



## Glücklichsein ist kein Glücksfall – Von der Kunst sein Glück zu „machen“

Gerade in Veränderungsprozessen persönlich und auch in Organisationen werden emotionale Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Bindung und Kontrollierbarkeit (Kernstock-Redl & Sachsse, 2008) bedroht, das persönliche Glückserleben kann irritiert werden. Fragt man Menschen, was sie sich vom Leben wünschen, dann stehen Gesundheit, Zufriedenheit und Glück an erster Stelle. Dabei stellt sich sofort die Frage, wie kann es uns gelingen, im Leben Glücklichkeit zu erleben, zu halten und eventuell sogar noch zu erhöhen?

*Mag. Anneliese Aschauer*



*Mag. Anneliese Aschauer*

Glücklich sein ist für jeden etwas Anderes – vermutlich ist mein Glücklichkeit nicht vergleichbar mit dem was Sie als Glück empfinden. Fertige Antworten über das „Glücklichkeit“ und Rezepte mit Glückstipps zu geben, wäre nicht nur unzureichend sondern kontraproduktiv. Glücklichkeit ist etwas zutiefst Persönliches – sowohl in den Wegen es zu erreichen als auch hinsichtlich der Quellen Ihres Glücks. „Jeder ist seines EIGENEN Glückes Schmied“ trifft es im Kern: Nur Sie können Ihren ganz persönlichen Weg zu Ihrem persön-

lichen Glücklichkeit am Hintergrund Ihres Lebens finden.

Nicht „Glück haben“ im Sinne des Zufallsglücks (z.B. im Lotto gewinnen) sondern „Glücklichkeit“ als das subjektive Gefühl des Wohlbefindens, der Zufriedenheit und dem Erleben von Sinn in dieser Welt, stehen im Zentrum dieses Artikels.

Die Glücksforschung beschäftigt sich vor allem mit den persönlichen Fähigkeiten und Einstellungen, um Glückserleben zu erreichen. Dem Einfluss des

Kontextes und der familiären und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen wird in der Glücksliteratur nur wenig Bedeutung eingeräumt.



lenken und an einen inneren Quell von Lebenssinn, an unseren „heilen Kern“ (Viktor Frankl) anzuknüpfen?

Gerade im Coaching und in der Begleitung von Menschen erscheint es mir aber von wesentlicher Bedeutung, an jenen „Hebeln“ anzudocken, den Menschen SELBST beeinflussen können: Unwillkürliche Muster und innere Haltungen bewusst machen, Achtsamkeit mit sich selbst entwickeln, lernen, den Fokus der Aufmerksamkeit zu lenken und bewusste Entscheidungen zu treffen.

Wenn unser Glückserleben zu einem großen Teil von gelernten Denk- und Verhaltensweisen abhängt, dann haben wir Spielraum, um unser Glück durch unser tägliches Handeln und Denken entweder zu vergrößern oder zu verkleinern.

Eine der Gefahren der Glücksliteratur ist aus meiner Sicht auch das einseitige und absolute Blicken auf Lösungen, Chancen und Ressourcen – auch in Momenten, wo dies nicht angesagt ist bzw. sogar kontraproduktiv sein kann.

Aus meiner Erfahrung kann es keinesfalls darum gehen, IMMER NUR glücklich zu sein und IMMER NUR positiv zu denken. Die Realität des Lebens konfrontiert Menschen mit schwierigen Rahmenbedingungen, Krisen, Verlusten und traumatischen Erlebnissen. Manchmal gibt es keine Lösungen, keine Veränderungschancen im Außen, manches Mal muss man das Schwere annehmen und lernen, mit unbeantworteten Fragen zu leben und das Gegebene zu akzeptieren.

Die Chance in der Beschäftigung mit dem Glücklichen kann aber die Frage sein, wie Menschen schwierige Erfahrungen meistern können, diese sinnvoll in ihr Leben integrieren und Glücklichen und Freude – neben negativem Stress, Trauer und Leid – erleben können.

