

# DIE ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN

Macht Geld tatsächlich glücklich? Wird Glück wirklich mehr, wenn man es teilt? Und: Was ist Glück überhaupt? Fragen über Fragen. Wir haben sie Lebens-Coach und Mental-Trainer Roman Braun gestellt.



Bild: Shutterstock

[Twittern](#)



[Teilen](#)

0

| pam

**miss: Ein bekannter Spruch sagt, Glück kann man nicht kaufen. Warum fühlen wir uns nach dem Shoppen dann oft so happy?**



Es klingt vielleicht etwas hart, aber Shopping hat den gleichen Effekt wie Drogen. Es ist nicht per se Glück, das wir beim Shoppen verspüren, sondern mehr ein Rausch. Die unangenehmen Seiten: Zum einen setzt nach dem Rausch der Kater ein – das Glücksgefühl schwindet laut Studien in vielen Fällen bereits am Ausgang des Geschäfts. Zum anderen hat Shoppen, wie auch Drogen, hohes Suchtpotential. Kurzum, Shopping führt zwar zu einem kurzweiligen Gefühlsrausch, aber nicht zu einem langfristigen Glücksgefühl.

### **miss: Macht Geld glücklich?**

Nein, Geld alleine natürlich nicht. Geld macht eher gierig. Man hat stets das Gefühl, dass man mehr braucht. Was schon glücklich macht, sind die Dinge die man sich mit Geld kaufen kann – und mit "Dinge" meine ich konkret Erlebnisse. Wer langfristiges Glücksbefinden sucht, investiert in Reisen, Konzerte oder Weiterbildung. Erlebnisse, insbesondere mit anderen Menschen, machen auf die Dauer am allerglücklichsten.

### **miss: Empfinden Kinder Glück anders, als Erwachsene? Wie sieht es im Geschlechtervergleich aus?**

Ja, definitiv und in unserem Kulturkreis sind die meisten Kinder wohl glücklicher als Erwachsene. Denn, wer in unserer Gesellschaft einfach "funktioniert", wird sehr wahrscheinlich nicht glücklich. Jeder ist, wie das Sprichwort schon sagt, seines Glückes Schmied und selbst dafür verantwortlich. Man muss aktiv etwas tun, um glücklich zu sein.

### **miss: Ist Glück schöner, wenn man es (mit dem Partner, Freunden, der Familie) teilt?**

Auf jeden Fall! Gerade in der Interaktion mit anderen liegt das größte Potential für Glück. Daher ist es leichter und intensiver, wenn man mit anderen glücklich ist. Spannend ist hier der Umstand, dass es in Partnerschaften tendenzielle Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt. Männer empfinden Glück hier oftmals als Zufriedenheit und Ruhe. Sie genießen den Ist-Zustand. Frauen hingegen wollen oftmals "mehr". Sie sehen Glück im Sinne von Ekstase bzw. emotionaler Fülle. Daher kommt auch in vielen Partnerschaften der Vorwurf, dass er sich nicht mehr bemüht und nichts mehr tut.



**miss: Was ist Glück überhaupt? Ist es ganz und gar ein individuelles Gefühl, oder gibt es Dinge, die jeden glücklich machen?**

Anknüpfend an die vorige Frage: Es gibt so etwas wie universelles Glück. Und zwar erreicht man das, wenn man sich für zwei Tätigkeiten in seinem Alltag Zeit nimmt: Erstens gutes Tun und zweitens Danken. Was sich im ersten Moment wie eine Binsenweisheit anhört, beweisen viele Studien. Menschen, die sich Zeit nehmen und anderen gutes Tun, sind selbst auch glücklicher, denn Geben macht glücklicher als Nehmen.

**miss: Wie macht man sich nachhaltig glücklich?**

Nachhaltig glücklich machen beide Punkte oben: Tue Gutes und sei dankbar!

**miss: Sind glückliche Menschen wirklich erfolgreicher im Beruf und/oder Privatleben?**

Ja, ja und nochmals ja. Je besser es uns geht, desto besser sind wir in beruflichen und privaten Situationen. Man kennt es aus persönlicher Erfahrung: Ist man glücklich, geht auf einmal alles leicht von der Hand, wir haben kreative Ideen und mit dem Partner läuft es auch perfekt. Das ist kein Zufall, sondern der sogenannte Happiness Advantage. Zahlreiche Studien beschäftigen sich mit diesem Phänomen und kommen zu ähnlichen Ergebnissen. Ärzte stellen bsp. eine um 20 % zutreffendere Diagnose und Verkäufer schließen um 30 % mehr ab, wenn sie glücklich sind.



## **miss: Welche konkreten Angewohnheiten machen uns glücklicher?**

Ich kann jedem beispielsweise ein Danktagebuch ans Herz legen. Im Gegensatz zu einem (Problem-)Tagebuch schreibt man nicht seine negativen Gefühle nieder, sondern alle Situationen und Anlässe, die einem dankbar im Leben machen. "Sich etwas von der Seele schreiben" ist eine Mär, vielmehr schreibt man es sich dadurch in die Seele. Ein weiteres, einfaches Mittel ist vor dem Schlafen nochmals den Tag Revue passieren zu lassen und alle Gegebenheiten aufzuzählen, für die man dankbar ist. Man wird mit einem guten Gefühl einschlafen. Des Weiteren ist es, wie schon erwähnt, sinnvoll, sich Zeit für gute Taten zu nehmen. Auch und gerade, wenn es einem nicht gut geht. Hier sollte in unserer Gesellschaft ein Umdenkprozess stattfinden. Denn normalerweise ist unser erster Impuls uns selbst etwas Gutes zu tun, wenn wir beispielsweise Streiten. Dabei sollte man sich nach einer unangenehmen Situation jemanden suchen, dem man etwas Gutes tun kann.

## **miss: Wie glücklich machen uns die Liebe und das Verliebtsein?**

Das Gefühl der Verliebtheit erfüllt uns und ist auf jeden Fall sehr lustvoll. Dazu steigert die Verliebtheit die Lernfähigkeit. Ob es tatsächlich Glück ist, bin ich mir nicht sicher. Das Gefühl birgt wiederum sehr viel Suchtpotential, weil es ein emotionaler Rausch ist. Viele Menschen verlieben sich (auch in Partnerschaften), um diesen Kick zu erfahren. Dabei sollte man sich bewusst sein, dass nicht das Gegenüber einen glücklich machen kann, sondern nur man selbst. Es liegt in der eigenen Verantwortung das Glück zu suchen bzw. Zeit und Mühe in das eigene Glück zu investieren. Der Partner ist dann das "Sahnehäubchen".

## **miss: Wie wichtig ist Sex und/oder körperliche Nähe und Zärtlichkeit für das Glücksempfinden?**

Dieser Frage sind jüngst Studien nachgegangen, die den Mehrwert von Zärtlichkeit nun beziffern können. Einmal in der Woche Sex steigert unser Glücksempfinden – der Rest ist eher als Sport zu betrachten. Hat natürlich auch seine Berechtigung, aber es gibt keine messbare Steigerung des Glücks dadurch.

-----

*Roman Braun ist ein österreichischer Trainer und Autor auf dem Gebiet des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP).*