

# Finde dein Glück!

Was bedeutet Glück überhaupt? Können wir Einfluss darauf nehmen oder ist das schon in unseren Genen oder durch unsere Sozialisation bestimmt? Gibt es ein Rezept dafür? Ist es ähnlich wie Zufriedenheit? Welche Rolle spielt Geld dabei? Eine kleine Anleitung, wie man das Glück selbst in die Hand nehmen kann.

Aus dem Bereich der Neurowissenschaften gibt es zum Thema Glück in der Zwischenzeit viele interessante Beiträge. Die Botenstoffe Serotonin und Dopamin aktivieren die Stimmungszentren im Gehirn. Doch was aktiviert diese Botenstoffe? Sport betreiben, Dunkle Schokolade essen oder Begeisterung für eine Idee. So schreibt Gerald Hüther beispielsweise in seinem Buch „Was wir sind und was wir sein könnten: „Begeisterung ist Dünger fürs Gehirn. Doch immer mehr scheint uns als Individuen wie als Gesellschaft die Begeisterung abhanden zu kommen. Kein Wunder, dass Burn-out, Depressionen und Demenz die Krankheiten unserer Zeit sind, dass wir uns vor Krisen nicht retten können.“ Interessanterweise werden durch Begeisterung auf ähnliche Weise Glückshormone produziert wie durch Drogeneinnahme, man könnte also sagen Begeisterung ist eine Droge fürs Gehirn, nebenwirkungsfrei und noch nicht einmal rezeptpflichtig. Vielleicht sollten wir wieder mehr lernen, uns zu begeistern für die kleinen und großen Dinge des Lebens? Wie oft verlieren wir uns in den vermeintlichen Zwängen und Pflichten des Alltags und verschieben die angenehmen Dinge des Lebens auf später. Doch wann ist später? Das Leben ist doch keine Zeit-Sparkassa außer wir sind gerade in Michaels Ende Geschichte von Momo, in der die grauen Herren den Menschen die Zeit klauen, um diese in der Zeitsparkassa aufzubewahren.

Wenn man sein eigenes Leben betrachtet und mit anderen Menschen spricht, scheint jedoch die se Geschichte aus den 70ern schon längst Wirklichkeit geworden zu sein. Anscheinend haben wir für nichts mehr Zeit. „Ich habe gerade so einen Stress“ gehört schon fast zum guten Ton. Und auf der anderen Seite dieses Streben nach Glück, das in der amerikanischen Verfassung sogar als Grundrecht verankert worden ist. Bei der derzeitigen politischen und wirtschaftlichen Situation in den USA habe ich so meine Zweifel, wie viele von den amerikanischen Bürgern derzeit wohl sich selbst als glücklich einschätzen würden.

Die Gier nach Geld wirkt in unserem Gehirn übrigens auch wie eine Droge. Die Angst vor Verlust und die Jagd nach materiellen Zielen gehört zu einem leider allzu vertrauten Phänomen unserer Zeit. Viele Menschen machen die Umstände für ihr persönliches Unglück oder Unzufriedenheit verantwortlich. Da Gefühl von Zufriedenheit und Glück ist allerdings in erster Linie ein Gefühl der subjektiven Betrachtung. Es kommt also auf den Blickwinkel drauf an, ob wir uns glücklich oder unglücklich fühlen. Auf unser Gehirn wirken täglich unendlich viele Sinneseindrücke ein, wodurch wir uns selbst ein Bild der Wirklichkeit schaffen. Diese Wirklichkeit ist



Es ist nicht schwer, Menschen zu finden, die mit 60 Jahren zehnmal so reich sind, als sie es mit 20 waren. Aber nicht einer von ihnen behauptet, er sei zehnmal so glücklich.

*(George Bernhard Shaw)*

aber immer eine subjektive Wirklichkeit, weil unser Gehirn immer nur einen kleinen Teil der Sinneseindrücke, die auf uns wirken, verarbeitet.

Erschwerend kommt hinzu, dass dieser kleine Teil, den unser Gehirn verarbeitet, nicht zufällig ist. Was wir wahrnehmen, wird sehr stark von unserer Überzeugung, unseren bisherigen Erfahrungen, Einstellungen und Interessen beeinflusst. Darüber hinaus werden Reize, die starke Gefühle auslösen, schneller und intensiver verarbeitet als Informationen, an denen man nicht emotional beteiligt ist. Wer diesen Mechanismus ändern will, muss sein Gehirn überlisten, wenn er seine Einstellung ändern will. Doch wie geht das sein Gehirn überlisten?

Indem wir unseren Fokus in Richtung Freude, Begeisterung und Verantwortung lenken.

Sie könnten sich zum Beispiel eine persönliche Glücks- ABC Liste machen. Das ist eine Idee von Vera F. Birkenbihl, die ja berühmt ist für Ihre Werke zum Thema gehirngerechtes Arbeiten, Erfolg haben. Sie empfiehlt eine ABC Liste vertikal anzulegen und dann zu einem bestimmten Thema dorthin etwas zu platzieren, was einem spontan einfällt. Also wie wäre es das mal auszuprobieren zum Thema Glück? Ich hab das mal zuhause ausprobiert und da kamen spannende Sachen raus. Nur bei x und y hab ich dann im Wörterbuch nach gelesen.