Wie kann es uns also gelingen, den Blick „trotzdem“ auf das Positive zu

## Kann man Glück lernen?

Zwillingsforschungen zufolge sind ca. 50% des Glückserlebens (Lyubomirsky, 2008) durch einen genetischen „Fixpunkt“ bestimmt, der als eine Art „Nullpunkt“ definiert ist, zu dem wir nach großen Enttäuschungen, Krisen oder auch nach Erfolgen, Flow-Erlebnissen aber auch Triumphen immer wieder zurückkehren. Demnach hat jeder sein persönliches „Grundglücks-Niveau“.

Nur 10% unseres Glückserlebens werden laut Glücksforschung (u.a. Seligman, 2012, Lyubomirsky, 2008) den äußeren Umständen zugeschrieben (Materielles, Aussehen, Wohnen...). 40% unserer Fähigkeit, Glück zu erleben, zu bewahren und zu vermehren, werden unseren Denk- und Verhaltensweisen zugeschrieben. Dabei darf sicher nicht vergessen werden, dass unsere Denk- und Verhaltensweisen, unsere inneren Haltungen im biographischen Kontext geprägt und dieser unsere Möglichkeit, Glück zu erleben, maßgeblich beeinflussen wird.

## Was lässt uns glücklich sein – die Quellen unseres Glücks

Folgende Glücksquellen wurden in vielfältigen Studien bestätigt:

- >> Innere Haltungen:
  - Dankbarkeit für die großen und kleinen Dinge im Leben
  - Positives Denken und Vermeidung von Grübeleien und sozialen Vergleichen
  - Optimismus und positives Herangehen an Lebensereignisse
  - Im Hier und Jetzt leben
- >> Tragfähige bzw. liebevolle Beziehungen
- >> Engagement und befriedigende Arbeit (Flow-Erlebnisse)
- >> Emotionsmanagement
- >> Konstruktives Umgehen mit Stress und Belastungen und besondere Bewältigungsstrategien in Krisen
- >> Ziele, die Sogkraft haben, verfolgen und Lebensträume verwirklichen
- >> Körperliche und seelische Gesundheit  
(u.a. Lyubomirsky, 2008, Layard, 2011)

Der Wert tragfähiger und liebevoller Beziehungen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden lässt sich dabei gar nicht hoch genug einschätzen. Eine unterstützende und liebevolle Partnerschaft hat im Hinblick auf das Thema „Glück“ für viele Menschen eine besondere Bedeutung. Die Strategien, um Beziehungen zu intensivieren und langfristig zu beleben, gelten für Partnerschaften ebenso wie für Freundschaften und tragfähige Arbeitsbeziehungen.

### Essentielle Strategien, um soziale Beziehungen zu gründen und zu intensivieren:

- >> Gegenseitige Hilfe und Unterstützung
- >> Bewunderung, Wertschätzung, Anerkennung und Zuneigung zum Ausdruck bringen und sich mitteilen, was man am anderen ganz besonders schätzt
- >> Sich miteinander im Gespräch austauschen, einander wirklich zuhören und aufmerksam sein
- >> Sich in schwierigen Zeiten begleiten und in guten Zeiten für den anderen freuen
- >> Sich Zeit nehmen füreinander
- >> Loyal zueinander stehen
- >> Konflikte und Missverständnisse rasch ansprechen, aber dabei immer die Versöhnung im Auge haben
- >> Dem anderen sagen und zeigen, dass man ihn mag

### Glücklichsein bedeutet Glücksmomente wahrzunehmen

100%ige Zufriedenheit, 100%iges Glück gibt es nicht – dies würde die Menschlichkeit und die Höhen und Tiefen des Lebens zutiefst leugnen. Wie können wir aber dem Glücklichsein im Leben viel mehr Bedeutung geben?



