

Maxi

MIT
GROSSEM
SOMMER-
GEWINN-
SPIEL

Personal Trainer für die Liebe

So werden wir fit für
unsere Beziehung

55
MODE-
MUST-HAVES

– in den Mega-
Trend-Farben
der Saison

HAPPY HOUR FÜR DIE HAUT

After Sun? Aber
richtig! Mit diesen
7 SOS-Tricks

Kann ich Glücklichsein lernen?

Forscher antworten
auf die wirklich
wichtigen Fragen

Unter- Sternen- Küche

Pizzadilla, Pastasotto,
pinker Matjes – die
besten Rezepte für
die Outdoor-Zeit

HALLO, SCHÖNES LEBEN!

Wie wir es schaffen, dass uns endlich nichts
mehr aus der Ruhe bringt – für einen maximal
entspannten Sommer

Kann ich Glücklichsein lernen?

„Das kann man! Die positive Psychologie unterscheidet zwei ‚Arten‘ von Glück: das Wohlfühlglück und das Werteglück.

Beim Wohlfühlglück geht es um das (eher kurzfristige) subjektive Wohlbefinden eines Menschen, das regelmäßige Erleben von positiven Gefühlen wie beispielsweise Freude (jemand überrascht mich mit etwas), Stolz (ich habe ein Erfolgserlebnis), Vergnügen (ich lache mit Freunden) oder Genuss (ich esse etwas Leckeres). Glückliche Menschen erleben Studien zufolge mehr positive als negative Gefühle.

Das Werteglück ist eher langfristig und ebenso wichtig. Wir erleben unser Leben dann als glücklich, wenn wir entsprechend unseren Werten und Fähigkeiten handeln und unser Leben so gestalten können, dass wir es als sinnvoll empfinden. Gelingende Beziehungen (zu anderen, aber auch zu mir selbst), Selbstbestimmung, Kompetenz, aber auch persönliches Wachstum oder Resilienz sind zum Beispiel Elemente, die hier eine Rolle spielen.

Sowohl auf das Wohlfühlglück als auch auf das Werteglück kann ich mit meinem Verhalten, meinen Entscheidungen und meinem Denken Einfluss nehmen, und das lässt sich lernen – so kann ich Stück für Stück mein ganz persönliches Glückslevel erhöhen.“

Persönliche Glücks-Definition: „Für mich persönlich beginnt Glück mit einer Kombination aus Zufriedenheit und Wohlbefinden (psychisch wie physisch) und kann sich bis zu Euphorie aufschaukeln. Tatsächlich sind es meist die kleinen Dinge, die mich glücklich machen, und davon gibt es jede Menge – man muss nur den Blick dafür schulen. Das Wichtigste ist, zu verstehen, dass man für sein Glück selbst verantwortlich ist – das birgt ein gewaltiges Potenzial und hat mein Leben nachhaltig verändert. Vermutlich ist diese Erkenntnis mein größtes Glück!“

**Anika Schön (49),
Glückstherapeutin und Speakerin**

Macht Geld glücklich?

„Geld macht nicht per se glücklich, aber finanzielle Sicherheit ist einer der Faktoren, die Wohlbefinden beeinflussen. Finanzielle Sicherheit erlaubt zum einen finanzielle Unabhängigkeit und den Aufbau von Ressourcen für mögliche Krisenzeiten und andererseits auch einen uneingeschränkten Zugang zur Gesundheitsversorgung. Besonders der letzte Punkt spielt eine wichtige Rolle, da körperliche und psychische Gesundheit einen großen Beitrag zu unserem Wohlbefinden leisten. Finanzielle Sorgen und Armut können für Menschen sehr belastend sein. Die Forschung zeigt aber im Bezug auf Geld auch, dass, wenn die finanzielle Grundversorgung gesichert ist, Geld nur noch einen sehr geringen Einfluss auf das Wohlbefinden hat.“

Persönliche Glücksdefinition:

„Die Definition von Glück ist ein sehr komplexes Thema und es gibt viele verschiedene Ansätze dazu. Glück wird allgemein als ein Gefühl des Wohlbefindens, der Zufriedenheit angesehen. Es ist ein subjektiver Zustand, der von Person zu Person unterschiedlich sein kann und von vielen Faktoren beeinflusst wird. Wichtige Faktoren, die es wahrscheinlicher machen, Wohlbefinden zu empfinden, sind beispielsweise gute Beziehungen zu anderen Menschen, Erfolgsergebnisse, eine Bedeutung in seinen Aufgaben oder im Beruf zu sehen oder finanzielle Sicherheit. Es ist wichtig zu verstehen, dass Glück für jede Person anders aussehen kann und dass es kein universelles Rezept gibt, um es zu erreichen.“

**Timo Lorenz (43),
Juniorprofessor für Arbeits- und
Organisationspsychologie**

Alle Zeichen stehen auf Glück

Happy Ever After: Das ist nicht nur das Ende jedes bekannten Märchenklassikers, sondern auch oft genug das unserer Lieblings-Romcoms – das **Streben nach Glück** ist für viele das zentrale Element im Leben. Aber was heißt es eigentlich, wahre Freude zu empfinden, glücklich zu sein und wie kommen wir diesem Ziel näher? **Maxi** kennt die Antworten von renommierten Glücksforschern

TEXT KIM SÖRNSÉN

Fotos: Anna Shvetz/Pexels (2)

Ist jeder seines eigenes Glückes Schmied?

