

Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

Vom Tun zum Sein

K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden.

K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn.
www.ks-magazin.de

Stressbewältigung Meditation Achtsamkeit



Augen rechts!

Blockaden lösen



Realität und Spiel

Psychodrama im Business



Wert und Preis

Alchemie der Finanzkrise

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten ...

Von Bea Engelmann



Gute Gefühle sind kein Schicksal. Eine repräsentative Studie weist den Einfluss einer positiven Lebenseinstellung auf das Glücksempfinden nach.

Eine elementare Unterscheidung vorweg: „Glück haben“ heißt nicht „Glücklichsein“. Ob wir Glück haben oder nicht, hängt vom Zufall ab. Wir können es kaum beeinflussen. Ob wir glücklich sind und Glück empfinden, ist jedoch eine Frage der Haltung. Das bedeutet, dass wir uns bewusst dafür entscheiden können, wie wir unser Leben gestalten. Wenn wir bereit sind, Verantwortung für unser Leben und somit auch für unser Lebensglück zu übernehmen, so sind wir, wie Psychologen sagen, pro-aktiv. Glück ist nicht nur ein Gefühl, es ist auch eine Ressource. Eine Ressource, die viele Gesichter hat und die uns dazu befähigen kann, Handlungsoptionen und ein starkes Ich zu entwickeln.

„Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.“ Dieses Zitat des französischen Schriftstellers Nicolas Chamfort bringt es auf den Punkt. Sich mit dem eigenen Lebensglück zu beschäftigen, ist die lohnenswerteste Arbeit, die wir jemals tun werden. Warum? Weil Glück der Motor all unseres Handelns ist.

Um herauszufinden was glücklich macht, befragte ich im Rahmen einer repräsentativen Studie für meine Diplomarbeit im Fachbereich Psychologie an der Universität Bremen 150 Menschen, 80 Frauen und 70 Männer, zwischen 16 und 87 Jahren. Glücksmomente bereichern unseren Alltag, wie die Studie zeigte: ein Lächeln, Blumen, ein Kompliment – all das ist kostbar, aber eben vergänglich. Wie können wir nachhaltig tiefes Glück empfinden?



Abb. 1: Glück als Ressource

Martin Seligman, Pionier der Positiven Psychologie, entwickelte eine „Glücksformel“, nach der das nachhaltige Glücksniveau zur Hälfte genetisch determiniert ist. Lediglich 10 Prozent sollen demnach mit unseren äußeren Lebensumständen zusammenhängen. In meinen Seminaren schaue ich an dieser Stelle stets in ungläubige Gesichter. Die meisten Teilnehmer hätten den Anteil der Lebensumstände weitaus höher eingeschätzt. Weiter: 40 Prozent des Glücksniveaus hängen vom eigenen Willen ab. Für die amerikanische Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky etwa liegt in diesen 40 Prozent unser Potenzial, unser individueller Handlungsspielraum, das Glück durch eigenes Zutun zu beeinflussen. Das heißt auch: Eine nachhaltige Verbesserung

Bestandteile des Glücksniveaus

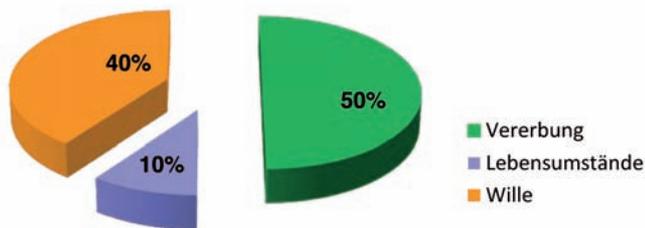


Abb. 2: Die Glücksformel nach Seligman

des Glücksniveaus erfordert durchaus Anstrengung und eine Veränderung des eigenen Verhaltens. Positiv ausgedrückt: Das Glücksempfinden kann mit geeigneten Aktivitäten gesteigert werden.

Für die Studie erfasste ich entsprechend den Konzepten der positiven Lebenseinstellung Kriterien wie Optimismus, Kontrollüberzeugungen, Selbstwirksamkeit und Lebenszufriedenheit einerseits sowie den motivationalen Aspekt des Flow-Erlebens andererseits.



Abb. 3: Positive Lebenseinstellung

Was genau verbirgt sich hinter den einzelnen Konstrukten?