### Die 3:1 Formel

Vielleicht möchten Sie ja für die nächste Zeit ein Experiment starten und die 3:1 Formel der bekannten Glücksforscherin Fredrickson (2011) einfach mal ausprobieren:

#### Stellen Sie jeder bedrückenden negativen emotionalen Erfahrung

**ganz bewusst drei positive Erlebnisse gegenüber.** Einem schwierigen Telefonat mit einem Kunden (das Sie in Gefahr bringt, an sich selbst zu zweifeln) stellen Sie ganz bewusst drei positive aktuelle Erfahrungen wie z.B. das wertschätzende Gespräch mit einer/einem MitarbeiterIn, das humorvolle Frühstück mit Ihrem Partner und die Freude darüber, dass es ihn

### Dankbarkeits-Ritual

Es gibt viele Dinge in unserem Leben, für die wir dankbar sein können. Beachten Sie dabei sowohl die „großen“ aber vor allem auch die „kleinen“ Dinge. Denken Sie an die Ereignisse der vergangenen Woche und notieren Sie fünf Dinge, für die Sie dankbar sind. Beachten Sie dabei Aspekte aus allen wichtigen Lebensbereichen (Beziehungen, Gesundheit, berufliche Erlebnisse, Hobbies, Erfolge, plötzlich auftretende Ereignisse wie eine Lieblingsnummer im Radio, eine besondere Begegnung, ein Lächeln, ein wunderbares Licht am Morgen....):

Diese Woche/heute bin ich dankbar für:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Führen Sie diese Übung am besten 1x pro Woche durch (z.B. am Sonntag abend). Sie können dies aber auch in Ihren Alltag integrieren und damit den Tag abschließen.

gibt und die gelungene Präsentation vor dem Vorstand gegenüber.

Glücksereignisse, sondern vor allem die Kontinuität der vielen kleinen leuchtenden Momente.

Mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken und die Erfahrungen der Gegenwart chancenorientiert zu betrachten („Alles hat einen Sinn“), zeichnet Menschen mit einer optimistischen Grundhaltung aus.

Die hedonistische Anpassung beschreibt das Phänomen der Anpassung an gute Ereignisse und Zustände im Leben. Nach der anfänglichen Euphorie und Freude über das neue Haus, den Aufstieg in der Firma, das Traumauto, sinkt unser Glücksniveau rasch wieder auf unseren „Normal“-Zustand. Anpassung und Gewöhnung sind also der größte Feind des Glücks. Dankbarkeit kann verhindern, dass die guten Dinge des Lebens langsam wieder zur Selbstverständlichkeit werden und bewahrt uns davor, uns an gute Lebensumstände zu gewöhnen und die Wertschätzung dafür zu verlieren.

Nicht das Ausblenden von Problemen und negativen Erfahrungen ist dabei das Ziel. Vielmehr geht es um ein bewusstes Aussteigen aus der Problem- und Selbstzweifel-Trance und dem Öffnen der Wahrnehmung auch für positive Erlebnisse.

Die Fülle an Anforderungen, Belastungen, Terminen und Schwierigkeiten verstellt uns häufig den Blick für das Gute und Bestärkende, das Nährende und Kraftvolle in unserem Leben. **Erlauben Sie sich hin und wieder ganz bewusst nur das Positive zu sehen und das Negative eine Zeit lang zur Seite zu legen.**

- >> Was ist in meinem Leben momentan richtig gut?
- >> Warum darf ich mich glücklich schätzen?
- >> Was ist eigentlich nicht selbstverständlich und trotzdem beschenkt mich das Leben damit?
- >> Was möchte ich auf keinen Fall vermissen?
- >> Welcher Lebensraum steht jetzt eigentlich an – wo muss ich mutig einen neuen Schritt gehen?

Menschen mit einem hohen Glücksniveau erkennen nicht nur die großen

Dankbarkeit und bewusstes Wahrnehmen von „Glücksmomenten“ als unmittelbare Quellen des Glückserlebens und deren positive Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit haben sich in vielen Studien bestätigt. Seligman (2012) stellte dabei fest, dass die Depressionsraten von VersuchsteilnehmerInnen, die für einige Wochen ein „Dankbarkeitsritual“ durchführten, signifikant nach unten gingen.

**Dankbarkeit bedeutet dabei, Erlebnisse, Menschen, Begegnungen ganz bewusst wahrzunehmen, als bedeutend und bereichernd anzuerkennen und nicht als Selbstverständlichkeit anzusehen.**

**Optimismus**

Rasch treten beim Schlagwort Optimismus kritische Gedanken an „Think Positive“, „Don't worry – be happy“ und „Rosarote Brille“ auf. Doch spätestens seit der Resilienz-Forschung (u.a. Fröhlich-Gildhoff et al, 2009, Short et al, 2010) wissen wir, dass eine zuversichtliche und realistisch optimistische Haltung dem Leben gegenüber einer der wesentlichsten Faktoren für Widerstandsfähigkeit ist.