Träume eröffnen dir deine Gefühle. Sie weisen dir den Weg zum Glück.

*(Judy Parker)*

Es ist nicht schwer, Menschen zu finden, die mit 60 Jahren zehnmal so reich sind, als sie es mit 20 waren. Aber nicht einer von ihnen behauptet, er sei zehnmal so glücklich.

*(George Bernhard Shaw)*

Abschalten. Sich Zeit lassen. Die Welt vergessen. Glücklich sein.

*(Jeremy A. White)*

Also ganz nach dem Motto: Jeder ist seines Glückes eigener Schmied möchte ich Ihnen diese Idee ans Herz lege, damit sie ganz viele Glücksmomente für sich persönlich sammeln können! Also fangen wir doch einfach mal an:

- A* wie alles ist im Fluß, Amygdala (Teil des Gehirns, das Emotionen steuert)
- B* wie Begeisterung
- C* wie Corpus Callosum (Hirnbalken, der die Gehirnhälften miteinander verbindet)
- D* wie Dopamin (Botenstoff im Gehirn), Dankbarkeit
- E* wie Energie, Endorphine (werden im Gehirn ausgeschüttet, wenn wir glücklich sind)
- F* wie Freude, Friede, Familie, Flow
- G* wie Gedanken lenken, glücklich sein
- H* wie Herzklopfen, Humor, im Hier und Jetzt leben
- I* wie Ideen
- J* wie Juhu
- K* wie Kinder, Kaffee
- L* wie Liebe, Lust, Leidenschaft
- M* wie Mutter sein
- N* wie neugierig sein
- O* wie Ostern
- P* wie Projekte, Paradies
- Q* wie Qualität statt Quantität
- R* wie Riechen, Rosen
- S* wie Sehnsucht, Serotonin
- T* wie Tanzen
- U* wie Unternehmungen
- V* wie Verantwortung, Vielfalt
- W* wie Wahrnehmung, wesentlich sein
- X* wie Xi-berger (das sind die Vorarlberger) oder xenophil (das heißt fremdenfreundlich)
- Y* wie Yoga
- Z* wie Zufriedenheit und Zartbitter-Schokolade

In diesem Sinnen wünsche ich Ihnen jeden Tag ganz viele Glücksmomente, die vielleicht noch leichter gelingen mit dieser Liste!

*Carin Partl*

**Carin Partl**



**CPO - [www.cpo.co.at](http://www.cpo.co.at)**  
 Brunnerbergstraße 112 A-2380 Perchtoldsdorf  
 E-Mail: [carin\(a\)cpo.co.at](mailto:carin(a)cpo.co.at) Tel.: 0676 49 711 52



Das Glück des Lebens besteht nicht darin, wenig oder keine Schwierigkeiten zu haben, sondern sie alle siegreich und glorreich zu überwinden.

*(Carl Hilty)*

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.

*(Wilhelm Busch)*

Eine Stunde, wenn sie glücklich ist, ist viel. Nicht das Maß der Zeit entscheidet, sondern das Maß des Glücks.

*(Theodor Fontane)*

Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.

*(Erasmus von Rotterdam)*

Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.

*(Nicolas Chamfort)*

*Alles könnte auch ganz anders sein!*

Statt anderen das Denken zu überlassen, könnten wir selber Ideen entwickeln.

Statt auf vorgegebenen Pfaden durchs Leben zu trotten, könnten wir Neues und andere Wege finden.

Statt uns von Angst und Sicherheitsdenken leiten zu lassen, könnten wir der Freude, Leidenschaft und der Stimme unseres Herzens folgen.

Statt uns in der Konsumhypnose treiben zu lassen und in der Komfortzone in Langeweile und Depression zu versinken, könnten wir uns von alten Prägungen befreien und nach dem wahren Glück suchen.

Statt Wirtschaftskrisen zu produzieren, Geldgier, Machtauswüchse und Größenwahn regieren zu lassen, könnten wir Kreativität, Achtsamkeit, Freude und Liebe in unser Bewusstsein bringen.

Statt andere zu beurteilen, könnten wir uns selbst entdecken.

Statt mit einem „mir steht zu!“ und „ich, ich, ich“ könnten wir ein Miteinander suchen.

Statt nur unseren Suppenteller zu sehen, könnten wir Augen, Ohren und unser Herz für unser eigentliches Haus öffnen – die Erde – und begreifen, dass wir alle im gleichen Haus sitzen, wir alle Luft zum Atmen und Wasser zum Leben brauchen und nur einen wunderschönen Garten mit den prachtvollsten Pflanzen haben und Tieren und einer funktionierenden Vegetation!

Es könnte auch alles ganz anders sein. Wir könnten mit Begeisterung unser Potenzial entwickeln, mit Liebe, Respekt, Freude, Freiheit und Dankbarkeit unser Leben neu gestalten!

*Bettina Neuscheller*