

Glückstraining

# Trainieren Sie Ihr Glück – schon Ihrer Gesundheit zuliebe!



**Haben Sie auch schon einmal gehört, dass glückliche Menschen seltener krank sind, besser mit Krankheiten umgehen können und sogar älter werden? Aktuelle Studien bestätigen dies. Und nicht nur das: Glückliche Gefühle machen uns auch deutlich attraktiver, leistungsfähiger, kreativer und steigern sogar unsere Erfolge im Berufsleben!**

Unser persönliches Glücksniveau ist also nicht nur emotional wichtig für uns oder um unser Leben gut zu bewältigen, es ist auch mitentscheidend für unseren Gesundheitszustand. Das lässt sich leicht nachvollziehen. Wussten Sie, dass nach einem Streit mit dem Ehepartner die Anzahl der Immunzellen im Blut signifikant niedriger liegt? Um dies zu untersuchen, provozierten die amerikanische Psychiaterin Janice Kiecolt-Glaser und ihr Mann, der Immunologe Robert Glaser, im Labor gezielte Streits zwischen Eheleuten. Das Ergebnis war verheerend: Schon Stunden später hatten die Mengen an im Blut messbaren Killerzellen und Antikörpern stark abgenommen. Aber nicht nur die Menge dieser Immunzellen war geringer, auch deren Funktionstüchtigkeit war stark vermindert, und zwar interessanterweise umso deutlicher, je feindseliger die Eheleute ihren Streit ausgefochten hatten. Kein Wunder also, dass man in oder nach stressigen Zeiten öfter krank wird. Ganz abgesehen einmal von den Auswirkungen schlechter Gefühle auf die klassischen Stresskrankheiten wie Herzprobleme, Bluthochdruck oder Burn-out. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass wir dafür sorgen sollten, möglichst oft gute Gefühle zu empfinden.

## Wie können wir unsere Glücksgefühle vermehren oder gar intensivieren?

Die moderne Gehirnforschung bestätigt uns in diesem Zusammenhang, dass unser Glücksempfinden sich trainieren lässt.

Schon nach wenigen Stunden sind die Gehirnareale, die für gute Gefühle zuständig sind, viel stärker vernetzt und hemmen praktischerweise zusätzlich die Aktivität in den Arealen für schlechte Gefühle. Fazit: Man bekommt immer schneller gute Gefühle, und diese werden sogar immer stärker. Und das ist unsere Chance!

## Wir können unser Glück trainieren, und das in jedem Alter

Doch was meinen wir eigentlich mit Glück? Wir sprechen in diesem Fall nicht von Glück im Sinne von Zufall, sondern von tatsächlich empfundenem Glück in Form positiver Gefühle wie Liebe, Zufriedenheit, Geborgenheit, Freiheit, Freude oder Begeisterung. Glücksgefühle gibt es sehr viele, und jeder Mensch hat dabei seine ganz eigenen Vorlieben.

Aber wie werden solche Gefühle ausgelöst? Biologisch gesehen sind all diese Gefühle Belohnungsgefühle aus unseren angeborenen Belohnungs- und Vermeidenssystemen. Wir mussten als kleine Kinder beispielsweise nicht erst lernen, Hunger als negatives Gefühl zu erleben oder auf leckeres Essen mit Genussgefühlen zu reagieren. Oder auch, es als schön zu empfinden, wenn uns die Eltern mit Liebe begegneten und als unangenehm, wenn sie uns ablehnten. Wir müssen also nicht erst erlernen, Glücksgefühle empfinden zu können.