**STOPP zu negativen Gedanken und grübeln**

Optimistische Menschen zeichnen sich vor allem auch dadurch aus, dass sie negative Gedanken (die bei jedem unwillkürlich auftauchen können) als solche identifizieren können und durch eine chancenreichere Sicht ersetzen können. Bekannte Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie sind das berühmte innere „Stopp“-Schild bei negativen Gedanken und die bewusste Entscheidung, gedanklich auch einen anderen Weg einschlagen zu können.

Hilfreiche Fragen in Veränderungs- und Krisensituationen: (VORSICHT: in Akutsituationen geht es zunächst um das Herstellen von erlebter Sicherheit und Kontrolle – Fragen nach Chancen und Lösungen sind erst später möglich)

- >> Was könnte diese Erfahrung oder Situation außerdem noch bedeuten?
- >> Könnte sich daraus auch etwas Gutes ergeben?
- >> Welche Tür öffnet sich dadurch?
- >> Ergeben sich daraus vielleicht neue Wege und neue Perspektiven?
- >> Wenn ich daraus etwas lernen kann, was könnte dies sein? Welche Lernchance ist hier für mich drin?
- >> Welche Ressourcen und Stärken kann ich dadurch entwickeln?
- >> Welche „Aufforderung“ steckt genau für mich in dieser Lebenskrise?

**„Glückssache“ Arbeit?**

Arbeit als eine wesentliche Säule der Identität, der Selbstwirksamkeit und



„Erlauben Sie sich hin und wieder ganz bewusst nur das Positive zu sehen und das Negative eine Zeit lang zur Seite zu legen.“

Sinnstiftung kann viele Glücksmomente liefern, wie z.B. die gute Zusammenarbeit mit KollegInnen, Wertschätzung zu erhalten und zu geben, Menschen zu fördern und gefördert zu werden, Erleben, wie ein Veränderungsprozess langsam beginnt zu greifen...

### Meine arbeitsbezogenen Glücksquellen

- >> Was ist das ganz Besondere an meiner Tätigkeit, das mich zufrieden und glücklich macht?
- >> In welchen Arbeitssituationen stellt sich bei mir Zufriedenheit und erlebter Erfolg / Flow ein?
- >> Was gelingt mir richtig gut? Wann fühle ich mich kompetent und wirksam?
- >> Welche Ziele verfolge ich für mich und meine Abteilung? Woran erkenne ich tagtäglich an kleinen Er-

fahrungen, dass sich etwas richtig gut entwickelt?

- >> Welche Menschen im betrieblichen Kontext bestärken und glauben an mich?
- >> Was würde mir fehlen, wenn ich diese Aufgabe nicht mehr hätte?
- >> Worauf werde ich noch in 20 Jahren stolz zurück blicken?

#### Literaturquellen:

Engelmann, B.: *Positive Psychologie. Achtsamkeit, Glück, Mut. Reihe Therapie Tools*, Basel: Beltz Verlag, 2012.

Fredrickson, B.L.: *Die Macht der guten Gefühle*, Frankfurt: Campus Verlag, 2011.

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse: *Resilienz*, München: UTB Verlag, 2009.

Kernstock-Redl, H. & Sachsse U.: *Wohin es Menschen zieht. Der Alpha-Quadrant, Fachzeitschrift Psychologie in Österreich. BÖP(Hrsg.), Heft 2, 2008.*

Layard, P.R.G. & Layard, R.: *Happiness: Lessons from a new science*, London: Penguin Verlag, 2011.

Lyubomirsky, S.: *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*, Frankfurt / New York: Campus Verlag, 2008.

Seligman, M.E.P.: *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben*, Köln: Bastei Lübbe, 2012.

Short, D. & Weinspach, C.: *Hoffnung und Resilienz. Therapeutische Strategien von Milton H. Erickson*, Heidelberg: Carl Auer Verlag, 2010.

Späth, T.: *Shaolin. Das Geheimnis der inneren Stärke*, München: Gräfe und Unzer, 2011.