesen Begriff hat der Philosoph Wilhelm Schmid betont und bezeichnet den guten Fluss des Lebens, mit wellenförmigen Auf- und Abbewegungen, die erst die Spannung des Lebens ausmachen. Lust braucht Schmerz, Spannung Entspannung, Glücksmomente brauchen melancholische Momente. Das Leben ist anziehend durch das vorweggenommene Ende, den Tod, der Spaß durch die Traurigkeit, der Sport durch die Erholung. Glücksgefühle brauchen ihr Gegenteil. Mit den negativen Aspekten des Lebens umgehen zu können, ermöglicht dir die Gelassenheit. Und diese ist erlernbar!

Beim Wohlfühlglück wird das besonders deutlich. Wenn die Pizza eines deiner Lieblingsessen wäre, dann hättest du vermutlich keine Freude, wenn du sie täglich essen müsstest – eine Woche lang, ein Monat, ein Jahr! Du freust dich nur, wenn sie etwas Besonderes bleibt! In deinem persönlichen Wachstum

EUDAIMONIA

wirst du Situationen begegnen, die dich herausfordern, die dich aus deiner Komfortzone reißen. Manchmal sind solche Situationen ungemütlich und können mit Misserfolgen verbunden sein. Kurz- oder mittelfristig bist du episodisch unglücklich, - das gehört zum Leben dazu!

Befragt man Menschen, die als erfolgreich gelten, danach, wie sie zu ihrem Erfolg gekommen sind, geben viele Situationen des Scheiterns an, in denen sie unglücklich waren. Hartnäckigkeit und der Glaube an sich und die Sache führten dann dazu, dass sie weitergemacht hätten. Die Tugenden der Ausdauer, der Mäßigung und des Tatendrangs führen so langfristig zum Glück.

Viele besondere Glücksmomente im Leben sind gerade an der Grenze von Freude und Leid angesiedelt. Wenn du bei einem Wettkampf gewonnen hast, hast du dich angestrengt, hast gefürchtet, ob du das schaffst. Bei der Geburt deiner Kinder ist vieles mit Schmerzen und Unsicherheiten verbunden. In der Verliebtheit erfährst du deine eigene Verletzlichkeit letztendlich als Glücksgefühl.

Das Glück der Fülle betrifft aber auch die Teilhabe an der Schönheit der Natur, an den Künsten und an spirituellen Erfahrungen.

Das Werteglück und das Glück der Fülle beschreiben in einer bestimmten Weise das eudaimonische Glück.

3. Was bedeutet „Eudaimonia“?

Eudaimonia (altgriechisch am ehesten mit „Glückseligkeit“ zu übersetzen) bezeichnet schon bei Aristoteles eine gelungene Lebensführung, die nach Grundsätzen einer philosophischen Ethik zu Zufriedenheit und Gelassenheit führt. Dieses Glück schließt das Wohlfühlglück und das Werteglück mit ein. Eudaimonia wird nur erreicht, wenn du das richtige Maß berücksichtigst. Beim Wohlfühlglück ist es gerade wichtig zu wissen, was dir bis zu welchem Grade gut tut. Außerdem gehört zum guten Leben dazu, dass du deine Tugenden wie Klugheit, Mut, Menschlichkeit und Gerechtigkeit entwickelst. Du bist zufrieden, wenn du Sinn findest in dem, was du tust. Eine Aufgabe, die deinen Talenten entspricht, in der du deine Fähigkeiten einsetzen kannst, ist „mit einem guten

EUDAIMONIA

Dämon verbunden“ (=Eudaimonia).

Dafür ist es notwendig, dass du deinen Charakter schulst und ihn in der Gemeinschaft und im Staat einsetzt. Deine Charakterstärken, die du genetisch mitbekommen hast, dann in der Kindheit durch Erziehung geprägt wurden, entwickelst du dein ganzes Leben weiter. Es ist eine Lebensaufgabe, die - richtig angestellt - glücklich macht. Eudaimonia findest du dabei nur in dir selbst und nicht in äußeren Dingen.

Der Glückskurs begründet seine theoretische Basis der Eudaimonia bei Aristoteles im modernen Verständnis von Paul Wong. Dieser begreift Eudaimonia als Lebensstil, bei dem psychisches Wohlbefinden (hedonistisches Glück), innere Motivation und Einstellung, Flow, Sinnerleben und die Ausgestaltung von Tugenden für ein besseres Zusammenleben zu einem guten Leben führen.

4. Was treibt uns dazu, glücklich sein zu wollen?

Bereits bei Aristoteles ist der letzte Zweck menschlichen Daseins das gute Leben. Das treibt uns an, glücklich zu werden. Neben der aristotelischen Vernunftbegabung als Grundbedürfnis haben Psychologen zahlreiche Grundbedürfnisse festgestellt, die unser ganzes Handeln bewegen.

4.1 Grundbedürfnisse

Abraham Maslow, der zu Recht als Begründer der Positiven Psychologie gilt, wurde durch seine Bedürfnispyramide berühmt. 1970, kurz vor seinem Tod, erweiterte er seine bekannte 5-stufige Bedürfnispyramide in eine 9-stufigen Form, die die Grundbedürfnisse des Menschen beschreibt.

Manfred Max-Neef, ein chilenischer Ökonom mit deutscher Herkunft, entwickelte darauf aufbauend in den 1990er-Jahren ein Modell von neun menschlichen Grundbedürfnissen. Seine Sammlung an dem, was uns grundgelegt antreibt, kann als Grundrezept für Glück verstanden werden. Wenn es individuell verschieden gewichtet erfüllt ist, kann jeder glücklich werden!

