

# Begleitunterlagen zum Vortrag **Glück** - wie geht das denn?

am 18. April 2018  
für die Ausstellung Körperwelten – Anatomie des Glücks  
Museumstag für Beschäftigte im Gesundheitswesen

Anmerkung: Die Unterlagen entsprechen nicht dem Originalvortrag.  
Es sind lediglich Begleitunterlagen zum Nachlesen einzelner Punkte.

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Referentin: Petra Weber

Trainerin, Coach, Fachautorin für Selbst- und Teamführung



Inhaberin  
Unternehmens- / Team-Workshops,  
Inhouse-Seminare, Coachings  
[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

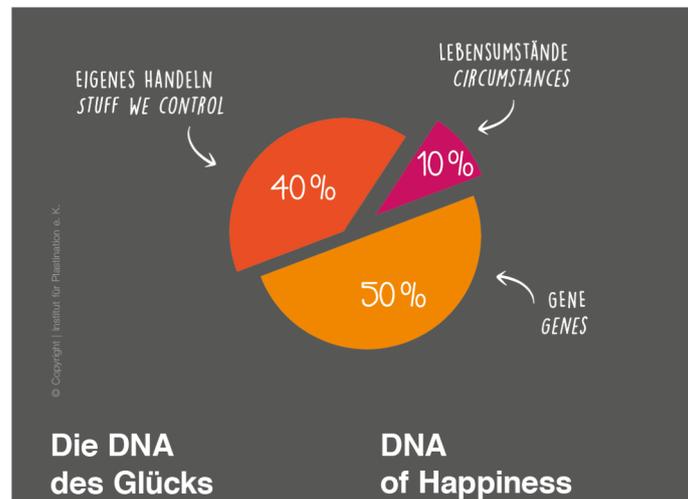


Akademieleitung  
Weiterbildungen für Fach- und Führungs-  
kräfte im Sozial- und Gesundheitswesen  
[www.fuu-ak-wiso.de](http://www.fuu-ak-wiso.de)

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Glück – die Einflussfaktoren



© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Der Traum vom Glück vieler Menschen

- Der Lottogewinn
  - Die Traumwohnung /das Traumhaus
  - Das Luxusauto
  - Der Luxusurlaub
  - Schön und schlank wie ein Model
  - Ein höheres Gehalt
- ... und vieles mehr

Macht uns das wirklich glücklich?

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Wir irren häufig, bei der Frage, was uns wirklich glücklich macht:

Befragungen zeigen, dass die reichsten US-Bürger - Menschen mit einem Jahreseinkommen von über 10 Millionen US-Dollar - kaum glücklicher sind als die Angestellten und Arbeiter, die sie in ihrem Unternehmen beschäftigen.

Unser Irrtum besteht darin zu glauben, dass uns Geld für lange Zeit glücklich macht, während es uns tatsächlich nur für kurze Zeit ein bisschen glücklich macht.

In einer Befragung von 792 Superreichen mit einem Vermögen von über 10 Mio. \$ gab die Hälfte an, ihr Wohlstand hätte sie nicht glücklicher gemacht; ein Drittel erklärte gar, Geld schaffe mehr Probleme als es löse.

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Das Phänomen der hedonistischen Anpassung

Wir gewöhnen uns relativ schnell an alles: die Gehaltserhöhung, das neue Auto, die neue größere Wohnung – nach einer gewissen Zeit stuft das Gehirn es als normal ein – und will mehr.

Menschen, die weniger als 30.000 \$ verdienen sind der Ansicht, mit 50.000 \$ wären sie glücklich, Menschen, mit einem Einkommen von über 100.000\$ geben an, sie bräuchten 250.000\$ zum Glück.

**Die gute Nachricht:** Jeder kann sein Lebensglück zu einem großen Teil beeinflussen.

**Die schlechte Nachricht:** Es geht nicht ohne Einsatz und Engagement.

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Lebensumstände spielen eine geringe Rolle

Nur 10 % des Glücks hängen von äußeren Umständen ab, davon, ob wir arm oder reich sind, gesund oder krank, hübsch oder hässlich, in einer Beziehung oder Single sind.

Wir brauchen nicht auf das Traumhaus, den Traumpartner, den Traumjob zu warten, um glücklich zu sein.

Wir haben 40 % Spielraum, um unser Glück durch unsere alltäglichen Handlungen und Gedanken zu vergrößern oder zu verkleinern.

