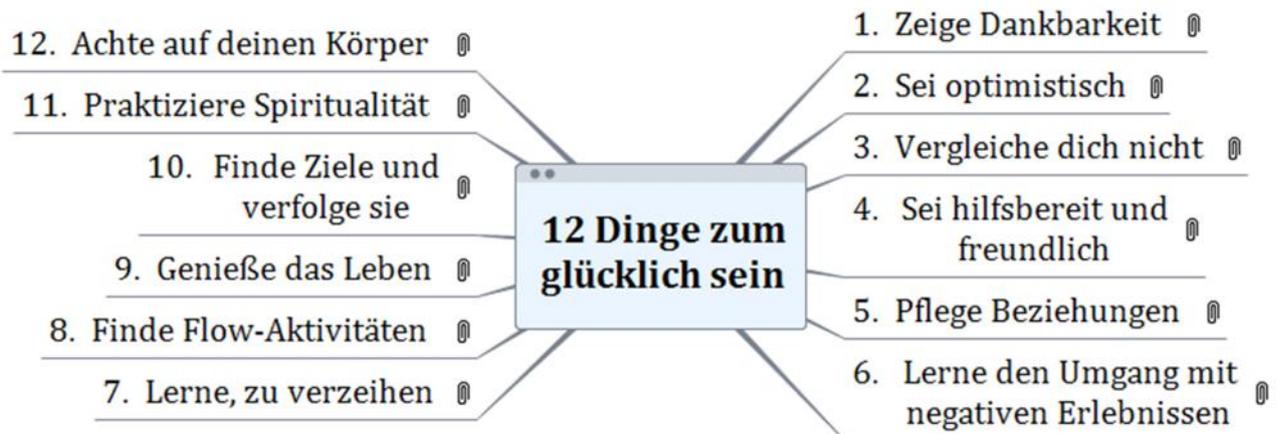


12 DINGE DIE UNS HELFEN, GLÜCKLICH ZU SEIN



1 ZEIGE DANKBARKEIT

Finde die Momente im Leben, für die du dankbar bist. Führe z.B. eine Liste mit den Dingen, die dir gelungen sind, bei denen du erfolgreich warst. Wertvoll ist es auch, anderen gegenüber Dankbarkeit auszudrücken (Danke, dass du gekocht hast, ein Blumenstrauß, eine Umarmung) Wir haben zu Essen und zu Trinken und wissen, wo wir heute schlafen und dafür können wir dankbar sein.

2 SEI OPTIMISTISCH

Wir richten unseren Fokus oft nur auf die negativen Dinge im Leben. Leider graben sich die negativen Schicksalsschläge - und die sind bei einigen Menschen schon sehr heftig - tief in unser Gehirn ein. Positiv Denken ist leichter gesagt als getan. Das kann man aber üben. Denn unsere Gedanken bestimmen unser Tun. Visualisiere die positiven Bilder von deiner Zukunft.

3 VERGLEICHE DICH NICHT

Das ist eins der wichtigsten Kriterien zum "unglücklich sein". Denke an eine Gehaltserhöhung. Du freust dich über 200 € mehr. Wie sieht es nun aus wenn dein Kollege, den du überhaupt nicht magst und der auch viel weniger leistet als du plötzlich 400 € mehr bekommst? Wie fühlst du dich? Statusvergleiche sind in unserer westlichen Gesellschaft die Hauptursache für Unzufriedenheit und das Gefühl Unglücklich zu sein. Geld spielt meist eine Rolle, wenn man wenig davon hat. Je mehr man hat, desto weniger wichtig ist es. Was aber wichtig erscheint, ist der Vergleich mit anderen der gleichen sozialen Schicht. Vergleiche dich nicht mit anderen, sondern eher mit deiner früheren Situation. Wie war es, als du noch in der Ausbildung warst und deine erste kleine Wohnung bezogen hast?

4 SEI HILFSBEREIT UND FREUNDLICH

Die neurobiologische Forschung hat es bewiesen: Jede gute Tat setzt im Gehirn den Botenstoff Serotonin frei. Das bezeichnet man gemeinhin auch als Glückshormon. Hilfsbereitschaft ist also unbedingt ein Selbstzweck. Und darüber hinaus kann man gelegentlich von anderen Menschen wieder die unter Punkt 1 erwähnte Dankbarkeit erfahren. Und andere Menschen, die deine gute Tat beobachten, fühlen sich auch noch besser.

5 PFLEGE BEZIEHUNGEN

Gute Beziehungen stärken die Gesundheit und das Glücksgefühl. Wissenschaftliche Studien haben eindeutig nachgewiesen, dass Verheiratete oder Menschen in stabilen sozialen Partnerschaften länger leben. Freundschaften und gepflegte Beziehungen sind eine wichtige Prävention vor psychischen und körperlichen Erkrankungen. Und wie schön ist es darüber hinaus, wenn man die Erlebnisse des Tages mit jemand anderen teilen kann.