EUDAIMONIA

Überleben, Materielle Lebensgrundlage, Lebenserhaltung: körperlich und geistig gesund sein; mit sich im Gleichgewicht sein; Nahrung, ein Dach über dem Kopf und Arbeit haben; sich fortpflanzen; ein passendes Lebensumfeld haben.

Schutz, Sicherheit: Fürsorge, Geborgenheit und Solidarität erfahren; selbstständig sein; soziale Sicherheit haben; Abgesichert sein (Ersparnisse, Versicherungen, Krankenversicherung) und Vorsorge treffen; Rechte haben; mit anderen kooperieren; helfen.

Zuneigung, Zuwendung, Liebe: Selbstachtung, Solidarität, Respekt, Toleranz; Partnerschaft, Familie, Freundschaft; sich lieben; sich kümmern, in Gemeinschaft sein; sich wertschätzen; Gefühle ausdrücken dürfen.

Verstehen, Verständnis: Neugier, Vernunft, Aufnahmebereitschaft; zu forschen, experimentieren, analysieren; zu lernen, andere auszubilden.

Partizipation, Teilnahme: sich anpassen; Solidarität zu erleben und zu leben; sich engagieren; Leidenschaft haben; Verantwortung und Pflichten übernehmen; etwas leisten; mit anderen kooperieren; etwas zustimmen; Meinungen austauschen, sich mitteilen; mitbestimmen; einer Gemeinschaft angehören (Partei, Kirche, Gemeinde, Nachbarschaft, Familie).

Muße, Müßiggang: Ruhe und Beschaulichkeit, Sorglosigkeit; sich Phantasien hingeben; Spielen, Spaß haben und Feiern; in den Tag hineinträumen; sich an Vergangenes erinnern; die Freizeit genießen.

Kreativität: etwas schaffen oder erfinden; sich beschäftigen; Fähigkeiten und Fertigkeiten einsetzen; produktiv sein; Rückmeldungen erfahren; frei über die eigene Zeit verfügen.

Identität: sich abgrenzen, sich selbst achten und behaupten; in Bezugsgruppen den eigenen Platz definieren; sich selbst kennen bzw. kennenlernen; sich selbst verwirklichen; sich weiterentwickeln.

Freiheit: Freiraum, Autonomie und Mut; Gleichberechtigung; Risiko; Unterschieden.

Wenn man sich zunehmend mehr mit persönlicher Entwicklung beschäftigt und wachsen möchte – wenn du den Glückskurs ernsthaft machst – werden die Bedürfnisse eine andere Bedeutung bekommen. Die physiologischen Bedürfnisse nehmen im Laufe der Reifung ab, Individualbedürfnisse und Selbstverwirklichung gewinnen an Bedeutung.

4.2 Eine eigene Lebensphilosophie entwickeln

Jeder hat einen Lebensplan in sich, den er mehr oder weniger bewusst lebt. Da spielen die genetischen Faktoren eine Rolle, die kulturelle Zugehörigkeit, frühkindliche Einflüsse, die Zugehörigkeit zu Gruppen und die eigenen Fähigkeiten, sich mit Visionen und Perspektiven des Lebens auseinanderzusetzen.

Das alles bestimmt auch unser Streben nach Glück. Daher lohnt es sich, darüber nachzudenken und eine eigene Lebensphilosophie zu entwickeln. Darin werden Fragen nach dem Beitrag beantwortet, den du zu unserer Gesellschaft leisten möchtest: das Thema der Berufswahl, Familiengründung, worin du persönlich wachsen möchtest, in welchen Fähigkeiten du eine Meisterschaft und welche Tugenden du entwickeln möchtest.

In der Beantwortung dieser Fragen gibst du deinem Leben Sinn und Bedeutung. Du stellst dein Leben in einen größeren Zusammenhang und erlebst Transzendenz. Diese ist nicht nur in der Ergriffenheit spürbar, die du empfindest, wenn du das Universum und die Natur betrachtest, sondern wenn du dein Leben in den Zusammenhang aller Lebensentwürfe stellst.

5. Wie kannst du lernen, glücklich zu sein?

Eine wichtige Erkenntnis der modernen Glücksforschung ist, dass jeder seines Glückes Schmied sein kann: Glück ist erlernbar! Das führt uns zu der Frage, wie diese Lernprozesse gestaltet sind.

5.1 Lerntheorie: Glücklich sein kannst du lernen wie eine Tätigkeit

Glück ist erlernbar, wie zum Beispiel Gitarre zu spielen. Fertigkeiten oder Verhalten lernst du dann gut, wenn du neugierig bist, dich begeistern lässt, dir Zeit nimmst, Zusammenhänge verstehst, anwendest und übst und schließlich eine Routine entwickelst, zum Beispiel wann du übst. Die Lernmechanismen wirken beim Lernen eines Instruments genauso wie beim Erlernen von Verhaltensweisen, die glücklich machen.

