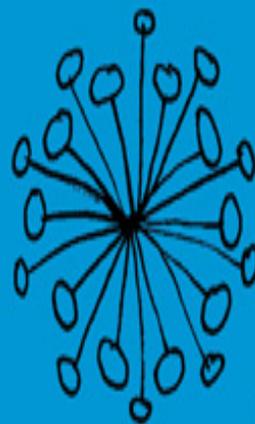
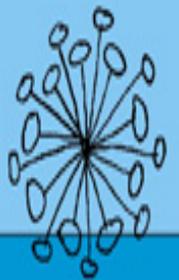


# Ein Monat Glück

Auf dem Weg zu mehr  
positiven Gefühlen,  
Zufriedenheit und  
innerer Stärke



Ulrike Claßen-Büttner



„Als ich fünf Jahre alt war, erzählte mir meine Mutter, dass Glücklichessein der wahre Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist. Mit sechs wurde ich in der Schule gefragt, was ich denn werden möchte, wenn ich mal groß bin. Ich antwortete „Glücklich!“. Meine Lehrerin meinte, ich hätte die Frage falsch verstanden. Ich wusste aber, sie hatte das Leben falsch verstanden.“

John Lennon

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

- Tag 1 - Drei Arten von Glück
- Tag 2 - Schreiben - Das Glück aufs Papier bringen
- Tag 3 - Random Acts of Kindness
- Tag 4 - Lebe nach Deinen Werten!
- Tag 5 - Verlasse Deine Komfortzone!
- Tag 6 - Lass Dich nicht hängen!
- Tag 7 - Freundschaft
- Tag 8 - Ich und der Tod
- Tag 9 - Die Qual der Wahl
- Tag 10 - Entrümpeln, aber richtig!
- Tag 11 - Macht Geld glücklich?
- Tag 12 - Der Sport und das Glück
- Tag 13 - Biologie des Glücks
- Tag 14 - Denken und Fühlen

## Halbzeitpause

- Tag 15 - Ziele und Träume
- Tag 16 - Selbst ...
- Tag 17 - Dein Leben in die Hand nehmen
- Tag 18 - Stress
- Tag 19 - Veränderungen
- Tag 20 - Optimismus - Pessimismus
- Tag 21 - Flourishing

- Tag 22 - Vergleiche
- Tag 23 - Musik
- Tag 24 - Glück verschenken
- Tag 25 - Stimmungen beeinflussen
- Tag 26 - Jetzt und Hier
- Tag 27 - Gesundheit
- Tag 28 - Positives Denken
- Tag 29 - Reisen
- Tag 30 - Der Blick in die Zukunft
- Tag 31 - Liebe

Nachwort

Literaturliste

## Was ist Glück?

In diesem Buch geht es um das große Thema Glück. Im Grunde möchte jeder gerne glücklich sein und wünscht sich das auch für die Menschen, die ihm wichtig sind. Aber was genau ist eigentlich Glück? Schon die Definition ist schwierig. Natürlich hat es irgendwie mit positiven Gefühlen, Lebensqualität und Zufriedenheit zu tun, mit allem, was wir gut finden. Aber das unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Wie kann man also herausfinden, was jemanden glücklich oder glücklicher macht? Kann man lernen glücklich zu sein? Ist Glück messbar?

Zuerst einmal: es gibt nicht *das* Glück. Jeder Mensch hat seine eigene Definition von Glück. Was den einen glücklich macht, kann dem anderen gewaltig auf die Nerven gehen. Es gibt das stille Glück eines Sonnenaufgangs in den Bergen und das laute Glück einer wilden Party um drei Uhr nachts. Es gibt das Glück, auf ein erfülltes Leben zurückzuschauen, und es gibt das Glück, mit Feuereifer und Zuversicht Pläne für die Zukunft zu schmieden. Es gibt das Glück, sich vom Lachen eines Kindes anstecken zu lassen oder mit der Oma in Erinnerungen zu schwelgen. Das Glück eine Münze auf dem Gehweg zu finden und das Glück sich beim Sport zu verausgaben. Das Glück einer berauschten Liebesnacht und das Glück einer erfolgreich bestandenen Prüfung. Es gibt tatsächlich sehr viele, sehr verschiedene Formen von Glück, die wir im täglichen Sprachgebrauch jedoch alle unter diesem einen Begriff zusammenfassen: Glück. Auch wenn man immer meint, die deutsche Sprache wäre sehr detailreich, so benutzen wir das Wort Glück jedoch erstaunlich unpräzise. Sucht man im Englischwörterbuch nach Glück, findet man deutlich mehr Worte für spezielle

Varianten von Glück, die man im Deutschen meist nur umschreiben kann, beispielsweise: *luck* (Zufallsglück, Glücksfall, Dusek), *joy* (Freude über etwas, Entzückung), *happiness* (Lebensglück, Glücksgefühl, Fröhlichkeit), *fortune* (Glück im Sinne von Schicksal, Geschick), *bliss* (Glückseligkeit) und *serendipity* (glücklicher Zufall oder auch die Gabe, zufällig glückliche und unerwartete Entdeckungen zu machen).

