

Glückstraining: Stärken stärken

Angela Bachfeld

Das Thema Glück ist populär wie nie zuvor. Der Buchmarkt wird überschwemmt von Ratgebern zu Achtsamkeit, positivem Denken und Lebensfreude. Und es stimmt, Glück ist kein Zufall. Glück kann man trainieren.



Was ist Glück eigentlich? Glück zu definieren, ist fast unmöglich. Es ist individuell verschieden wie wir Menschen selbst. Hinzukommen soziokulturelle Unterschiede, die ebenfalls Auswirkungen auf das Verständnis von Glück haben. Und das Glück gibt es nicht von der Stange. Es führt nicht nur ein Weg zum Glück, sondern viele verschiedene Wege. Das persönliche Glück ist eine Maßanfertigung.

Geld allein macht nicht glücklich, weiß schon der Volksmund. Untersuchungen haben ergeben, dass Lottomillionäre nach einem halben Jahr nicht zufriedener sind als zuvor, teilweise sogar unglücklicher. Die Rechnung, mehr Einkommen gleich mehr Glück, geht nicht auf. Wir gewöhnen uns schnell an einen gewissen Lebensstandard, den wir irgendwann nicht mehr zu schätzen wissen, und wollen immer mehr. Nur größer, schneller, weiter, mehr ... funktioniert nicht,

um langfristig Glücksempfinden zu steigern, sondern führt zu Nebenwirkungen wie Burn-Out.

Positives bewusster machen

Was aber bestimmt nun Glück und Lebenszufriedenheit? Als Basis für Wohlbefinden gelten die Befriedigung materieller Bedürfnisse, gute soziale Beziehungen und

eine klare Vorstellung vom Sinn des Lebens. Ähnliches bestätigt auch die US-Psychologin Carol Ryff. In ihrem Sechs-Säulen-Modell des Wohlbefindens sind neben der Selbstakzeptanz, den sozialen Beziehungen, der Autonomie und dem Lebenszweck noch die aktive Umweltgestaltung und persönliches Wachstum entscheidend.

Glück wahrnehmen

Stecken Sie sich eine Hand voll Bohnen, Kieselsteine oder Murmeln in die Hosentasche. Immer wenn Sie etwas Schönes erleben, nehmen Sie eine Bohne von der rechten in die linke Tasche. Die vielen, kleinen Glücksmomente des Tages können Sie sich abends noch einmal ins Gedächtnis rufen und in einem Glückstagebuch festhalten, das heißt neuronal fest verankern. Oder nehmen Sie an der Challenge „Complaint Free World“ teil. Hier geht es darum, das Sichbeschweren und Meckern aus der Welt zu schaffen. Die Spielregeln sind einfach. Legen Sie ein Armband um eines Ihrer Handgelenke. Immer, wenn Sie sich beim Beklagen, Meckern, Kritisieren oder Tratschen erwischen, wechseln Sie das Armband auf das andere Handgelenk. Ziel ist es, das Armband 21 Tage hintereinander nicht zu wechseln.



© Wavebreak Media Ltd/123RF.com

Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.

Marc Aurel

Ein Trainingspunkt dabei ist, die Aufmerksamkeit bewusst auf die vielen schönen und bereichernden Dinge zu fokussieren und sich im Alltag neue Gewohnheiten anzutrainieren.

Das Glück lauert überall, wir brauchen es nur wieder bewusst wahrnehmen und unseren Tunnelblick aufgeben. Glückstrainer wissen, es gibt über 100 solcher Momente Tag für Tag, die unser Leben lebenswert machen. Das Lächeln des Liebsten, ein tolles Lied oder das Vogelzwitschern, ein warmes Bad, der Duft einer Blume, ein leckeres, liebevoll zubereitetes Essen ... Und jedes Mal werden dann Belohnungsgefühle ausgeschüttet. Zehntausende von schönen Momenten und Belohnungsgefühlen pro Jahr, wer will darauf schon verzichten?

Gute Gefühle machen uns stärker, gesünder, kreativer, wenn sie im richtigen Verhältnis zu negativen Emotionen stehen. Forscher fanden heraus: Wenn ein schlechtes Ereignis in der Tagesbilanz durch drei positive Erlebnisse aufgewogen wird – in der Partnerschaft braucht es dazu fünf – tritt der sogenannte *Broaden-and-Build-Effekt* ein. Eine Aufwärtsspirale kommt in Gang, man wird offener, kreativer (*broaden*) und baut neue Fähigkeiten aus (*build*). Gleichzeitig wird man resilienter gegen Krisen, Krankheiten und Rückschläge. Um das Verhältnis der guten gegenüber den negativen Erlebnissen zu verbessern, ist es sinnvoll, positive Dinge bewusster wahrzunehmen und negative zu verringern.