Ist einmal ein Glücklicher bewusst identifiziert, also beispielsweise ein genießerischer Moment, wie ein Eis zu essen, so kann er durch Reize, wie dem bloßen Anblick eines Bildes von einem Eis, ausgelöst werden. Ein Verhalten,

das glücklich macht, wie beispielsweise laufen zu gehen, wird durch die guten Gefühle, die es begleiten und danach auftreten, positiv verstärkt. Es wird dich dazu veranlassen, das dann öfter zu machen. Anfangs ist es eine Überwindung, weil kurzfristig Unlustgefühle bekämpft werden müssen, wie die bevorstehende Anstrengung oder einem schlechtes Wetter ausgesetzt zu sein. Wenn eine Gewohnheit etabliert ist, tust du dir leichter und deine Willenskraft wird nicht mehr so strapaziert, wie bei beginnenden Änderungsprozessen.

5.2 Lernprozesse im Gehirn: kurze Neurobiologie des Glücks

Physiologisch sind Lernprozesse ebenfalls beobachtbar. Neurobiologisch entsteht Glück im limbischen System des Gehirns. Im Thalamus werden alle von außen kommenden Sinnesreize nach der Dringlichkeit sortiert und an die Amygdala weitergeleitet. Dort, im Mandelkern, werden dann Gefühle und die körperlichen Reaktionen ausgelöst. Bei angenehmen Reizen wird der Nucleus Accumbens stimuliert, das Belohnungszentrum im Großhirn. Mittels der Neurotransmitter Dopamin und Serotonin werden die Glücksgefühle von Nervenzelle zu Nervenzelle weitergeleitet. Parallel wird das langsamere wirkende Hormonsystem durch das limbische System, genauer durch die Hypophyse, aktiviert. Endorphine, aber auch Oxytocin, das Bindungshormon, werden ausgeschüttet. Wenn Menschen etwas wünschen, etwas aktiv machen wollen, egal, ob es Sex ist, essen oder laufen, wird Dopamin ausgeschüttet und steigert Neugierde, Kreativität und Lernvermögen. Hat man bekommen, was man wollte, klingt der Dopaminrausch ab. Wenn etwas wohltut und man genießt, dann werden körpereigene Opioide ausgeschüttet. Suchtmittel, wie Nikotin, Alkohol oder Heroin führen ebenfalls dazu, dass Dopamin freigesetzt wird und führen zur Ausschüttung von Endorphinen im Belohnungszentrum des Gehirns. Bei langjährigem Drogenkonsum stumpfen diese Schaltkreise ab und können selbst bei hohen Dosen keine Glücksgefühle mehr erzeugen: aus anfänglichem Genuss kann Sucht entstehen und führt direkt ins Unglück.

5.3 Lernen von anderen Kulturen

„Wer nicht in den Spuren anderer wandelt, kommt nicht ans Ziel.“, meint einer, in dessen Spuren schon viele gewandert sind, nämlich Konfuzius. Man kann auch an Modellen lernen. Modell für ein glückliches Leben stehen Menschen, die ein solches führen. So kannst du Vorbilder haben, die tugendhaft ihren Sinn

im Leben gefunden haben, wie Greta Thunberg. Du kannst dir innerhalb deines Kulturkreises ansehen, wie Menschen glücklich werden. In deinem Umfeld, bei deinen Freunden wirst du Personen kennen, die ein glücklicheres Leben führen als andere und da kannst du dir etwas abschauen.

Schließlich kannst du in anderen Ländern sehen, was deren Glück ausmacht. Es gibt verschiedene Ländervergleiche, wie der Welt-Glücks-Bericht der Vereinten Nationen oder der Better Life Index der OECD, die die Lebenszufriedenheit zahlreicher Länder misst. Skandinavien, Holland und Dänemark sind da traditionell weit vorne. In der Forschung werden übergreifend Faktoren für eine hohe Lebenszufriedenheit genannt, wie das hohe Vertrauen untereinander, die geringen Einkommensunterschiede, der gleichartigen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und der positiven Sichtweise des Alltags.

Dänemark ist sogar eines von jenen Ländern, die ein staatliches Forschungsinstitut mit Beratungsfunktion für die Regierung hat. Dort scheint man zu wissen, warum man eines der glücklichsten Völker der Erde ist. Es liegt am „Hygge“ – einem Lebensgefühl, das glücklich macht. Sie verstehen darunter eine Gemütlichkeit, die darin besteht, dass in der Arbeit keine Überstunden gemacht werden. Zuhause werden Kerzen angezündet (höchster Kerzenverbrauch weltweit), man trifft sich überdurchschnittlich oft mit Freunden, eher privat, um zu reden und Kuchen zu essen (doppelt so viel wie der europäische Durchschnitt). Ebenso sind die Dänen weltweit Spitzenreiter, was offene Kamine angeht und auch beim Design überwiegt das Holz. Neben der Entspannung gilt das Selber-Herstellen von Gegenständen als wichtig. Dadurch erfahren sie sich selbstwirksam, können sich an ihren Fähigkeiten erfreuen und bringen das Schöne in den Alltag.

Und wenn du für dich eine Lebensphilosophie gestaltest, kannst du dich an Aufzeichnungen anderer orientieren. Im Glückskurs-Kapitel zur Lebensphilosophie habe ich dir sieben Lebensphilosophien gesucht, die dir als Bausteine für deine eigene Lebenskunst dienen können.

5.4 Lernen aus der Philosophiegeschichte:

ein kurzer historischer Abriss einer Philosophie des Glücks

Jeder hat seine Lebensphilosophie. Das ist ein Bündel an Überzeugungen und Glaubenssätze, die beschreiben, wie du glaubst, dass die Welt funktioniert, worauf Beziehungen gründen, was man machen soll und was man besser

EUDAIMONIA

lassen soll. Da lohnt es sich schon, einmal zu schauen, wie sich andere darüber Gedanken gemacht haben. Die antiken Philosophen sind damals vom Wesen des Menschen ausgegangen und sind heute deshalb wieder so populär, weil sich die Philosophie immer weiter von den menschlichen Fragestellungen entfernt und eigene Probleme gewälzt hat.