## **Die Wissenschaft vom Glück**

Alle diese Arten von Glück sind Forschungsobjekte der Positiven Psychologie. Spricht man im Alltag über Glück, ist häufig das intensive kurzfristige Glücksgefühl gemeint, das besondere Erlebnisse mit sich bringen. Aber fragt Dich jemand „Bist Du ein glücklicher Mensch?“ meint er wahrscheinlich eher Dein allgemeines Lebensglück, das nicht von einer bestimmten Situation, sondern von Deiner Persönlichkeit und Deinen Gedanken bestimmt ist. Die alten Griechen unterschieden zwischen hedonischem und eudaimonischem Glück. Bei ersterem strebt man nach angenehmen Gefühlen und vermeidet negative, es ist ein Wohlfühlglück. Eudaimonisches Glück dagegen ist ein Werteglück. Es entsteht, wenn Menschen das tun, was für sie wertvoll, sinnvoll und richtig ist. Das kann im Moment des Tuns sogar mit eher negativen Gefühlen verbunden sein, aber es führt zu dem Gefühl, das Richtige zu tun und der zu sein, der man gerne sein will. Beide Arten haben ihre Daseinsberechtigung und im Laufe dieses Monats wirst Du hoffentlich herausfinden, wo und wie Dein Glück auf Dich wartet.

Aber nochmal zurück zur Wissenschaft, denn dort lauert ein großes Problem, mit dem die Psychologen, Soziologen, Neurobiologen, Mediziner und anderen Glücksforscher zu kämpfen haben: Glück lässt sich nicht objektiv messen. Selbst wenn beispielsweise die Hirnaktivität oder der Hormonpegel im Blut Anhaltspunkte bieten, so ist es doch letztendlich nur der Mensch selbst, der wissen kann, was er fühlt und denkt. Ruut Veenhofen, einer der Pioniere der Glücksforschung, sagt: „Glück ist definiert als der Grad, in dem ein Individuum die allgemeine Qualität seines oder

ihres Lebens als Ganzes günstig bewertet. Mit anderen Worten: wie gut einem das Leben gefällt, das man führt.“ Es geht um das Verhältnis von positiven zu negativen Gefühlen und wie man zu seinen Gefühlen steht. Diese subjektive Art der Bewertung stellt für die Wissenschaft allerdings ein Problem dar. Wie kann man die Antworten einzelner Menschen richtig deuten und sie miteinander vergleichen? Sind beispielsweise verheiratete Menschen statistisch glücklicher, weil sie verheiratet sind, oder ist es bei glücklichen Menschen einfach wahrscheinlicher, dass sie heiraten? In diesem Fall trifft wohl tatsächlich beides zu.

Lange Zeit hat sich die Psychologie fast nur mit der Analyse negativer Gefühle und psychischer Erkrankungen befasst. Aber genauso wie körperliche Gesundheit nicht einfach nur die Abwesenheit von Krankheit ist, so ist seelische Gesundheit mehr als die Abwesenheit psychischer Störungen. Der noch junge Forschungszweig der Positiven Psychologie geht davon aus, dass jeder Mensch ein natürliches Interesse daran hat, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen, sich positiv zu entwickeln und im Rahmen seiner Möglichkeiten „aufzublühen“. Ziel ist es herauszufinden, wie das am besten funktioniert, warum es bei manchen besser läuft als bei anderen und wie sich die Forschungsergebnisse praktisch auf unser Leben anwenden lassen.

