



Lösungsskizze

Glück

Ausgabe 022 / 9.8.2010

Liebe Leserinnen und Leser,

in der Übung für diesen Monat hatten wir Ihnen vorgeschlagen, einmal auf die vielen kleinen Glücksmomente im Laufe eines Tages zu achten. Meist richten wir unsere Aufmerksamkeit nämlich auf das Negative – kein Wunder, denn unser Gehirn ist evolutionstechnisch gesehen ein „Problemlöseorgan“, das sich, wenn keine Probleme offensichtlich sind, sogar aktiv auf Problemsuche begibt, wenn man es nicht davon abhält. Die Fokussierung auf das Negative ist beileibe kein neues Phänomen, auch wenn die tagtägliche Hetze mit Sicherheit dazu beiträgt. Zu dem Thema sagt bereits die Bibel:

Lobe den Herrn, meine Seele,
und vergiss nicht, was er Dir Gutes getan hat.

Psalm 103,2

Das beginnt bereits beim Aufwachen, wenn Sie sich vergegenwärtigen, wie gut Sie geschlafen haben, wie ausgeruht Sie sind, wie gemütlich es in Ihrem Bett ist, wie herrlich die Vögel zwitschern, wie frisch die Morgenluft riecht. Wenn Sie die Beispiele noch einmal in Gedanken durchgehen, fällt Ihnen vielleicht auf, dass sie mit unseren Sinneswahrnehmungen verbunden sind. Wie schön etwas aussieht (Himmel, Garten / Pflanzen, Menschen, eine Umgebung allgemein), wie angenehm etwas schmeckt, wie gut etwas riecht (Blumen, duftende Speisen und Getränke, Parfum, vertraute Räume) oder wie gut sich etwas anfühlt. Unsere fünf Sinne sind nämlich besonders gut geeignet, uns in der Realität zu halten anstatt in unserer Vorstellung und uns damit die Augen zu öffnen für die schönen Augenblicke. Darüber hinaus können Sinneseindrücke glückliche Erinnerungen wachrufen: Der eine fühlt sich beim Geruch von Weihnachtsgebäck unvermittelt in die aufregende Vorfreude der Adventszeit seiner Kindheit zurückversetzt, ein anderer hört zwei Takte einer längst vergessenen Melodie und spürt noch einmal der Kribbeln der ersten Verliebtheit, während einem

Dritten beim Geschmack einer bestimmten Apfelsorte urplötzlich Erinnerungen vom gelückten Apfelmitteln aus Kindertagen überfallen. So stellen glückliche Erinnerungen einen Schatz dar, den wir uns vergegenwärtigen können. Und wir empfinden Glücksmomente, wenn wir mit interessanten oder geliebten Menschen zusammen sind, wenn wir uns mit etwas beschäftigen, das uns fesselt und Freude bereitet, beim Spiel, beim Sport, beim Musizieren, wenn uns jemand eine Freude macht oder wir ein Geschenk bekommen und immer dann, wenn uns etwas gerade besonders gut gelungen ist.

Sogar eine Besserung kann genügen. Wenn das Fieber sinkt, Schmerzen nachlassen oder uns etwas wieder möglich ist, zeigt sich im Kern, wie relativ das Glück ist.

Wer regelmäßig nach glücklichen Augenblicken und Schönem in seinem Leben Ausschau hält, trainiert die Fähigkeit, das Angenehme wahrzunehmen, und wird allein dadurch bereits spürbar glücklicher und zufriedener.

Mit den besten Grüßen

Christian Weisbach & Petra Sonne

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR 2010 – Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Alle Angaben ohne Gewähr.