In der Philosophie taucht der Glücksbegriff in Zusammenhang mit dem guten Leben auf. Erste überlieferte Glücksbetrachtungen um 500 vor unserer Zeitrechnung bei Konfuzius beschreiben diejenigen als glücklich, die tugendhaft Wissen anstreben und sich in der Gemeinschaft um ihre Mitmenschen kümmern. Ganz ähnlich ist in der griechischen Philosophie bei Aristoteles „Eudaimonia“ letztendlich durch Denken zu erreichen, weil das unserem Wesen entspricht. Die Vernunft hilft, maßvoll und tugendhaft zu leben. Glück ist für ihn das, was der Mensch um seiner selbst willen anstrebt. Es ist das letzte Ziel menschlichen Handelns. Nach Aristoteles lebt jemand glücklich, wenn er immer wieder die richtigen Entscheidungen trifft und fortwährend Gutes tut.

Für die römischen Stoiker wie für den Staatsmann Seneca, war das Glück erreichbar durch eine von Vernunft geleitete Lebenseinstellung und einer mit der Natur in Einklang befindliche Lebensweise, die zur Gelassenheit führen soll. Die Stoiker sind eine große Fundgrube für Ideen für die eigene Lebensphilosophie. Sie befanden, dass man manches beeinflussen kann, anderes nicht. Wenn man das beherzigt, wird man ein glückliches Leben führen. Unsere Beurteilungen, unsere Werte und Entscheidungen, was wir mit unserem Körper machen, sind beeinflussbar. Vieles, über das wir uns sorgen, ist nicht beeinflussbar, sondern hängt von anderen Umständen ab. Daher ist es sinnvoll, die Energie auf das eigene Tun zu richten und nicht auf das Ergebnis. Wenn du alles in deiner Macht Stehende gemacht hast, ist es nicht so wichtig, das Ziel zu erreichen. Wenn du alles gibst, ob bei einem sportlichen Bewerb oder in einer Beziehung, so hast du ein reines Gewissen und kannst das Ergebnis deiner Bemühungen mit Gelassenheit ertragen. Das heißt bei den Stoikern „Ataxia“. In die gleiche Richtung geht das Bemühen, mittels des Verstandes seine negativen Emotionen wie Wut oder Zorn zu steuern.

In diesem Fall ist es am besten, wenn du deine Aufmerksamkeit darauf richtest, zu bemerken, dass du wütend bist. Dir zu sagen: „Aha, jetzt bin ich wütend!“,

EUDAIMONIA

und nicht weiter die auslösende Situation zu bewerten, sondern Abstand zu nehmen.

Den positiven Tagesrückblick, – eine der wichtigsten praktischen Übungen der modernen positiven Psychologie, hat ebenfalls bereits Seneca vorweggenommen, als er empfahl, abends ein Tagebuch über wichtige Erlebnisse zu führen, um daraus zu lernen. Drei Fragen sollte man sich demgemäß stellen: Was habe ich gut gemacht, was falsch, was hätte ich anders machen können?

In der christlichen Tradition und im Islam lag das vollkommene Glück dann erst im Jenseits. Bei John Locke wurde der Lebenssinn wieder im irdischen Streben nach Glück gesehen. Für einen weiteren Empiristen David Hume dienen alle menschlichen Errungenschaften, uns glücklich zu machen: die Wissenschaft, die Künste oder die staatlichen Institutionen. Immanuel Kant betont hingegen die Selbstverantwortung, wobei Glück durch Mäßigung und Pflichtgefühl erreicht werden konnte.

Der amerikanische Präsident Thomas Jefferson verankerte das menschliche Streben nach Glück als von Gott geschenktes Recht sogar in der Unabhängigkeitserklärung. Er orientiert sich an Utilitaristen, die Handlungen dahingehend bewerten, ob sie im Vergleich zu anderen, das größte Glück hervorbringen können.

Die Glückspessimisten Nietzsche, Schopenhauer und Freud halten nicht viel von der Möglichkeit, glücklich zu werden. Dafür sei das Leben durch zu viel Leid geprägt und Glücksmomente nur von kurzer Dauer möglich, zur vorübergehenden Triebbefriedigung. Bei Sigmund Freud galt das Lustprinzip als wichtigstes Handlungsprinzip, das sinnliche Vergnügen, bei Alfred Adler das Gemeinschaftsgefühl und bei Viktor Frankl ist die wichtigste Antriebskraft der Wunsch nach Bedeutung, nach Sinn.

In den 1950er Jahren entstand im Rahmen der Humanistischen Psychologie die Idee, dass jeder mit entsprechender Persönlichkeitsentwicklung glücklich werden könnte. Eine Fortsetzung stellt die Positive Psychologie dar, die nunmehr die Bedingungen für „Glücklichsein“ wissenschaftlich erforscht.

EUDAIMONIA

Aus Befragungen und Experimenten können Handlungsanweisungen für jedermann abgeleitet werden, wie man glücklicher wird. So konnte in zahlreichen Untersuchungen bestätigt werden, dass es glücksbringend ist, sich selbst zu verwirklichen und anderen zu helfen. Es ist sinnvoll, Leid mit Gelassenheit und Resilienz zu begegnen. Glücksgefühle können absichtlich herbeigeführt und verlängert werden, ohne in Zusammenhang mit Trieben zu stehen.