„Ich finde den Gedanken schön, dass wir laut dieses Sprichwortes selbst Einfluss auf unser Glück nehmen können, und bin auch sicher, dass dies in einem gewissen Maße möglich ist – mal mehr und mal weniger. Je nach äußeren Begebenheiten und eigenen Möglichkeiten und, ganz wichtig: unseren eigenen Kontrollüberzeugungen. Bin ich überzeugt, dass ich mein Glück schmieden kann oder denke ich, es liegt nicht in meiner Hand? Auf der anderen Seite glaube ich, dass ein Teil des Glücks auch immer noch eine sozusagen ‚magische‘ Komponente hat, die wir nicht steuern können und die uns auch überraschen darf. Abschließend finde ich den Gedanken des Bruttonationalglücks aus Bhutan im Gegensatz zum Bruttosozialprodukt spannend und wie es den Fokus neben ökonomischem Wohlstand auf ein ethisches und umweltbewusstes Miteinander legt. Dabei liegt eine gute Führung im Mittelpunkt der erfolgreichen Umsetzung, was ebenso untermalt, dass es tatsächlich möglich ist, das eigene Glück und zum Teil das von anderen zu schmieden.“

Persönliche Glücksdefinition: „Ein glücklicher Tag ist für mich ein Tag, an dem alles einfach geschmeidig läuft, ich selber und meine Lieben gesund sind und wir eine schöne Zeit zusammen verbringen. Das größte Glück ist für mich überhaupt, eine gesunde, glückliche Familie zu haben. Das Glück im Kleinen, an der frischen Luft, ein Moment der Ruhe und Klarheit sowie das Glück im Großen, wenn etwas Wichtiges passiert, das einem das Leben leichter macht oder neue Möglichkeiten eröffnet, wie zum Beispiel Erfolg im Beruf oder auch ein plötzlicher, glücklicher Zufall. Letztendlich, würde ich sagen, ist Glück zum einen ganz persönlich und individuell, zum anderen stiftet es auch das Potenzial zu mehr Miteinander, denn schließlich wird nur Glück größer, wenn man es teilt.“

Isaether N. Moszek (39),
Psychologin
psychologie-im-inntal.de

Woran erkennt man einen glücklichen Menschen?

„Glückliche Menschen sind Lebenskünstler. Wir unterscheiden hedonisches Glück, das heißt Spaß haben und Unlust vermeiden und eudaimonisches Glück, das bedeutet, seine Potenziale zu erkennen und auszuleben. Erstere kann man evtl. äußerlich erkennen an ihrem Strahlen oder ihrer Zufriedenheit. Am ehesten erkennt man Lebenskünstler und glückliche Menschen daran, wie sie mit anderen Menschen umgehen: freundlich, unterstützend und wohlwollend. Menschen, die ihren Sinn oder ihr eudaimonisches Glück gefunden haben, sind gekennzeichnet durch innere Ruhe und Gelassenheit.“

Persönliche Glücksdefinition: „Glück ist für mich: Lebenskunst zu praktizieren, genießen, insbesondere die kleinen Dinge des Alltags, mich um Freunde bemühen und etwas Sinnvolles tun, zum Beispiel: anspruchsvolle Aufgaben wahrnehmen, die Schönheit der Natur bewundern, ein Buch schreiben, etwas weitergeben, von dem andere profitieren.“

Bernhard Schmitz,
Professor für Psychologie an der TU Darmstadt

Kann man Glück herbeimeditieren?

„Meditation hilft im ersten Schritt, mehr Bewusstsein für sich selbst im Hier und Jetzt zu erlangen. In dem Moment, wo man sich mit all seinen Emotionen akzeptiert, kann innerer Frieden einkehren. Das Glück ist dann nicht mehr von äußeren Umständen abhängig. Aus der Ruhe und dem achtsamen, bewertungsfreien Hier und Jetzt können Gefühle wie Freude, Inspiration, Gleichmut, Dankbarkeit und Liebe erwachsen. All diese Emotionen kreieren das innere Glück. Meditation ist also eine Kernzutat, um nachhaltiges Glück zu kreieren.“

Persönliche Glücksdefinition: „Glück ist für mich eine Entscheidung und ein Weg. Es ist die Entscheidung, auch in herausfordernden Zeiten in Möglichkeiten zu denken und den Weg der Selbstverantwortung zu gehen. Es ist wie eine Pflanze, die gehegt und gepflegt werden möchte. Es beginnt für mich mit Dankbarkeit, einer Haltung aus Selbstverantwortung, Neugier, Interesse, Freude an der Erfahrung, Akzeptanz und einer Portion Unerschrockenheit. Mein persönliches Fünf-Gänge-Glücks Menü besteht für mich aus täglicher Meditation, Dankbarkeit, sinnvollem Engagement für das größere Ganze, die Verbindungen mit Menschen, die mich weiterwachsen lassen, und Zielorientierung.“

Katrin Steinkopf (50),
Life- & Business-Coach,
Trainerin und Beraterin für positive Führung in Balance

Lassen sich Menschen in Pechvogel und Glückspilz unterscheiden?