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Glück ist keine Glückssache

„Glück ist eine innere Haltung, die Art und Weise, wie wir uns selbst und unsere Welt sehen und behandeln.“

„Wenn Sie dauerhaft glücklicher werden wollen erfordert dies unablässige Veränderungen und täglichen Einsatz und Engagement. Glück ist Arbeit, doch vermutlich die lohnendste, die es gibt.“

Sonja Lyubomirski, Prof. für Psychologie, University of California, Autorin des Buches „*Glücklich sein*“

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Was die Glücksforschung sagt

### - Wege zum Glück, die langfristig funktionieren

- Beziehungen und Freundschaften
- Dankbarkeit
- Optimismus
- Ziele und Engagement
- Flow-Erlebnisse
- Schöne Momente genießen
- Körper und Bewegung
- Sinn finden und gute Taten
- Religion und Spiritualität
- Typische Unglücksfallen vermeiden

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Glücksquelle: Beziehungen und Freundschaften

- Wir sind evolutionär auf Gemeinschaft gepolt
- Freunde machen uns glücklich und verhelfen sogar zu einem längeren und gesünderen Leben

### **Freundschaft reduziert Stress:**

Der Gehirnforscher Gerhard Hühner beschreibt in seinem Buch „Biologie der Angst“ ein Experiment, bei dem ein Affe in einem Käfig durch einen aggressiven Hund außerhalb der Gitterstäbe in Angst versetzt wurde. Getestet werden sollte ein neues Anti-Stress-Medikament.

Die Stressreaktion beim Affen verschwand als man einen anderen Affen zu ihm in den Käfig setzte. Was als Beweis für die Chemie gedacht war, erwies sich zufällig als einer für die Wirksamkeit der Nähe.

Doch es durfte nicht irgendein Affe sein: "Setzte man einen Affen dazu, der aus einer anderen Kolonie kam, funktionierte das nicht. Es musste ein alter Bekannter sein - ein guter Freund sozusagen."

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Berührungen machen glücklich

- Wenn Berührungen länger als 20 Sekunden dauern, werden der Glücksstoff Oxytocin und körpereigene Endorphine ausgeschüttet.

## Freundschaften und Beziehungen pflegen

- Wie schaffe ich in meinem Leben mehr Zeit für Menschen, die mir gut tun?
- Wen will ich mal wieder anrufen oder treffen?

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Die Fähigkeit zur Dankbarkeit entwickeln

### bewusste Aufmerksamkeit darauf richten,

- wie gut es uns geht
- was wir Gutes erlebt und erfahren haben
- wer für uns im Leben wichtig ist

### Das Tagebuch der guten Dinge - Count Your Blessings

- Aufschreiben:
  - Was ist mir heute Gutes passiert? (mind. 3 Dinge)
  - Warum ist es passiert?
- Alternativen:
  - Einmal pro Woche notieren, für was wir dankbar sind
  - Dankbarkeit kreativ ausdrücken: Fotoalben, Collagen, Bilder malen (alles, was Spaß macht und kein Gefühl der Pflicht aufkommen lässt)

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Glücksübung: Der Dankbarkeitsbrief

Denken Sie an jemanden, der wichtig war für Ihr Leben, der Sie unterstützt und Ihnen weitergeholfen hat.

Schreiben Sie in einem Brief:

- was er/sie genau getan hat,
- wie Ihnen das weiter geholfen hat
- was sich dadurch in Ihrem Leben zum Guten verändert hat

Sie müssen den Brief nicht absenden, alleine das Schreiben hat schon positive Effekte. Noch stärker und nachhaltiger ist der Effekt jedoch, wenn Sie den Brief der Person vorlesen, sei es bei einem persönlichen Besuch oder einem Telefonat.

Videotipp: [An Experiment in Gratitude | The Science of Happiness](https://youtu.be/oHv6vTKD6lg)

<https://youtu.be/oHv6vTKD6lg>

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Glücksquelle Optimismus

„Man hat immer eine Wahl. Hilfe ist nie unerreichbar.

Nutze deine Fantasie, um dir Zeiten vorzustellen, die besser sind. Und dann plane Schritte, sie zu realisieren.“

Nick Vujicic (2011), „*Mein Leben ohne Limits*“, S. 71

### Optimisten

- sind zielgerichtet und motiviert
- gehen Probleme aktiv und ausdauernd an
- erleben mehr Freude und Wohlbefinden
- haben bessere Beziehungen und sind psychisch gesünder

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Glücksübung Optimismus: Das Wunsch-Ich

Entwickelt von Laura King, Professorin an der University of Missouri

Die Übung führt zu einem unmittelbaren Anstieg des Wohlbefindens und zeigte auch Wochen später noch positive Effekte.

**Aufgabe:** für verschiedene Lebensbereiche immer wieder die bestmögliche Zukunft auszumalen und schriftlich festhalten

- Stellen Sie sich vor, wie Sie in Sie in Zukunft leben werden, wenn alles genauso verläuft, wie Sie es sich wünschen. Stellen Sie sich vor, Sie haben hart gearbeitet, um ihre Ziel zu erreichen. Sie haben Ihre Lebensträume verwirklicht und Ihre Ziele erreicht.
- Schreiben Sie dann 20 bis 30 Minuten detailliert auf, was Sie sich vorstellen und was Sie dabei empfinden.
- In der Übung geht es nicht nur darum, sich eine ideale Zukunft auszumalen. Es geht vor allem auch darum, sich ein Wunsch-Ich zu schaffen, dass sich an die Umsetzung dieser Vorstellung macht.