Und in der Philosophie gründet die bedeutendste Philosophin der Gegenwart, Martha Nußbaum, ihre ethischen Ansätze auf der Tugendlehre des Aristoteles. Ihr Fähigkeitenansatz, den sie gemeinsam mit dem Wirtschaftsnobelpreisträger Amartya Sen entwickelte, stellt Parameter für die Selbstverwirklichungschancen von Menschen über die in der Ökonomie üblichen Einkommensgrößen. Damit ist sie modern und zukunftsweisend, weil sie in der Forderung nach der Ermöglichung von Fähigkeiten die Verantwortung gegenüber künftigen Generationen begründen kann.

Philosophie denkt über das Ganze nach und leitet davon Lebensregeln ab. Psychologie macht empirische Untersuchungen und Experimente und leitet davon Lebensregeln ab. Zwei unterschiedliche Ansätze, die erfolgreich genutzt werden können.

6. Wie kannst du Glück nachhaltig vermehren?

Für dich kannst du dein Glücksniveau steuern, indem du das, was dir gut tut, öfter machst. Gibt es auch Möglichkeiten, das Glück von anderen zu vermehren?

6.1 Der poetische Aspekt

Für Emily Esfahani Smith ist eine der vier Säulen des Glücks die Welt durch Geschichten zu verstehen. Wenn wir erzählen, setzen wir Dinge in sinnvolle Zusammenhänge. Deine Lebensgeschichte kannst du negativ oder positiv erzählen. Krisen kannst du so erzählen, als wärest du gescheitert, hättest einen Misserfolg gehabt oder du kannst sie als Tor zu etwas Neuem beschreiben, wie du die Krise gemeistert hast und positive Elemente in dein Leben gekommen sind. Deshalb ist es wichtig, Selbstgespräche, die du ständig führst und Geschichten, die du fortwährend erzählst, in eine glückliche Richtung zu lenken.

Glück kannst du so bewahren und vermehren! Wenn du dich auf ein bevorstehendes Glückserlebnis freuen kannst, hast du mehr davon! Schon die Vorfreude ist ein Glückserlebnis, wenn du dir vorstellst, wie es sein wird, wenn du glücklich bist. Ebenso ist es wichtig, Glückserlebnisse zu bewahren und sie später gedanklich abrufen zu können. Dein Gedächtnis kannst du unterstützen, indem du Erinnerungen aufschreibst, Geschichten dazu festhältst, Gegenstände oder Fotos sammelst, die dich an die Glückssituationen erinnern.

Und: wenn du anderen davon erzählst, hast du noch ein viertes Mal ein Stück vom Glück!

6.2 Unglück zu vermeiden, steigert das Glücksniveau

Das Annäherungsziel „Ich möchte glücklicher leben.“ kann dadurch begünstigt werden, dass du das Vermeidungsziel: „Ich möchte mich nicht unglücklich machen.“ zu leben lernst. Grundsätzlich gibt es also zwei Möglichkeiten, das Glücksniveau zu steigern. Einerseits kannst du die Anzahl der Dinge erhöhen, die dich zufrieden machen, andererseits kannst du unabhängig davon auch die Zahl der Wünsche und die Qualität der Erwartung verringern.

Es gibt ganz klare Faktoren, wie man sich unglücklich macht. Ein Aspekt der „Anleitung zum Unglücklichsein“ ist, dass du dich mit anderen vergleichst, die vermeintlich glücklicher sind als du. Beim Philosophen Sören Kierkegaard heißt es treffend: „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“ Claudia Senik, eine Wirtschaftsprofessorin an der Pariser Sorbonne, hat dazu zahlreiche Experimente gemacht, wie zum Beispiel folgendes: zwei Personen bekommen beide mehr Gehalt, eine bekommt jedoch mehr als die andere. Diese ist unglücklicher.

Ein Silbermedaillengewinner ist auch in der Regel unglücklicher als der Bronzemedaillengewinner. Er vergleicht sich mit dem Sieger. Der Drittplazierte hingegen ist glücklich, dass er überhaupt eine Medaille bekommt.

Glücklicher fühlst du dich, wenn du dich mit Personen vergleichst, die in einer schwierigeren Situation sind als du. Sonst sind extrinsische - also außerhalb

EUDAIMONIA

von dir liegende - Glücksmaßstäbe Gift für Glücksgefühle: den Schlüssel zum Glück wirst du außerhalb von dir nicht finden. Ehrgeiz kann dann glücklich machen, wenn er dich in deinen Zielen motiviert. Neid hingegen macht definitiv unglücklich. Dieser schmälert dein Selbstvertrauen und demotiviert dich.

Unglücklich kannst du dich mit einer falschen Erwartungshaltung machen. Du setzt dir beispielsweise Ziele, die nicht zu deinen Fähigkeiten, deinen Werten und deinen Tugenden passen. Beispiele dafür sind beruflich eine Beförderung anzustreben, wenn das Führungsvermögen nicht ausgeprägt ist, Sängerin werden zu wollen, wenn das Talent nicht stimmt, eine Partnerin zu wählen, die vor allem den Eltern genehm ist. In allen diesen Situationen ist es von Vorteil, dass du dich kennst und deine Natur und Lebensphilosophie lebst. Manchmal ist zur Schärfung ein Austausch mit guten Freunden hilfreich.