- ...✚ Optimismus bedeutet, die Dinge zuversichtlich zu sehen und in schwierigen Situationen positive Ergebnisse zu erwarten.
- ...✚ Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, Einfluss auf sein Leben nehmen und Ziele erreichen zu können.
- ...✚ Lebensfreude ist die kognitive Bewertung über das eigene Wohlbefinden: Das Leben ist schön!
- ...✚ Flow-Erleben heißt, Raum und Zeit zu vergessen. Es ist das Verschmelzen mit einer glatt laufenden Tätigkeit, die trotz hoher Beanspruchung gelingt.
- ...✚ Sinnhaftigkeit ist das Ausmaß, in dem man das Leben als sinnvoll empfindet. Die Anforderungen des Lebens sind es wert, Energie und Zeit zu investieren.

Um das Glücksniveau messen zu können, entwickelte ich einen Fragebogen (GNF), der inzwischen zuverlässig Auskunft über das Glücksniveau, das Glücksbewusstsein, die Glückskompetenz sowie das fatalistische Glücksempfinden des Befragten geben kann. Interessanterweise zeigte sich, dass es keine signifikanten geschlechtsspezifischen Unterschiede hinsichtlich des Glücksniveaus und der positiven Lebenseinstellung gibt. Mit anderen Worten: Männer und Frauen empfinden hier nahezu identisch. Jedoch gibt es altersspezifische Unterschiede hinsichtlich der positiven Lebenseinstellung. Junge Männer und ältere Frauen scheinen tendenziell pessimistisch, junge Frauen und ältere Männer eher optimistisch zu sein.

Die Studie „Glück ...!“ zeigte, dass Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung über ein höheres individuelles Glücksniveau verfügen als Menschen, deren Lebenseinstellung nicht so positiv ist. Der Nachweis erfolgte durch eine Korrelationsrechnung nach Pearson. Nach der so genannten z-Transformation aller Variablen wurden die Summen der Werte „positive Lebenseinstellung“ und „Glücksniveaufragebogen“ gebildet und durch die Anzahl der Skalen dividiert. Dabei zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen beiden Werten.

Neben dem quantitativen Teil, der sich aus 110 Fragen zum Ankreuzen zusammensetzte, gab es noch den qualitativen Teil, in dem die Teilnehmer grundlegende, offene Fragen beantworteten. Zum Beispiel, was für sie Glück bedeutet. Und obwohl die Antworten individuell sehr unterschiedlich ausfielen, kristallisierten sich drei Begriffe heraus, die am häufigsten genannt wurden: Zufriedenheit, Gesundheit und Liebe. Den meisten Teilnehmern war bewusst, dass sie aktiv etwas für ihr Glück tun können. Die häufigsten Nennungen entfielen hierfür auf positives Denken und Optimismus, Beziehungspflege und das Erreichen von Zielen.

Den qualitativen Teil der Studie beschloss eine so genannte Wunderfrage: „Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen, damit Sie glücklich sind?“ Was waren die drei meistgenannten Antworten? Gesundheit. Der Wunsch, dass alles so bleiben soll, wie es ist. Familie und Harmonie in Beziehungen.

Wie können diese Ergebnisse für die Praxis genutzt werden? Basierend auf den Erkenntnissen der Studie habe ich Coaching-Übungen, Glücksstrategien und ganze Trainings entwickelt, durch die die Aufmerksamkeit der Klienten und Coaches auf das Thema Glück gelenkt wird. Es sind Programme, die im salutogenetischen Sinne zur seelischen und somit auch körperlichen Gesundheit beitragen. Und somit helfen, die 40 Prozent unseres persönlichen Glück-Potenzials auszuschöpfen.

Wer Menschen dabei unterstützen möchte, selbstreflektiert, selbstbewusst und bewusst ihr Leben zu gestalten, sollte im Training folgende Ziele verfolgen:

- ✦ Stärkung einer optimistischen Sichtweise,
- ✦ gute bzw. verbesserte Kontrollüberzeugungen,
- ✦ hohe Selbstwirksamkeit,
- ✦ Steigerung der Lebenszufriedenheit,
- ✦ Hilfestellung zur Findung eigener Stärken und Talente, um Flow erleben zu können, sowie
- ✦ Steigerung des individuellen Glücksniveaus.