„Definitiv nein! Es gibt aber Personen, die ihre Erlebnisse z. B. aufgrund bestimmter Persönlichkeitseigenschaften wie Optimismus/Pessimismus eher positiv oder negativ interpretieren. Diese Interpretationen können dann natürlich auch dazu führen, dass man eher mehr Glück oder Pech wahrnimmt. Aber das Gute ist: Neuere psychologische Forschungserkenntnisse belegen, dass auch vermeintliche stabile Verhaltensweisen (sogenannte Traits/Persönlichkeitseigenschaften) veränderbar sind – ein Leben lang, unabhängig vom Alter! Das bedeutet, auch ein älterer Mensch kann seine Interpretationsmuster, Wahrnehmungsweisen, Eigenschaften etc. ändern, wenn die Person das möchte.“

Persönliche Glücksdefinition: „Als Arbeitspsychologin würde ich gern eine Definition von Glück bezogen auf den Lebensbereich ‚Arbeit‘ geben: Glück bei der Arbeit bedeutet für mich, einen Arbeitsplatz zu haben, der zu den eigenen Kompetenzen und Werten passt. Zudem erhöhen sich die Glücksmomente, wenn es viele positive Sozialkontakte und eine Kultur der Wertschätzung gibt. Denn wie heißt es so schön: Glück ist das Einzige, das sich vermehrt, wenn man es teilt!“

Prof. Dr. Laura von Gilsa (43),
Professorin für Arbeits- & Organisationspsychologie

Glück hat so viele Facetten und bedeutet für jeden etwas anderes – so hat auch jeder die Chance, das eigene Glück zu finden!

Was ist der größte Glücksfeind?

„Um diese Frage zu beantworten, hilft ein Blick auf die Ressourcen, also das, was Glück im eigentlichen Sinne ausmacht. Aus der Forschung wissen wir, dass wir häufig fehlerhafte Vorstellungen darüber haben, was echtes Lebensglück bedeutet. Geld, Status oder auch Aussehen tragen sehr viel weniger dazu bei, als wir annehmen. Eine Studie in den USA hat beispielsweise untersucht, was mit unserem Glücksempfinden passiert, wenn wir einen Traumjob nicht bekommen. Dazu wurden Assistenzprofessoren in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe wurde befördert, die andere nicht. Natürlicherweise würden wir annehmen, dass sich das Zufriedenheitslevel derjenigen ohne Beförderung dauerhaft absenkt. Die Daten zeigen jedoch, dass die abgelehnten Probanden schon nach wenigen Wochen wieder genauso zufrieden waren wie diejenigen, die befördert worden waren. Was nachhaltig glücklich macht, sind gute, tragfähige Beziehungen. ‚Other people matter‘ lautet daher ein Grundsatz von Dr. Christopher Peterson, einem der Pioniere der Positiven Psychologie. Beziehungen sind so etwas wie ein ‚Shortcut‘ zu einem zufriedenen Leben. Aber auch andere Dimensionen wie das Erleben von Sinn und Selbstwirksamkeit, Optimismus oder Dankbarkeit tragen maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei.“

Persönliche Glücksdefinition: „Lasst uns selbst der Unterschied sein, den wir in der Welt sehen wollen“ – so lautet ein Zitat von Mahatma Gandhi, das gleichzeitig auch der Leitsatz der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie ist. Häufig können wir viel wirksamer sein, wenn wir selbst mit gutem Beispiel vorangehen, anstatt uns in Kritik oder Weltschmerz zu verlieren. Mein ganz persönliches Glück liegt in guten Gesprächen – und auch die können aktiv gestaltet werden. Gemeinsames Lachen, Unternehmungen im Freundes- und Familienkreis oder auch echtes Zuhören machen mich zufrieden. Für mich ist außerdem das Thema Bewegung wichtig. Beim Laufen in der Natur schalte ich ab. Verschiedene Studien zeigen, dass körperliche Bewegung einen Booster-Effekt für unser Wohlbefinden hat. In der Behandlung von Depressionspatienten kann regelmäßige Bewegung sogar langfristig wirksamer sein als die Einnahme von Psychopharmaka. Und das ist insbesondere vor dem Hintergrund von Home-Office und wachsender Belastung ein echter Mehrwert.“ **M**

Mallin Stefanie Modrack (39), Mitarbeiterin der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie und Absolventin des 1. deutschen Master-Studienganges in Positiver Psychologie