Ein weiterer Feind des Glücks ist die Gewohnheit. Die Steigerungsfalle beim Konsum wurde schon erwähnt. Nicht nur beim materialistischen Konsum fördert die Gewohnheit das Unglücklichsein. Auch bei anfänglich glückmachenden Aktivitäten ist es wichtig, diese abwechselnd und herausfordernd zu gestalten. Zu den Charakterstärken, die das Glück am meisten fördern, zählen deshalb: Neugier, Tatendrang, Bindungsfähigkeit, Dankbarkeit und Hoffnung.

Unglücklich machst du dich auch, wenn du darauf wartest und das Glück in der Zukunft ansiedelst und nicht im Moment genießen kannst. Kurt Tepperwein erzählt bei seinen Vorträgen dazu eine Geschichte. Es geht um einen Menschen, der sich schon im Kindergarten die schöne Zukunft in der Schule ausmalt: Wenn ich nur in die Schule ginge, da wäre ich glücklich, da kann ich mehr lernen. Dann geht er in die Schule und sagt sich, wenn ich nur arbeiten ginge, da wäre ich glücklich, weil da würde ich Geld verdienen. Dann geht er arbeiten und denkt sich, erst wenn ich mir mit dem Geld ein Haus gebaut habe, bin ich glücklich. Er baut sich ein Haus und sagt sich, wenn ich jetzt noch eine Frau finde, die zu mir passt, dann wäre ich glücklich, usw. Der Wechsel von Zielen, die zu dir passen, die erreichbar sind und die Dankbarkeit dafür, vermeiden unglücklich zu werden.

6.3 Glück lässt sich teilen, Leid hingegen nicht

Zwei Beispiele können den Umstand erhellen, dass sich Leid selten verbessern lässt, wenn man es mit anderen teilt, Glück hingegen schon.

Ein Mann fährt in die Arbeit und es kommt beinahe zu einem Verkehrsunfall, und diese Situation erschreckt ihn und beunruhigt ihn sehr. Im Büro angekommen wird er nach seiner Befindlichkeit befragt, und er meint darauf, dass ihm gar nicht gut ginge, weil er vor einer halben Stunde hätte tot sein können. „Du siehst ja immer noch schrecklich aus, der Schreck ist dir in alle Glieder gefahren...“. Am Mittagstisch in der Kantine wird er neuerlich von einem Kollegen gefragt. Er erzählt seine Geschichte und regt sich nochmals auf, und den Gesprächspartner auch. Nach der Arbeit kommt er nach Hause, seine Frau fragt, wie es denn gewesen sei. Ein weiteres Mal regt er sich auf, seine Frau mit, das negative Erlebnis wird im Gedächtnis stärker eingepägt.

Das Sprichwort „Geteiltes Leid ist halbes Leid“, stimmt so nicht. Es funktioniert nur bei Ereignissen, wenn man Trost, Fürsprache und Wertschätzung für ein angeknackstes Selbstvertrauen von außen bekommt.

Erzählst du eine Geschichte, bei der du erfolgreich warst, bei der dir etwas Glückliches zugefallen ist, bei der du etwas Komisches erlebt hast und Spaß gehabt hast, in der du etwas Schönes gelernt hast, du etwas Begeisterndes erlebt hast, was wird dann bei deinen Zuhörern ausgelöst? Es werden entsprechend – hirneurologisch nachweisbar durch die Spiegelneuronen – ebensolche Gefühle ausgelöst, wie diejenigen, die du empfunden hast. Hast du Stolz empfunden, hast du dich gefreut, warst du heiter, warst du ehrfürchtig ergriffen, und du erzählst davon, bereicherst du andere mit deinem Glück.

Noch mehr kannst du Glück vermehren, wenn du altruistisch anderen Zeit oder kleine Gesten der Freundlichkeit schenkst. Wie bereits erwähnt, trägt Shoppen nicht viel für das eigene Glück bei. Kaufst du eine Kleinigkeit für jemand anderen, hingegen schon und zusätzlich freut sich der andere!

7. Wie sind die Glückskurse aufgebaut?

Drei Wege werden besprochen: Erstens regen die Wahrheiten in den vielfältigen, philosophischen Lebensregeln an. Zweitens ermutigen die jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnisse der psychologischen Glücksforschung. Und drittens kannst du im Bereich der positiven Psychotherapien zahlreiche bewährte Rezepte für den Alltag finden, um glücklicher zu werden!

Die fünf Quellen zum Glück, die den Themenkreisen entsprechen, sind glückliche Gedanken, positive Emotionen, ein gesunder Körper, erfolgreiches Verhalten und gelingende Beziehungen.

Die dreizehn großen Schritte sind folgende:

1. Lerne deine Persönlichkeit besser kennen und entscheide dich bewusst für dein Glück!
2. Richte deine Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge im Leben!
3. Entwickle Optimismus und erkenne, wie du dein Leben aktiv beeinflussen kannst!
4. Lebe gesund, bewege dich täglich, erhole dich wohltuend und lerne zu genießen!
5. Setze deine Tugenden ein und erfreue dich an deinen Fähigkeiten!
6. Pflege deine Beziehungen und gestalte sie glücksbringend!
7. Halte regelmäßig im Fluss des Lebens inne und denke über deine Situation nach!
8. Setze dir Ziele und versuche, sie möglichst geschickt zu erreichen!
9. Steuere deine Gefühle und werde dadurch heiter und gelassen!
10. Lerne mit Stress umgehen und finde in der Reizvielfalt eine ausgleichende Erholung!
11. Verändere Gewohnheiten, wenn du dadurch glücklicher werden kannst!
12. Belege die Beziehung zu deinem Lebenspartner - sie kann das größte Glück bedeuten!
13. Stelle dich Herausforderungen des Lebens und arbeite daran engagiert!

