

Glücksbringer

Gut gesicherte Erkenntnisse aus der Glücksforschung und Neurobiologie, deren Beachtung beiträgt zur Stärkung von Lebensfreude, Lebenszufriedenheit und mentaler Fitness.

Magie des Schönen. Der Organismus reagiert auf die Schwingungsmuster der Schönheit. Er harmonisiert sich. Wir fühlen uns wohler, freier. Glückshormone werden produziert und ausgeschüttet.
Also: Schönheit genießen; sich intensiv der Schönheit öffnen!

Zu dem Typ Mensch, der sich selbst als glücklich bezeichnet, gehören die Menschen, die kaum planen, meistens spontan entscheiden und die Zukunft auf sich zukommen lassen, kurzum: jener Schlag Mensch, der **im Hier und Jetzt lebt.**

Wir erleben negative Gefühle intensiver und scheuen das Risiko stärker, als wir das Glück suchen. (**Vorliebe für Tragik!**) Es ist anstrengend, nach den Glücksmomenten im Leben zu suchen und auf sie zu achten. Doch wer diese Anstrengung auf sich nimmt, wird reich belohnt! Glück hängt wesentlich von dem Verhältnis der Summe der positiven zu der der negativen Gefühle ab. Günstiger Quotient: 3:1 Auf jedes schlechte Gefühl sollten mindestens 3 gute kommen.
Also: **Bewusst auf die guten Dinge** im (Alltags-) Leben achten!

Gelassenheit ist eine aktive Leistung der übergeordneten Zentren im Gehirn. Sie lässt sich üben:
Hubschrauberperspektive einnehmen, von dort die zweckmäßige (!) Reaktion nüchtern kalkulieren, um dann souverän wieder ins Geschehen einzusteigen.

(Unrealistische) Erwartungen können die reinste mentale Glücksbremse sein. Denn je genauer man sich die Zukunft ausmalt, desto enttäuschter ist man, wenn nicht alles so eintritt, wie man sich das so schön vorgestellt hat.

Multitasking funktioniert nicht - bzw. nur bei Handlungen, die völlig routinisiert sind. Je mehr eine Aufgabe dagegen besondere Aufmerksamkeit verlangt, desto mehr Energie zieht sie zu Lasten der anderen auf sich. Gute Leistung kann nur erzielt werden, wenn ich mich **auf eine Sache konzentriere.**

Der menschliche Geist erinnert sich (leider) stärker an negative Ereignisse als an positive, selbst wenn die positiven überwiegen! Doch hier hilft eine List: sich mithilfe von **Glückstagebüchern** o.Ä. das Positive in Erinnerung rufen.

Jede/r kann **lernen, glücklich zu sein**, nur fällt es manchen schwerer als anderen. Wer viel über Glück weiß (Wissen ist die Grundlage für Lernprozesse), kann es nicht nur finden, sondern sogar trainieren.
Also: **Glücksbücher lesen** und sich mit Erkenntnissen aus der Glücksforschung befassen!

Die Neigung des Menschen, die Schuld für sein Schicksal anderen in die Schuhe zu schieben (s. Vorgesetzte als Unzufriedenheitsfaktor Nr. 1), ist pures Gift für das Glücksempfinden. Man verschreibt sich damit selbst die Opferrolle. Und in der fühlt man sich hilflos und ungerecht behandelt.

Fürs Glücksempfinden ist es Gold wert, sich auf jene glückshemmenden Bedingungen zu konzentrieren, die man ändern kann, und die zu ändern.

Seit dem Schuljahr 2007/2008 wird an der Villy-Halbach-Schule in Heidelberg **das Fach "Glück" gelehrt** - nach einem Konzept des Direktors sowie des Gründers der virtuellen Glücks-Akademie Dominik Dellwitz-Wegner. Das Trainingsprogramm funktioniert auch für Erwachsene!

Der stärkste Glückstreiber überhaupt sind **soziale Kontakte**.

Ihr Grenznutzen (ab wann man ihrer überdrüssig wird) ist nahezu grenzenlos. Das Belohnungssystem im Gehirn springt sofort und immer direkt auf positive soziale Kontakte an !

Was wir essen und trinken, kann unser Gehirn stärken oder schwächen. Entscheidend für ein gutes Funktionieren des Gehirns bleiben **Motivation, Ausdauer** und eine **positive Grundeinstellung** zum Leben.

Grüner Tee scheint tatsächlich einen schützenden Effekt auf die Innenwände der Blutgefäße zu haben und könnte somit arteriosklerotische Ablagerungen in den Gefäßen vermindern oder sogar verhindern.

Das **ideale Gedächtnis-training: Sich erinnern** ist Schwerstarbeit für's Gehirn und damit geeignet als Hirn-/ Gedächtnistraining. Positive Erlebnisse sind wie geschaffen dafür. Denn **das Positive ist zugleich Motivation**. Jedes noch so kleine zu Tage beförderte Detail spornt an. Die gute Laune steigt und steigt.

Plaudereien mit KollegInnen, gutes Zusammenspiel im Team, anderen helfen:

Solche **positiven sozialen Beziehungen u. Interaktionen** sind hoch wichtig fürs Wohlbefinden.

Also: Jeden Tag eine gute Tat, kleine Freundlichkeiten, jemanden mit etwas Nettem überraschen...

Die Vorstellung von zwei quasi selbstständigen Gehirnhälften (links = analytisch; rechts = kreativ) ist falsch. Die beiden Gehirnhälften haben zwar ihre spezifischen funktionellen Schwerpunkte, sind aber durch das Corpus Callosum eng miteinander verbunden und tauschen ständig ihre Infos aus.

Gerade auch das Gehirn, das komplexeste Organ im ganzen Körper, ist **angewiesen** auf eine **optimale, gesunde Ernährung** (Kohlehydrate, Fett - das an ungesättigten Fettsäuren reiche -, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, ausreichend Flüssigkeit)

Das **Risiko** eines **kognitiven Abbaus** wird erhöht durch alles, was die Aufnahme der Vitamine durch den Darm erschwert oder den Stoffwechsel herabsetzt (Abnahme körperlicher Aktivität, Appetitlosigkeit, unvollständige Ernährung). Besonders häufig fehlen dann die Vitamine B₆, B₁₂, D und E.

Negative Gefühle lassen sich **dämpfen** per:

- Aufmerksamkeit auf anderes lenken (z.B. Hörbuch);
- positive Gefühle wachrufen - z.B. per
- Vorfreude auf etwas Schönes;
- Cappuccino erst, wenn Aufgabe erledigt ist...

Die positive Wirkung von **Ginkgo** auf die kognitive Leistungsfähigkeit des Gehirns (Arbeits- u. Langzeitgedächtnis) ist wissenschaftlich erwiesen!

Gewürze haben einen positiven Einfluss auf die Durchblutung und damit auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Insbesondere gilt das für Pfeffer, Chili, Curry, Ingwer, Schnittlauch, Zwiebeln und Knoblauch.

Glück ist ansteckend!

Ein/e glückliche/r FreundIn erhöht die Chance, ebenfalls glücklich zu sein, um 25%; ein/e glückliche/r Schwester/Bruder um 14%; glückliche NachbarInnen um 34%!

Also: Üben und trainieren, das eigene Glücksempfinden zu steigern. Das verhilft auch anderen zum Glück!