## Wir können verbessern, Glücksgefühle sehr viel häufiger und intensiver zu empfinden

Wenn man an den richtigen Stellen ansetzt, geht das sogar sehr schnell! Machen wir dazu ein Beispiel: Stellen wir uns vor, ein kleines Kind wäre immer dann gelobt worden, wenn es etwas gut gemacht hat und hätte sich dadurch besonders geliebt gefühlt. Es wäre zu dem natürlichen Schluss gekommen, dass es umso mehr geliebt wird, je mehr es gute Leistungen erbringt. Im Zuge des Erwachsenwerdens hätte dasselbe Kind immer mehr dazu gelernt, was hilfreich dabei ist, gute Leistungen zu erbringen. Es hätte beispielsweise vermieden, Fehler zu machen, es hätte sich bemüht, immer alles möglichst perfekt zu machen, viel gelernt oder gearbeitet und so fort. Und immer, wenn es etwas gut gemacht hätte, wäre automatisch das Gefühl entstanden, jetzt besonders liebenswert zu sein. Nehmen wir einmal an, das Kind hätte inzwischen als Erwachsener einen sehr hohen Erwartungsmaßstab an sich selbst angelegt. Wie oft wird dieser Erwachsene wohl sein ursprünglich angestrebtes Belohnungsgefühl genießen, jetzt gerade liebenswert zu sein? Erfahrungsgemäß ziemlich selten. Denn das Ziel, sich geliebt zu fühlen, ist inzwischen unbewusst und tritt eher in den Hintergrund hinter andere Ziele wie zum Beispiel einen guten Berufsabschluss zu bekommen, Karriere zu machen oder ein guter Familienvater zu sein. Ein solcher Erwachsener „gestattet“ sich sein unbewusst angestrebtes Belohnungsgefühl also nur noch in seltenen Momenten, obwohl ihm vielleicht von seinen Freunden oder seiner Familie permanent Liebe und Zuneigung entgegen gebracht wird.

Was würde nun geschehen, wenn derselbe Mensch erkennen würde, dass es sein ursprüngliches Ziel war, sich geliebt zu fühlen? Und er deshalb beschließen würde, ab sofort alle Momente wahrzunehmen, in denen ihm Liebe und Zuneigung entgegen gebracht werden? Wenn er beginnt, diese Momente bewusst zu genießen? Richtig, er wäre plötzlich viel glücklicher! Er würde bewusster wahrnehmen, dass er angelächelt oder freudig begrüßt wird, oder auch, dass andere Menschen seine Anwe-

senheit einfach genießen und Zeit mit ihm verbringen wollen. Von einem Tag auf den anderen würde er viele kleine und große Glücksmomente wahrnehmen. Er hätte häufig Belohnungsgefühle, und sein Glücksniveau wäre insgesamt deutlich höher.

Durch die vielen positiven Gefühle wiederum würden sich die entsprechenden Gehirnareale stärker vernetzen, und das Gefühl, gemocht oder geliebt zu werden, wäre dadurch immer schneller und intensiver spürbar. Als positiver Nebeneffekt würde die Leistungsfähigkeit unserer Beispielsperson auch in anderen Lebensbereichen wie zum Beispiel im Beruf steigen. Auch die Ausstrahlung auf andere Menschen würde sich zum Positiven hin verändern und die Gesundheit profitieren. Die guten Gefühle hätten also viele sehr willkommene Nebeneffekte.

### Beim Glücklichsein geht es im Grunde darum, unsere ursprünglichen Belohnungssysteme anzusprechen

Dies ist der Grund, warum wir bei einem effektiven Glückstraining zuerst direkt an der Basis unserer Gefühle ansetzen sollten, den angeborenen Grundbedürfnissen. Das Bedürfnis, gemocht oder geliebt zu werden, stellt dabei nur das erste von sieben Grundbedürfnissen mit einem großen Glückspotential dar. Und aus jedem dieser Grundbedürfnisse können wir enorm viele positive Gefühle gewinnen! Wenn man also weiß, wie man die angeborenen Belohnungssysteme gezielt für sich nutzen kann, ist ein erfülltes und glückliches Leben sehr leicht erreichbar. Dies bestätigen die Erfolge von Menschen, die begonnen haben, ihr Glück empfinden gezielt zu trainieren. Und das Aktivieren unserer Belohnungssysteme ist dabei nur der Anfang! Denn durch einfache Übungen kann man sogar diese guten Gefühle immer schneller und intensiver erzeugen. Aber wie können Sie am besten schon mal beginnen, Ihr Glück zu trainieren?

### Schalten Sie Ihr Glück frei!

Dazu überlegen Sie einmal folgendes: Wozu möchten Sie ihre wichtigen Lebensziele erreichen, wie zum Beispiel Ihr Haus abzubezahlen, das Aufwachsen von Kindern und Enkeln mitzuerleben oder regelmäßig Urlaub zu machen? Richtig, weil Sie damit Lebensumstände schaffen, die Ihnen Glücksgefühle bereiten sollen. Doch wie gerne würden Sie diese Lebensumstände noch erreichen wollen, wenn Sie schon vorher wüssten, dass Sie dadurch sehr unglücklich würden? Bestimmt weniger gerne. Aber was sagt uns das?

