

Glücks-Zutaten

(zusammengestellt nach Erkenntnissen
des Glücksforschers Csikszentmihalyi)

Die Quellen positiver Erlebnisse anzapfen:

- Kochen
- Geselligkeit
- Romane
- Sexualität
- **aktive** Freizeit

Sich immer mal **etwas von den schönen Dingen des Lebens gönnen!** Das kann die Qualität des Alltags beträchtlich steigern. Aber **Achtung:** nur in dosierter Menge! Die Wirkungen summieren sich nämlich nicht.

flow-Aktivitäten!

Eine Tätigkeit haben, in der man völlig aufgeht, wo Fühlen, Wollen u. Denken in Übereinstimmung sind, wo man das Gefühl mühelosen Handelns hat.

Die eigenen *flow*-erzeugenden Aktivitäten kennen und sie nutzen.

Elemente von *flow*:

- **klare Ziele**, die es ermöglichen zu handeln, ohne sich zu fragen, was man tun und wie man es tun sollte (Beispiel: Schach, Tennis).
- **sofortiges Feedback:** Man weiß sofort, wie gut man etwas gemacht hat.
- **Anforderungen und Fähigkeiten sind hoch und im Gleichgewicht.**
- **volle Konzentration**, keine Ablenkung.

Routine-Tätigkeiten aufwerten.

Denn: Wenn man sich nicht anstrengt, bleibt eine langweilige Tätigkeit eine langweilige Tätigkeit.

Nicht zuviel Alleinsein!

Ist man allein und untätig, hat man keinen Anlass, sich zu konzentrieren. Und leicht machen sich in unserem Geist dann die Sorgen-Gedanken breit.

Interaktionen dagegen verlangen von uns die geordnete Investition psychischer Energie.

Die **täglichen Beschäftigungen** so organisieren, dass dabei besonders **lohnende Erfahrungen** herauskommen. Wie?

Die Häufigkeit der positiven Elemente erhöhen und die der negativen verringern.

Voraussetzung:

wissen bzw. durch Selbstbeobachtung herausfinden, welche der täglichen Aktivitäten zu den Höhepunkten am Tage zählen.

Das Zusammensein mit Freunden und Freundinnen hegen und pflegen.

Denn: Die Bedeutung von Freundschaften für das Wohlbefinden ist kaum zu überschätzen!

Daran denken und sich bewusst machen: Leben ist nicht das, was später passiert oder morgen passieren soll.

Leben ist das, was wir von morgens bis abends erfahren, 7 Tage die Woche, ca. 70 Jahre lang (und wenn man Glück hat noch länger). Hier spielt sich unser Glück ab.

Vorsicht mit: einfach nur schön entspannen und alle Viere von sich strecken.

Eine **aktive Gestaltung der Freizeit** ergibt insgesamt die besten Erlebnisse.

Sich nicht täuschen lassen von hoher Motivation (bei Alltags-Handlungen).

Die schlechtesten Erlebnisse haben wir bei der Hausarbeit, der persönlichen Pflege und bei Müßiggang (eben auch, wenn hohe Motivation dazu besteht).

Sich anstrengen, Energie aufbringen.

Für *flow* z.B. braucht es das Aktive, die geistige Anstrengung, die Konzentration. Vor allem das ungeteilte innere Beteiligtsein ist es, was zu einem exzellenten Leben führt.

Hinterher, im Nachhinein sind wir glücklich!



Daran **glauben**, fest daran glauben, davon überzeugt sein: **Ich kann etwas aus meinem Leben machen.**

Sonst hat man keine guten Chancen, sich aus dem Klammergriff des Schicksals zu befreien.

Aufhören, das Unvermeidliche zu beklagen.

Die Wahl treffen, das, was man tun muss, bereitwillig (statt murrend) zu tun.

Willens-Akte vollziehen und das Handeln in eigene Regie nehmen.

Denn bei einem Großteil dessen, was wir tun, handelt es sich um Dinge, von denen wir glauben, wir müssten sie tun, oder die wir tun, weil wir zu nichts anderem Lust haben.

Und schnell fühlen wir uns als Marionetten und werden das Gefühl nicht los, unsere psychische Energie zu vergeuden.

Das Schicksal lieben.

Frei und freiwillig das wählen und wünschen, was absolut bestimmt ist.

Die eigene Haltung zur eigenen Arbeit klären.

Denn kaum jemanden lässt die grundlegend ambivalente Haltung unserer Gesellschaft gegenüber der Erwerbstätigkeit los.

Weniger Arbeit, mehr Freizeit ist keineswegs der Weg zum psychischen Wohlbefinden!

Arbeit (1/3 unserer Zeit) verschafft uns einige der intensivsten und befriedigendsten Augenblicke.

Stop zum Irr-Glauben, das Glückliche hänge damit zusammen, was wir tun. Vom **Wie unseres Tuns** hängt ab, ob unser Leben vorzügliche Elemente enthält!

Die Fähigkeit trainieren, sich zu konzentrieren.

Wenn man die Aufmerksamkeit nicht auf etwas Bestimmtes richtet, gerät man in ein Gedanken-Chaos ohne Schlussfolgerungen.

Mit Konzentration gewinnt man Kontrolle über die seelische Energie und damit über den Treibstoff, von dem alles Denken abhängt.

Sich ab und zu **trösten** mit folgender Erkenntnis aus der Glücksforschung: Innerhalb ein und derselben Gesellschaft gibt es kaum einen Zusammenhang zwischen Status, Reichtum und persönlicher Zufriedenheit.

Also: Führungskräfte sind nicht glücklicher als Fließbandarbeiter.

Bill Gates ist nicht glücklicher als wir.