8. Welche Themen werden im 7-Wochen-Glückskurs behandelt?

Beim Glückskurs für Eilige, ebenso bei Vorträgen oder Seminaren, werden die wichtigsten Elemente des großen Kurses ausgewählt. Das Glücksniveau wird zu Beginn und am Ende festgestellt. Nach sieben Wochen kannst du eine E-Mail-Frage an mich richten, die ich dir gerne beantworte.

1. Woche: Miss dein Glücksniveau und bestimme deine Ziele!

Test und Auswertung: Glücklich-leben-Index (GLI)

2. Woche: Lerne glücklicher zu denken!

3. Woche: Reichere dein Leben mit positiven Emotionen an!

4. Woche: Lebe bewusst gesünder!

5. Woche: Werde mit deinen Stärken erfolgreich!

Test und Auswertung: Charakterstärken-Test (CST)

6. Woche: Verbinde dich gelingend mit anderen!

7. Woche: Arbeite aufgrund der E-Mail-Beratung an deiner Spezialaufgabe!

Test und Auswertung: Glücklich-leben-Index (GLI)

9. Welche Themen werden im 18-Wochen-Glückskurs behandelt?

Der erste Schritt im 18-Wochen-Glückskurs ist eine Bestimmung deines aktuellen Glücksniveaus mit einem psychologischen Test, dem Glücklich-leben-Index (GLI). Zusätzlich schätzt du deine Zufriedenheit für acht Lebensbereiche ein und planst bereits Veränderungen.

Anschließend lernst du in fünf großen Schritten mit jeweils drei Themen dich glücklicher zu fühlen. Die Methoden sind wissenschaftlich geprüft, die Anleitungen sind leicht verständlich durchführbar und ein Glücksjournal begleitet dich. Nach 18 Wochen stellst du eine ganz persönliche E-Mail-Frage, die ich dir gerne beantworte.

1. Schritt: Standortbestimmung

1. Woche: Bestimme dein aktuelles Glücksniveau!

Test und Auswertung: Glücklich-leben-Index (GLI)

2. Woche: So führst du dein Glücksjournal!

3. Woche: Erkenne dich selbst!

2. Schritt: Glückliche Gedanken

4. Woche: Lerne positiv zu denken!

Test und Auswertung: Fragebogen gedanklicher Erklärungsmuster (FGE)

5. Woche: Wie dich deine Werthaltungen motivieren!

6. Woche: Entwirf deine eigene Lebensphilosophie!

3. Schritt: Positive Emotionen

7. Woche: Reichere dein Leben mit positiven Emotionen an!

8. Woche: Optimisten leben nicht länger, aber glücklicher!

9. Woche: Wie du dir selbst der beste Freund wirst!

Test und Auswertung: Fragebogen zum positiven Selbstkonzept (FPS)

4. Schritt: Gesunder Körper

10. Woche: Lerne gesund zu leben!

Test und Auswertung: Berechnung des biologischen Alters (BBA)

11. Woche: Was dir guttut: richtig genießen!

12. Woche: Lerne erholsam schlafen!

5. Schritt: Erfolgreiches Verhalten

13. Woche: Komme mit deinen Stärken in den Flow!

Test und Auswertung: Charakterstärken-Test (CST)

14. Woche: Mache dich glücklich, indem du dich forderst!

15. Woche: Lebe achtsamer, dann wirst du zufriedener!

6. Schritt: Gelingende Beziehungen

16. Woche: Verbinde dich mit anderen positiv!

17. Woche: Schaffe dir eine Umgebung in Freundlichkeit!

18. Woche: Lebe sinnerfüllt mit gesellschaftlichem Engagement!

7. Schritt: Standortbestimmung und Spezialaufgabe

19. Woche: Bestimme dein aktuelles Glücksniveau!

Test und Auswertung: Glücklich-leben-Index (GLI)

20. Woche: Mache dich an die Spezialaufgabe!

10. Welche Themen werden im kompletten 36-Wochen-Glückskurs behandelt?

Die ersten sieben großen Schritte sind gleich wie beim 18-Wochen-Glückskurs.

Danach machst du wieder fünf, speziellere Lernschritte mit je drei Themen.

Als dreizehnten großen Schritt - nach 36 Wochen und über 100 Aufgaben -

machst du den abschließenden Glückstest und bekommst deine neuerliche E-Mail-Spezialfrage beantwortet, damit du dich optimal weiterentwickelst und die positive Aufwärtsspirale fortführst. Nur der komplette Glückskurs beinhaltet die „dreizehn Schritte“!

8. Schritt: Glückliche Gedanken

- 21. Woche: Wie dich Ziele vorwärts bringen!
- 22. Woche: Entschärfe deine inneren Antreiber!
- 23. Woche: Bestärke dich durch gute Gedanken!

9. Schritt: Positive Emotionen

- 24. Woche: Wie du hirngerecht Gefühle entdeckst!
- 25. Woche: So kriegst du deine Gefühle in den Griff!
- 26. Woche: Bist du gelassener, wird alles leichter!