Vergleichende Untersuchungen haben gezeigt, dass die Unterschiede im Glücksniveau der Befragten zu etwa 50% genetisch festgelegt sind. Zu etwa 10% beziehen sie sich auf äußere Umstände wie Einkommen oder Wohnsituation und zu ungefähr 40% sind sie auf individuelles Verhalten zurückzuführen. Diese letzten vierzig Prozent - und das ist eine Menge! - sind also bestimmt durch Dinge, die man selbst täglich beeinflussen kann. Durch das, was man tut, wie man denkt oder wie man Beziehungen zu anderen

Menschen gestaltet. Wie das funktioniert ermittelt die Positive Psychologie, indem sie typische Verhaltensmuster, Gewohnheiten und Eigenschaften besonders glücklicher Menschen analysiert. Daniela Blickhan fasst zusammen, was große Glücksforscher wie Martin Seligman oder Sonja Lyubomirsky in unzähligen Studien herausgefunden haben: „Glückliche Menschen sind sozial kompetenter, kooperativer, beliebter, großzügiger, flexibler, kreativer und attraktiver für andere.“ Klingt doch erstrebenswert, oder?

Aber bevor wir uns nun gemeinsam in einen Monat voller Glücksabenteuer begeben, noch eine wichtige Anmerkung: Glücklichsein ist keine Pflicht. Manche Ratgeberbücher vermitteln den Eindruck, dass man rund um die Uhr dafür kämpfen muss, nur keine negativen Gefühle aufkommen zu lassen. Das ist Unsinn. Jeder hat mal gute und mal schlechte Tage. Es gibt im realen Leben immer wieder Probleme, Ärger und Schicksalsschläge. Solche Ereignisse lassen sich nicht kleinreden. Auch negative Gefühle sind ein wichtiger Teil von uns. Wir sollten ihnen nur nicht erlauben, uns zu beherrschen. Denn wenn man das Leben nur noch erduldet oder gar erleidet anstatt es zu erleben, dann ist es an der Zeit, etwas zu ändern. Sich auf die Suche nach den positiven Dingen zu machen und diese zu stärken. Wir sind unseren Gefühlen nicht einfach ausgeliefert, denn sie hängen keineswegs nur von unseren Lebensumständen oder Genen ab. Wir selbst können unser Leben positiv beeinflussen. Dabei möchte dieses Buch helfen. Es geht darum herauszufinden, wie Dein ganz persönliches Glück aussieht und wo Du es finden kannst. Wie Du anstelle von Schwierigkeiten auch Möglichkeiten erkennst, wie Du Dein Leben selbst in die Hand nimmst, offener wirst, Dich mehr auf das Positive konzentrierst und wie Du dieses neue Wissen dann auch aktiv in Deinem Leben umsetzen kannst.

## Wie benutzt man dieses Buch?

- Bitte nicht alles auf einmal lesen, auch wenn Du noch so neugierig bist. Es ist viel effektiver, sich wirklich einen Tag lang mit jedem Thema intensiv auseinanderzusetzen. Nur so kannst Du erkennen, ob es für Dich nützlich ist, und welchen Platz es in Deinem Leben einnehmen könnte.
- Wenn möglich, befrage Dich immer morgens mit dem Buch, vielleicht beim Frühstück oder von mir aus auch auf dem Klo. So kannst Du das Thema direkt in Deinen Tag integrieren. Passt das für Dich gar nicht, dann lies es schon am Abend vorher. Am Morgen musst Du nur kurz Deine Erinnerung auffrischen!
- In diesem Buch wirst Du immer wieder aufgefordert Dinge aufzuschreiben. Es gilt Fragen zu beantworten, Listen zu erstellen und Ideen festzuhalten. Dabei ist es wirklich wichtig, dass Du diese Dinge auch tatsächlich niederschreibst und nicht nur im Kopf beantwortest. Viele Leute scheuen sich, in Bücher hineinzuschreiben, aber dieses hier ist genau dafür gemacht! Und wenn Du es wirklich gar nicht über Dich bringst, dann besorge Dir einen Block, den Du immer daneben liegen hast. Das Aufschreiben von Dingen macht sie Dir nicht nur bewusster, sondern sie werden auch klarer und realer.
- Es gibt Tagesthemen, bei denen Du tief in Dein Inneres vordringen musst, aber auch solche, die eher entspannt und leicht daherkommen. Dieser Wechsel ist durchaus so gewollt. Ein Monat Glück soll nicht den Besuch beim Psychotherapeuten ersetzen. Es soll interessant sein, Spaß machen und Dich davon abhalten, zu viel über

Dinge nachzugrübeln, die Dich unglücklich machen. Denn wie es ein berühmtes Zitat formuliert: Unsere Seele nimmt die Farbe unserer Gedanken an (siehe [Tag 30](#)).