Durch die konsequente Ermutigung zu lösungsorientiertem und positivem Denken sowie die Arbeit mit den Glücksimpulsen, gelingt die Fokussierung auf das Glück. Besonders hilfreich sind die drei Arten von Glücksimpulsen, die ich speziell für die Arbeit mit sich selbst (1), in einer Zweierbeziehung (2) und für Familien und Teams (3) konzipiert habe. Sie besitzen einen hohen Aufforderungscharakter, und zwar durch den Einsatz von entsprechenden Impuls-Karten, deren Sätze vom Klienten zu Ende gedacht werden. Der Methodenvielfalt im Glückstraining sind keine Grenzen gesetzt: Ob es die Erstellung der persönlichen „Glücksammlung“ ist, ein Werbespot zum Glück oder eine Zukunftsreise. Besonders wichtig ist mir, die Übungen auf die Klienten individuell abzustimmen.

„Sage es mir und ich vergesse es, zeige es mir und ich erinnere mich, lasse es mich tun und ich behalte es.“ Im Sinne Konfuzius’ benötige ich zur Durchführung der nachfolgenden „Glücklich-glücklich“-Übung vier A4-Zettel, Schere und Kleber, damit meine Klienten oder Seminarteilnehmer Schritt für Schritt entwickeln, was sie *wirklich* glücklich, ich nenne dies „glücklich-glücklich“, macht. Sie ist angelehnt an eine Übung von Tal Ben-Shahar, einem populären Harvard-Dozenten. Doch auch ohne Zubehör lässt sich diese Übung nutzen, auch für sich selbst.

Was macht mich glücklich-glücklich?

Wenn wir uns der Tatsache bewusst sind, dass unsere Lebenszeit begrenzt und das Leben kurz ist, dann ist die Entscheidung, welchen Weg wir einschlagen werden, von großer Bedeutung!

Teil 1: Überlegen Sie sich, welche Ziele und Möglichkeiten Sie haben. Wenn Sie nicht so aussehen wie Cindy Crawford, dann sollten Sie vielleicht nicht unbedingt Topmodel werden wollen. Aber bestimmt können Sie andere Dinge richtig gut. Tragen Sie diese in den obersten Kasten ein.

Teil 2: Nun schreiben Sie in den zweiten Kasten all die Dinge hinein, die Sie aus dem ersten Kasten machen wollen. Welche liegen Ihnen am Herzen?

Teil 3: Aus dem Kasten mit den Dingen, die Sie machen wollen, wählen Sie bitte all die aus, die Sie glücklich machen. Nehmen Sie aus dem zweiten Kasten so viele mit, wie Sie möchten. Sollte Ihnen noch etwas einfallen, was nicht in Kasten 1 oder 2 stand, so schreiben Sie es trotzdem in den dritten Kasten und freuen Sie sich darüber.

Teil 4: Von den Dingen suchen Sie nun bitte die aus, die Sie glücklich-glücklich machen, die Ihnen tiefes nachhaltiges Glück verheißen.

In diesem untersten Kasten steht nun all das, was Sie glücklich-glücklich macht und was Sie sich aus tiefstem Herzen wünschen. So können Sie authentisch sein, Ihre Persönlichkeit entfalten und *Ihren* eigenen Erwartungen gerecht werden.

Wenn Sie diese Übung gemacht haben, werden Sie tiefliegende Bedürfnisse und Ziele gefunden haben. Überlegen Sie nun, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Möglichkeiten realisieren können. Sie bewegen sich in Richtung Zukunft und können darauf vertrauen, dass Sie Lebensfreude und Glück empfinden werden. Wie viel von dem, das Sie glücklich-glücklich macht, tun Sie bereits?

Die Interventionen ermöglichen es Menschen zu lernen, glückliche Gedanken zu denken. Glückstraining kann die Einstellung zum Leben so verändern und damit den Weg zum Glück öffnen. Schon der römische Kaiser Aurelius erkannte: „Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“

Literatur

- Ben-Shahar, T.: Glücklicher. Lebensfreude, Vergnügen und Sinn finden. Riemann, München 2007.
- Engelmann, B.: Glück ...! – Eine Studie im Rahmen der Positiven Psychologie. Universität Bremen 2008.
- Engelmann, B.: Reiseziel Glück. Machen Sie sich auf den Weg! Carl Auer, Heidelberg 2010.
- Lyubomirsky, S.: Glücklich sein. Campus, Frankfurt 2008.
- Lyubomirsky, S., L. King a. E., L. & Diener, E.: The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin, 131, 2005.
- Seligman, M. E. P.: Der Glücks-Faktor. Bastei-Lübbe, Bergisch-Gladbach 2005.



Bea Engelmann, Diplom-Psychologin, Betriebswirtin, Systemischer Coach, NLP-Master, gründete das Institut für Glückspsychologie. Sie arbeitet als Coach, Unternehmensberaterin und Trainerin.