6 LERNE DEN UMGANG MIT NEGATIVEN ERLEBNISSEN

Schicksalsschläge passieren immer wieder. Wenn wir uns die Nachrichten anschauen, dann geht es zum überwiegenden Teil um Leid, Not, Elend und negative Ereignisse. Glückliche Menschen haben gelernt damit umzugehen. Oft haben Sie in ihrer Kindheit einen besseren Schutzpanzer dagegen bekommen, als andere. In der Psychotherapie spricht man von einem Vulnerabilitäts-Stress-Modell. Wenn der Schutzpanzer zu dünn ist, dann kann man das durch entsprechende Fachtherapie nachsättigen.

7 LERNE, ZU VERZEIHEN

Wer kennt das nicht? In manchen Familien wird nach einem bestimmten Ereignis nicht mehr miteinander gesprochen. Man trifft sich nicht mehr, weil irgendwann mal irgendjemand etwas gesagt hat, was man nicht verzeihen oder vergeben kann. Das führt zu negativen Gefühlen.

Auf Hawaii gibt es das Prinzip des Ho'o Pono. Dabei geht es vier einfache Sätze:

1. Ich vergebe dir!
2. Ich segne dich!
3. Ich danke dir!
4. Ich liebe dich! (oder vielleicht besser "Ich lasse los")

Manch einem mag das nun wirklich zuviel des Guten sein. Aber glaube mir, es hilft wirklich!

8 FINDE FLOW-AKTIVITÄTEN

Hast du schon einmal das Gefühl gehabt, die Zeit bleibt stehen. Und nach einer Tätigkeit sagst du: Meine Güte, schon so spät! Vorher warst du ganz versunken zum Beispiel beim Lesen, beim Basteln, beim Schreiben, oder wo auch immer. Bei diesen Flow-Aktivitäten vergisst du alles um dich herum, selbst Hunger und Durst. Und diese Tätigkeiten stärken dein Glückskostüm.

9 GENIEßE DAS LEBEN

Wir erinnern uns gern an entspannte Momente im Urlaub, unter Freunden, bei unseren Hobbys. Tiefes Glück entsteht, wenn wir mal das Tempo aus unserem Leben nehmen und uns ganz diesen Dingen widmen. Das muss nicht immer der lange dreiwöchige Urlaub sein. Das kann auch mal ein verlängertes Wochenende sein, oder der Tag in einem Spaßbad. Du kannst diese Augenblicke dokumentieren und anderen davon erzählen. Das steigert dein Glücksgefühl.

10 FINDE ZIELE UND VERFOLGE SIE

In den Tag hinein Leben kann schön sein. In der Glücksforschung hat man aber festgestellt, dass Menschen die Ziele haben, einen anderen Sinn in ihrem Leben sehen. Und Sinn ist es letztlich, der das Leben lebenswert macht. Darin unterscheiden sich Kinder beispielsweise erheblich von Erwachsenen. Hast du schon einmal einen Vierjährigen am Strand beobachten, wie er eine Sandburg baut? Fantastisch, diese Hingabe,

diese Kreativität bis das Kunstwerk endlich fertig ist. Manchmal hat der Papa mitgebaut und betrachtet dann stolz das gemeinsame Werk.

Und was passiert dann? Sohnmann reißt das Werk mit Händen und Füßen wieder ein und sagt: "Papa neu bauen!" Das ist der Unterschied in der Zielsetzung: Kinder genießen den Augenblick des Bauens und sind dann stets offen für neue spannende Erfahrungen. Wir Erwachsene wollen oft bewahren was wir geschaffen haben. Definierte Ziele geben uns einfach Sinn im Leben.

11 PRAKTIZIERE SPIRITUALITÄT

Wir sind die einzigen Lebewesen auf unserem Planeten, die sich nach abstrakten Werten und Glaubenssätzen orientieren. Die glücklichen Menschen leben Spiritualität und begreifen sich als Teil eines größeren Ganzen. Natürlich kennen wir die katastrophalen Auswirkungen fanatischer Religionsanhänger. Da ist auch damit nicht gemeint. Entscheidend für das Glücklich sein ist zu erkennen, das wir uns nicht nur auf uns selbst fokussieren sollten, sondern eingebunden als Teil im Wunder des Daseins.

12 ACHE AUF DEINEN KÖRPER

Schärfe deine Säge, denn du bist das wichtigste Werkzeug. Eigentlich ist das klar, aber hier läuft bei vielen Menschen sehr viel schief. Ein gesunder, trainierter Körper fühlt sich gut an und macht uns glücklich. Allein schon der wunderbare Zustand nach einer erfüllenden sportlichen Aktivität setzt jede Menge Glückshormone frei. Im Wesentlichen ist es aber schon die ausgewogene Ernährung, die uns weniger anfällig für Konsumkrankheiten macht und damit letztlich gesünder und glücklicher.