- Das Besondere an diesem Buch ist, dass Du in ihm nicht nur inspirierende Dinge lesen kannst, sondern dass es versucht, Dich dazu zu bringen aktiv zu werden und diese Dinge in Deinem Leben umzusetzen. Dazu ist es wichtig, dass Du nicht sofort wieder vergisst, was Du morgens gelesen hast. Benutze Zeichen, die Dich im Laufe des Tages immer wieder daran erinnern, zum Beispiel ein wiederkehrender Alarm vom Handy, ein ungewöhnliches Kleidungs- oder Schmuckstück, das Du sonst nicht trägst, oder Notizzettel am Badezimmerspiegel.
- Für alle, die mehr wissen wollen, gibt es im Anhang des Buches noch Hinweise, Internet-Links und weiterführende Literatur zum jeweiligen Thema!

Und jetzt: Viel Spaß mit dem ersten Tag!

# Tag 1

## **Drei Arten von Glück - Wo stehst Du?**

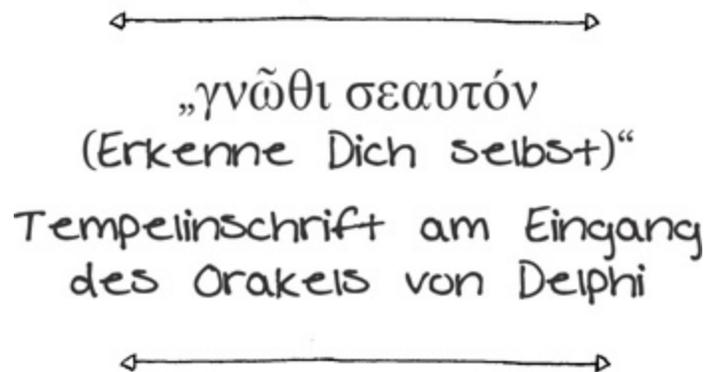
Glück ist für jeden Menschen etwas anderes. Wenn es also in den nächsten Wochen um Dein Glück gehen soll, musst Du zuerst einmal klären, was genau Glück für Dich bedeutet und wie glücklich Du Dich im Moment fühlst.

Dabei geht es heute nicht um das „kleine“ Glück, die kurzen, intensiv erlebten Momente, die Dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern, in Deinem Bauch kribbeln oder Dein Herz erwärmen. Es geht erst einmal um das große Ganze, das allgemeine Lebensglück, oder wie Psychologen es gerne nennen: Dein subjektives Wohlbefinden. Es setzt sich zusammen aus dem, was Du fühlst (Summe positiver und negativer Emotionen) und aus dem, was Du darüber denkst (Zufriedenheit).

Die Glücksforschung hat einige Grundpfeiler für subjektives Wohlbefinden ermittelt, die für die meisten Menschen wichtig sind: gute Beziehungen zu andern Menschen (Familie, Freunde, im Job und im sozialen Umfeld), Gesundheit (die psychische ist hierbei noch wichtiger als die körperliche), materielle Sicherheit (also genug Geld, um die Grundbedürfnisse des Lebens zu erfüllen), Gerechtigkeit (im Sinne von Chancengleichheit), Freiheit (die Freiheit, Entscheidungen über das eigene Leben treffen zu können), und Persönlichkeitsfaktoren wie Vertrauen, Dankbarkeit, Hilfsbereitschaft, Optimismus, Genußfähigkeit oder Freundlichkeit.

Diese Grundpfeiler beeinflussen die Einschätzung des eigenen Glücks.

In psychologischen Fragebögen werden meist drei Arten von Glück unterschieden. Man kann sie mit Lebensglück, gefühltem Glück und sinnstiftendem Glück umschreiben.



Der heutige Tag soll Dir helfen zu ermitteln, auf welchem Glücksniveau Du Dich befindest. Einschätzen musst Du Dich dabei selbst, denn das kann weder ein Freund noch ein Psychologe für Dich übernehmen. Niemand außer Dir weiß wirklich, was Du fühlst. Daher ist es wichtig, dass Du nicht nur heute, sondern bei allen Fragen in diesem Buch ehrlich zu Dir selbst bist.

Also dann, wie glücklich fühlst Du Dich? Kreuze bei jeder Frage auf der zugehörigen Skala an, wie hoch Du Dein Glücksniveau einschätzt. Dabei steht 1 für extrem unglücklich und 10 für extrem glücklich. Jede Frage steht für eine der drei Arten von Glück.

1. Wie glücklich ist Dein Leben als Ganzes? Tritt in Gedanken aus Dir heraus und betrachte Dich selbst. Wie zufrieden bist Du? Wenn 1 das schrecklichste Leben ist, das Du Dir vorstellen kannst, und 10 das allerbeste, wieviel Punkte gibst Du Deinem realen Leben?