10. Schritt: Gesunder Körper

- 27. Woche: Wenn du gut mit Stress umgehst, erschüttert dich nichts!
- 28. Woche: Erwecke den kleinen Buddha in dir!
- 29. Woche: Gehe mit deinem Gehirn sorgsam um!

11. Schritt: Erfolgreiches Verhalten

- 30. Woche: Wie du selbst Lösungen für Probleme findest!
- 31. Woche: So gelingt es dir, Gewohnheiten zu ändern!
- 32. Woche: Weniger ist mehr!

12. Schritt: Gelingende Beziehungen

- 33. Woche: Finde dein Liebesglück!
- 34. Woche: Was du tun kannst, wenn es einmal kracht!
- 35. Woche: Verzeihen können ist eine Kunst, die viel erspart!

13. Schritt: Standortbestimmung und Spezialaufgabe

- 36. Woche: Bestimme dein aktuelles Glücksniveau!
Test und Auswertung: Glücklich-leben-Index (GLI)
- 37. Woche: Mache dich an die Spezialaufgabe!

11. Was sind die besten Bücher zum Thema?

Wenn du dich intensiver mit theoretischen Hintergründen und praktischer Fachliteratur beschäftigen möchtest, schließe ich mit einem kommentierten Literaturverzeichnis mit für mich neun empfehlenswerten Büchern. Ich kann

es verstehen, wenn du weiter vordringen möchtest, schließlich ist es wichtig, glücklich zu sein!

Blickhan, D. (2015). Positive Psychologie - ein Handbuch für die Praxis.

Paderborn: Junfermann Verlag.

Das beste Standardwerk zum Thema. Es nimmt als Lehrbuch auf viele Hintergründe psychologischer Theorien zum Glück Bezug und diskutiert sie. Zudem ist das Buch auch ein praktisches Buch, das viele positiv psychologische Interventionen und Aufgaben gut beschreibt.

Engelmann, B. (2010). Reiseziel Glück. Machen Sie sich auf den Weg!

Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Die Autorin ist ebenfalls eine deutschsprachige Spezialistin, die praktische Erfahrungen hat. Entsprechend sind viele Selbsterfahrungsaufgaben in ihren Büchern erprobt. Die Ausführungen sind motivierend und bieten für jeden gute Ansatzpunkte für eine Auseinandersetzung mit dem Thema.

Frank, R. (2010). Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis.

Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Diese Autorin ist Verhaltenstherapeutin und bei ihr werden viele Entwicklungen im Rahmen der Psychotherapie für die Glückssuche fruchtbar gemacht. Viele Elemente, die vor allem aus der Depressionsbehandlung stammen sind für gesunde Menschen geeignet, ihr Wohlbefinden zu steigern.

Fredrickson, B. (2009). Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt: Campus Verlag GmbH.

Einer der Glücksquellen sind die positiven Emotionen, die sträflich in der Psychologie vernachlässigt wurden. Hiermit liegt ein Standardwerk zu diesem Thema vor. Es hat nicht nur Innovationscharakter, sondern liefert viele praktische Tipps für die eigene Gefühlshygiene.

Haidt, J. (2006). Die Glückshypothese. Was uns wirklich glücklich macht.

Kirchzarten: VAK Verlags GmbH.

Der amerikanische Autor schöpft aus einem großen Wissen und versteht es, philosophische Weisheiten und Ergebnisse der Glücksforschung in Beziehung zu setzen. Manche Ansichten sind eigenständig und originell. Das Buch ist

tiefgründig und bietet sich an, öfter gelesen zu werden, um der Komplexität gerecht zu werden.

Kitzler, A. (2014). Wie lebe ich ein gutes Leben? Philosophie für Praktiker. München: Droemer Verlag.

Auch wenn der Autor vom Grundberuf kein geprüfter Philosoph ist, versteht er es blendend, alte Meister wieder aufleben zu lassen. Seine Leidenschaft für die antike Philosophie ist ansteckend. Die Aktualität des alten Denkens wird so aufbereitet, dass der Leser sehr viel für seine eigene Lebensphilosophie mitnehmen kann.

Lyubomirsky, S. (2008). Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Frankfurt: Campus Verlag GmbH.

Dieses Buch enthält viele Ergebnisse der Glücksforschung und ist dennoch eine gute Einführung geblieben. Es ist ein sehr subjektiver Zugang zu Empfehlungen für ein glückliches Leben. Gleichzeitig ist es sehr verständlich und in den Zusammenhängen und der Argumentation gut nachvollziehbar.

Schmid, W. (2007). Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Frankfurt: Insel-Vlg.

Der Autor ist Philosoph, der sich in zahllosen Büchern mit der Lebenskunst auseinandergesetzt hat. Dieses kleine Bändchen versprüht einen Hauch an Philosophie für Ungeübte. Man wird es öfter zur Hand nehmen, weil es bestimmte Kernaspekte gut zusammenfasst. Der Autor stellt allgemeine und sehr umfassende Aspekte in den Vordergrund.

Seligman, M. E. (2002). Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben. Köln: Bastei Lübbe AG.

Einer der Begründer der modernen Glücksforschung darf in der kurzen Liste nicht fehlen. In diesem früheren Werk ist für mich ein zentraler Aspekt der Positiven Psychologie, die Charakterstärken, am ursprünglichsten aufbereitet. Ebenso wird die Weiterentwicklung im psychologischen Forschungsansatz als Beschäftigung mit positiven Themen, wie dem Optimismus, am leidenschaftlichsten begründet.