## Die Glückstrainer® nach Ella Kensington

Die Glückstrainer® haben über viele Jahre ein leicht anwendbares und überaus effektives Umsetzungskonzept entwickelt. Im Bereich Glückstraining sind sie mit über 30.000 Seminarteilnehmern und einer dreiviertel Million verkaufter Bücher der größte Anbieter für Glückstraining im deutschsprachigen Raum. Die Homepage mit allen Glückstrainern im deutschsprachigen Raum können Sie unter [www.ella.org](http://www.ella.org) aufrufen. Dort finden Sie auch viele kostenlose und anwendbare Glückstipps zum Nachlesen.

### Unsere angestrebten Lebensumstände wollen wir vor allem deshalb erreichen, damit wir uns glücklich fühlen können

Der Haken dabei ist: Manche dieser Ziele erreichen wir erst nach vielen Jahren. Dadurch haben wir aber in dieser Zeit wenig Motivation, unser schon vorhandenes Glück zu genießen und auszuleben. Vielmehr wollen wir erst unsere Ziele erreichen, um dann später glücklich zu werden. Wir vertagen unser Glück quasi in die Zukunft. Doch was würde geschehen, wenn unser Glück uns wichtiger wäre? Wir würden den ganzen Tag über automatisch auf alle Glücksmomente achten, die das Leben uns bereits bietet. Und wir wären dadurch nachweislich sogar motivierter und leistungsfähiger darin, unsere großen Ziele zu erreichen. So können Sie also zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen! Sie werden glücklicher und erfolgreicher.

### Drehen Sie jetzt gleich den Spieß um! Machen Sie sich erst gute Gefühle, und kümmern Sie sich dann aus guten Gefühlen heraus um Ihre großen Ziele!

Noch etwas ist in diesem Zusammenhang wichtig zu wissen: Menschen sind Gewohnheitstiere. Das bedeutet: Sie gewöhnen sich schnell an neue Lebensumstände und sind bei Erreichen eines großen Zieles meist nach einigen Wochen nicht glücklicher als vorher! Dazu hat man in Studien einige Bevölkerungsgruppen verglichen: Lotto-Millionäre und deutlich Ärmere, sofern sie über dem Existenz-Minimum lebten, Singles und Paare, chronische Schmerzpatienten und Gesunde. Allen Testpersonen gab man eine Uhr, die alle fünf Minuten piepte und ließ sie ihr momentanes Glücks-

empfinden notieren. Beim Vergleich der Gruppen zeigte sich ein überraschendes Ergebnis: Es gab keinen nennenswerten Unterschied!

Die einzige uns bisher bekannte Ausnahme bilden Patienten, die eine schwere Krankheit überwunden haben. Frühere Krebs-Patienten haben beispielsweise ihre Lebensweise oft so verändert und ihre Prioritäten so sehr wieder dem zugewandt, was ihnen wirklich wichtig war im Leben, dass sie anschließend deutlich glücklicher waren als vor ihrer Erkrankung. Diese Patienten haben vor allem den Beschluss getroffen, ihr Leben zum Positiven hin zu verändern.

### Das einzige, was Sie langfristig glücklich machen kann, ist, Ihr Leben direkt auf Glück auszurichten

Glück ist allerdings kein dauerhafter Zustand, sondern vielmehr eine Aneinanderreihung von glücklichen Momenten. Was können Sie folglich tun? Nehmen Sie ab jetzt Ihr Glück in die Hand. Stellen Sie Ihr Glück ganz oben auf Ihre Prioritätenliste! Sammeln Sie bewusst alle großen und kleinen Glücksmomente, die Ihnen Ihr Leben bereits bietet. Kosten Sie diese aus. Schaffen Sie eine neue gute Gewohnheit: Seien Sie jeden Tag so glücklich wie möglich!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Trainieren Ihres Glücks!

## FAZIT

Lebensumstände können Sie nicht dauerhaft glücklich machen. Einzig Ihre persönliche Ausrichtung auf Glück sorgt dauerhaft dafür, dass Sie die kleinen und großen Glücksmomente im Leben tatsächlich wahrnehmen und genießen können. Ihr tägliches Glück empfinden können Sie gezielt trainieren und damit auch positiv auf Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit einwirken. Trainieren Sie also gezielt Ihr Glück. Es lohnt sich!



**Claudia Pretzl und Stefan Moerder**, sind beide ursprünglich Heilpraktiker und seit 2001 vor allem als Glückstrainer® in Einzeltrainings, Workshops und als Leiter der Glückstrainer®-Ausbildung nach Ella Kensington tätig. Ihre Homepage mit vielen Informationen rund ums Glück finden Sie unter [www.richtig-gluecklich.de](http://www.richtig-gluecklich.de)