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Persönliche und authentische Ziele setzen

„Viele Menschen wissen nämlich gar nicht, was sie wollen, sie wissen nur, was sie wollen sollen.“ *Maja Storch*

„Wenn wir authentische Ziele erreichen, befriedigen wir unsere inneren Werte und tatsächlichen Bedürfnisse und empfinden auf diese Weise große emotionale Befriedigung.“ *Sonja Lyubomirski*

**Was will ich eigentlich wirklich?**

- Wenn ich mit 80 auf mein Leben zurückschaue, was will ich erreicht haben?
- Wovon träume ich?
- Was will ich gerne mal tun?
- Was will ich noch erreichen?

**Motivator Dopamin:** Entwicklung und Fortschritte werden durch Glücksgefühle belohnt. Diese Glücksgefühle entstehen, wenn uns etwas gelingt, was uns zunächst herausfordert. Dazu ist es hilfreich, wenn wir große Ziele in kleine überschaubare Schritte packen.

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Glück erfordert, sich aufzuraffen und etwas zu tun, was uns wirklich befriedigt

Hoher Medien – und Fernsehkonsum macht träge und unzufrieden:

Am Montag, den 05. März 2018 sahen die Deutschen laut AGF/GfK-Fernsehforschung im Durchschnitt 220 Min (3 Stunden und 40 Min) fern.

Zuträglicher für das Glück sind Aufgaben bei denen wir Flow-Erlebnisse haben.

### Flow - sich einer Aufgabe ganz hingeben

- Die Zeit scheint still zu stehen
- Das eigene Ich gerät in Vergessenheit
- Der permanente Strom der Gedanken flaut ab
- Nur die Konzentration auf die Aufgabe beherrscht unser Gehirn
- Wird als sehr befriedigend erlebt
- Erfordert eine Aufgabe, mit der das Gehirn optimal ausgelastet ist

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Freude und Genuss bewusst in den Alltag bringen und achtsam genießen

### Meine persönliche Freudenliste

- Welche Aktivitäten machen mir Freude?
- Wie kann ich davon mehr in meinen Alltag bringen?

Mehr Genuss durch **Achtsamkeit und Konzentration**:

- Die bewusste Wahrnehmung einer Sache verstärkt ihre Verankerung im Gehirn

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Körper und Glück

- Bewegung setzt Endorphine frei, reduziert Stresshormone und verbessert die Stimmung: 10 Minuten flottes Gehen verbessert bereits die Stimmung für die nächsten 90 Minuten.

### Körpersprache und Glück - der schnelle Glücks-Kick durch Power-Posing:

Amy Cuddy, Sozialpsychologin und Professorin für Betriebswirtschaftslehre an der Harvard Business School konnte mit ihren Forschungen zeigen, wie eine bewusst eingenommene Körpersprache Auswirkungen auf unsere Gefühle und auf unseren Hormonspiegel hat. Werden sogenannte Power-Poses für mindestens zwei Minuten eingenommen, reduzieren sich Stresshormone (der Cortisol-Spiegel sinkt), aktivierende Hormone werden gleichzeitig angeregt (der Testosteron-Spiegel steigt). Power-Poses sind Körperhaltungen, die weit und offen sind: breitbeinig sitzen oder stehen, Arme geöffnet. Ein typisches Beispiel für Power-Poses sind die Haltungen von Superman/Superwoman (breitbeinig stehen, Hände in die Hüfte gestemmt).

- **Tipp:** vor einer Prüfung oder einem schwierigen Gespräch 2 Minuten Power-Posing

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Dem Leben Sinn geben

### - sich für andere oder für etwas Größeres engagieren

- Religion / Spiritualität
- Soziales Engagement
- Hilfsbereitschaft im persönlichen Umfeld
- Sich für die eigenen Werte engagieren
- Etwas Bleibendes hinterlassen

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Vorsicht vor Unglücksfallen

- Häufiges Grübeln
- Misstrauen, Neid und soziale Aufwärtsvergleiche
- Zu hohe Ansprüche an das Leben, an andere und an sich selbst
- Anderen die Verantwortung für das eigene Leben geben (Opferhaltung)

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)

## Fazit:

Unser Glück kommt nicht von außen  
- wir selbst sind dafür verantwortlich -  
jeden Tag immer wieder von Neuem

© Petra Weber

[www.coachingzentrumheidelberg.de](http://www.coachingzentrumheidelberg.de)