Unser Glück beginnt in unseren Köpfen

Ob wir glücklich sind oder nicht, hängt ganz entscheidend davon ab, wie wir unser Gehirn benutzen. Die rund 1,3 Kilogramm schwere

graue Masse bildet neuronale Strukturen auf das aus, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Und analog zum Fitnesstraining wachsen diese Areale wie ein Muskel, der regelmäßig trainiert wird. Je nachdem, worauf wir die Aufmerksamkeit lenken, entstehen entsprechende neuronale Verknüpfungen, die mit jedem Gedanken stabiler und größer werden. Dabei ist es egal, ob es sich um reale Ereignisse oder Imaginationen handelt. Hirnforscher nennen das erfahrungsabhängige Neuroplastizität. Hinzu kommt noch, dass Negatives deutlich stärker verankert wird als Positives. Die Wurzeln hierzu finden wir in der Evolution, denn den Fokus auf Risiken und Gefahren zu legen, sicherte das Überleben.

Mit verblüffend einfachen Methoden kann jeder eine Menge tun, um sein Glücksniveau nachhaltig zu steigern und so ein großes Plus an Zufriedenheit erlangen.

ABC der Glücksmomente

Notieren Sie zwei Minuten lang in einer Liste von A-Z in beliebiger Reihenfolge spontan Worte, die mit dem jeweiligen Buchstaben beginnen und für Sie einen Glücksmoment darstellt. Zum Beispiel A wie Atemberaubender Sonnenuntergang oder Z wie Zärtlichkeit. Lücken oder Mehrfacheinträge sind erlaubt. Zahlreiche Studien zeigen, dass wir Informationen in unserem Gehirn an Anfangsbuchstaben aufhängen, deshalb sind ABC-Listen so effektiv. Und je öfter Sie diese Miniübung wiederholen, umso stärker wachsen die neuronalen Verbindungen.

Es braucht Wiederholung und Abwechslung

Entscheidend beim Glückstraining ist, dass uns unser persönlicher Glücksgewinn wirklich wichtig ist. Denn dann richten wir unser Leben darauf aus und eine dauerhafte Verhaltensänderung tritt ein. Wiederholung ist dabei das Zauberwort: Je häufiger wir unsere Aufmerksamkeit auf die vielen kleinen Glücksmomente lenken, umso schneller können neue neuronale Verknüpfungen entstehen. Und je stärker diese neuronalen Verknüpfungen sind, desto mehr bemerken wir das Glück.

Die Aufgabe des Gehirns ist es, auf Fragen Antworten zu finden.

Wer fragt, führt, bestimmt also die Richtung. Deshalb lohnt es sich, Fragen zu stellen, die auf Lösungen, Kompetenzen und Ressourcen lenken, damit Ihr Gehirn die entsprechenden Antworten finden kann. Probieren Sie es aus: Fragen Sie sich zum Beispiel bei Herausforderungen: „Wie kann ich das lösen?“ Dann sucht Ihr Gehirn automatisch nach Lösungen.

Abwechslung und Neues sind beim Glückstraining ebenso wichtig. Deshalb besteht es aus vielen ver-

Was war heute schön?

Fragen Sie sich morgens gleich nach dem Aufwachen: „Was ist gut und soll so bleiben?“, und abends vor dem Einschlafen: „Was war heute alles schön?“ Nennen Sie drei bis zehn Dinge. Oder tauschen Sie sich mit Ihrem Partner, Kindern oder Freunden aus, so nehmen Sie Ihre Lieben und sich selber noch mehr wahr.



Die Gedanken auf die vielen kleinen Glücksmomente im Alltag zu lenken oder die schönen Seiten des Liebsten zu entdecken, sind Teil eines Glückstrainings.

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.

Wilhelm Busch

abwechslern: Freude, Sinn, Liebe, Dankbarkeit, Neugier ... Bemerkten Sie immer wieder neue Dinge in Ihrem Alltag. Wenn Sie heute Abend Ihren Liebsten sehen, nehmen Sie fünf neue, schöne Dinge wahr. Lassen Sie sich überraschen.

Es sind nicht die Ereignisse, die uns traurig, wütend, ängstlich, nervös fühlen lassen, sondern unsere blitzschnellen inneren Bewertungen und Beurteilungen darüber. Ein Ereignis ist an sich bedeutungslos, bis wir ihm aus den vielen möglichen Bedeutungen eine zuschreiben und uns danach dementsprechend fühlen. Ein Beispiel: Auf der Autobahn rast ein Fahrer mit Lichthupe blitzschnell von hinten auf Sie zu. „So ein rücksichtsloser Idiot“, lautet Ihr schnelles Urteil. Sie fühlen sich gestresst und unzufrieden. Doch denken Sie etwas anderes über die Situation, können

schiedenen, wirksamen Übungen, sodass sich positive Gefühle immer wieder

Sie Ihre Fahrt entspannt fortsetzen. Schließlich könnte dieser eilige Fahrer ja auch der Arzt im Not-einsatz sein, über den gerade im Radio berichtet wird, mit der Bitte ihn vorbeizulassen, oder?

Es lohnt sich also, negative, stressige Gedanken in einer Situation zu hinterfragen. Wie das geht, beschreibt Byron Katie in ihrem Buch „The Work“ sehr eindrucksvoll: Ist das wahr? Kannst du 100-prozentig sicher sein, dass das wahr ist? Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? Wer oder was wärest du ohne den Gedanken? Kannst du andere Bedeutungen für die Situation finden, die genauso wahr sein könnten, mit denen du dich aber friedvoller oder glücklicher fühlst? Durch dieses Hinterfragen erhält man meist eine ganz neue Sichtweise.

Auf den Perspektivwechsel kommt es an

Ein Glückstraining lässt sich einfach in den Alltag integrieren, zu jeder Zeit, an jedem Ort. Im Mittelpunkt steht ein Perspektiv-

**Es ist nicht schwer, Menschen zu finden,
die mit 60 Jahren zehnmals so reich
sind, als sie es mit 20 waren.
Aber nicht einer von ihnen behauptet,
er sei zehnmals so glücklich.**

George Bernhard Shaw

wechsel, die Schulung der Wahrnehmung und eine Fokussierung auf die vielen, glücklichen und bereichernden Momente des Lebens.

Für welches Ritual Sie sich auch entscheiden, es kommt darauf an, dass Sie dranbleiben und dies fest als eine Gewohnheit in Ihren Alltag integrieren. Ist Ihre Wahrnehmung erst einmal geschärft, werden Sie erstaunt sein, wie viele (Mini-)Momente des Glücks Sie so oft übersehen haben, die nun zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens geworden sind.

Üben Sie Dankbarkeit, dies ist ein wichtiger Schritt zu Ihrem persönlichen Glück. Denn dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit automatisch auf das, was Sie bereits haben. Die Fülle rückt ins Bewusstsein. Führen Sie zum Beispiel ein Dankbarkeitsritual ein, jeden Morgen sagen Sie aus vollem Herzen Danke für drei Dinge:

Erlebnisse, Menschen, Situationen. Das können auch Kleinigkeiten sein. Sprechen Sie Ihre Antworten am besten laut aus. Oder schreiben Sie diese Dinge auf. Wichtig ist, dass

Sie das Gefühl der Dankbarkeit spüren. Richten Sie Ihr Augenmerk auf das, was Sie bereits haben. Angesichts von tausenden Flüchtlingen, die Heimat, Hab und Gut verloren haben, fällt es vielleicht wieder leichter, uns auf die Fülle zu besinnen, die uns umgibt.

Die Fotografin Hailey Bartholomew fotografierte ein Jahr lang täglich etwas, wofür sie dankbar war. Mit durchschlagendem Erfolg: Nach drei Monaten bemerkte sie eine grundlegende Veränderung. Sie war glücklich. Ihr *365-Grateful-Projekt* (365grateful.com) ist inzwischen auf der ganzen Welt bekannt und hat viele Menschen inspiriert.

Lächelnd die Welt verändern

Haben Sie Lust auf ein weiteres Glücksexperiment? Nehmen Sie sich doch heute einmal vor, eine

Stunde lang alle Menschen anzulächeln, die Ihnen begegnen. Lassen Sie sich überraschen, was passiert. Schon Buddha wusste: „Lächle und die Welt verändert sich.“

Kümmern Sie sich um Ihr Glück, werden Sie aktiv und bleiben Sie dran. Ein Glückstraining bietet viele kleine, effektive Übungen, die langfristig bedeutende positive Auswirkungen haben.



Anschrift der Verfasserin:
Angela Bachfeld
Umlandstr. 85
D-10717 Berlin
mail@angela-bachfeld.com

Literatur:

- Frank R (2010). Wohlbefinden fördern, positive Therapie in der Praxis. Klett-Cotta, Stuttgart
- Hanson R (2012). Das Gehirn eines Buddhas. Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit. Arbor, 2. Aufl. Freiburg
- Katie B. The work of Byron Katie. <http://thework.com/de>
- Kensington E (2005). Glücksmomente – Die Grundregeln des Glücks. Ella Kensington Verlag, Reimsbach
- Mayring P (2000). Freude und Glück. In: Emotionspsychologie. Ein Handbuch. Otto JH, Euler HA, Mandl H (Hrsg.). Beltz, Weinheim
- NLP-Zentrum Berlin (Hrsg) (2015). Praktitioner-Handbuch. Berlin
- Oberbeil K (2005). Glückshormone. Econ-Verlag, Berlin
- Seligman MEP (2005). Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben. Bastei Lübbe
- Wisemann R (2004). So machen Sie Ihr Glück: Wie Sie mit einfachen Strategien zum Glückspilz werden. Goldmann Verlag



Angela Bachfeld ist Trainer, Coach und Berater aus Leidenschaft. Seit über 25 Jahren arbeitet sie mit Menschen und Firmen und war in mehr als 50 Ländern tätig. Ihre Arbeit wurde vielfach ausgezeichnet. Im NLP-Zentrum Berlin sind ihre Spezialgebiete Glückstraining, NLP, Hypnose sowie Business Coaching & Beratung.



© blueskymage/123RF.com

Statt sich über andere zu ärgern, lieber mal gelassen bleiben und Verständnis zeigen. Das gilt nicht nur beim Autofahren.

Onlinetipp

Viele weitere Übungen, ausführliche Anregungen und Informationen sowie Glückstipps finden Sie kostenlos auf www.angela-bachfeld.com/glueckstraining.