

Beck kompakt

Eine Minute für Ihr Glück!

111 Tipps für ein schöneres Leben

von
Marion Lemper-Pychlau

1. Auflage

Eine Minute für Ihr Glück! – Lemper-Pychlau

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Psychologie: Sachbuch, Ratgeber



Verlag C.H. Beck München 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 406 66820 3

beck-shop.de

Wir sind geneigt, Menschen zu bedauern, weil sie unter Bedingungen leben, die uns hart oder primitiv vorkommen. Aber es ist ganz unmöglich, das Glücksvermögen dieser Menschen von außen zu beurteilen. Man kann durchaus glücklich sein, weil man nicht weiß, was man vermisst.

Wer ist glücklicher: das Unternehmerkind, das in einer Villa wohnt und ein eigenes Reitpferd hat, oder das Arbeiterkind aus der Großstadtsiedlung, das im Hinterhof spielt? Es ist völlig unmöglich, das vorherzusagen. Beide Kinder kennen erst einmal nichts anderes und werden sich mit dem arrangieren, was da ist. Sicher ist nur: Wir fahren grundsätzlich am besten damit, wenn wir das zu schätzen wissen, was wir haben. Die Stoiker fanden es überaus wichtig, dass wir in uns ein Verlangen nach dem entfachen, was wir bereits haben. Dazu entwickelten sie die Technik der negativen Visualisierung:

Tipps für Ihr Glück

21. Versuchen Sie doch einmal eine Lieblingsübung der Stoiker: die negative Visualisierung. Stellen Sie sich nur eine Minute lang vor, dass ein Mensch oder ein Gegenstand, der Ihnen selbstverständlich geworden ist, plötzlich nicht mehr da wäre. Malen Sie sich diese Situation so konkret wie möglich aus. Machen Sie sich bewusst, dass Sie alles um sich herum nur auf Zeit haben. Wenn Sie sich diese Tatsache vor Augen führen, werden Sie nicht nur die Dinge mehr schätzen, sondern auch liebevoller mit den Menschen umgehen, ihre Gegenwart mehr genießen und die gemeinsame Zeit freudvoller gestalten.

Auf den Punkt gebracht

Weder Geld noch Askese sind zuverlässige Wege zum Glück. Konsum kann das Glück vergrößern, sofern wir die richtigen Dinge konsumieren und uns nicht abhängig davon machen.

Jeder von uns trägt selbst die Verantwortung für sein Glück. Wir können sie weder einem anderen Menschen übertragen noch an eine höhere Macht delegieren.

Glück lässt sich nur schwer planen, weil wir immer in den Vorstellungen der Gegenwart gefangen sind.

Glück lässt sich auch nicht erreichen, indem wir impulsiv unsere Gefühle ausleben. Manchmal erfordert das Glück sogar, dass wir gegen unsere Gefühle handeln.

Und schließlich ist es ganz unmöglich, von außen zu beurteilen, ob eine bestimmte Situation glücklich macht.

Wie Sie Glück verhindern

Wenn jemand über längere Zeit nicht recht glücklich wird, liegt das selten an äußeren Faktoren. Untersuchungen zufolge gibt es nur wenige Dinge, die dauerhaft unglücklich machen. Dazu gehört der Verlust des Partners, vor allem im fortgeschrittenen Alter, große Armut, chronische Schmerzen oder Langzeitarbeitslosigkeit. Aber in den meisten Fällen ist Unglück das Resultat des eigenen unklugen Verhaltens. Ihr Glück bekommt eine Chance, wenn Sie folgende Handlungsweisen und Einstellungen vermeiden:

beck-shop.de

Nichtstun und „Abhängen“

Entspannung tut nur gut, wenn man sich zuvor angestrengt hat. Es fühlt sich wunderbar an, wenn man erschöpft ist und sich anschließend ausruhen kann. Aber in allen anderen Fällen erzeugt das Nichtstun bloß innere Leere. „Trägheit macht traurig“, wusste schon Thomas von Aquin. Glückliche Menschen sehen nicht jeden Tag stundenlang fern!

Denn es liegt in der Natur des Menschen, sich Herausforderungen zu suchen. Wir brauchen Aufgaben. Das verkennen all diejenigen, die meinen, sie müssten ihre Mitarbeiter zur Arbeit drängen oder verführen. All die Motivationsversuche laufen darauf hinaus, dass man den Mitarbeitern eine natürliche Neigung zur Anstrengungsvermeidung unterstellt. Aber diese Sichtweise ist falsch. Der Wille zur Anstrengung gehört vielmehr zu unserer biologischen Ausstattung. Nur durch Erfindungsreichtum und Aktivität konnte sich der Mensch im Verlauf der Evolution so erfolgreich gegen andere Arten behaupten. Wir waren einfach die besten Problemlöser. Kreativität und Leistungsbereitschaft stecken in unseren Genen. Wenn wir dennoch manchmal arbeitsscheu wirken, liegt das an den Umständen. Viele Arbeitsplätze bieten Rahmenbedingungen, die der Arbeitsfreude entgegen wirken. Vorgesetzte meinen dann, sie müssten mithilfe von Motivierungsversuchen der Leistungsbereitschaft auf die Sprünge helfen. Tatsächlich wären sie besser beraten, ihre Organisationen menschengerechter zu gestalten. Dann hätte das natürliche Aktivitätsbedürfnis der Mitarbeiter wieder eine Chance. Menschen wollen von sich aus etwas leisten, sich disziplinieren und Verantwortung übernehmen.

Wir sind schnell versucht, anderen die Schuld an unserem Unglück zu geben. Nicht ohne Grund! Der römische Kaiser Marc Aurel riet: „Beginne jeden Tag, indem du dir sagst: Heute werde ich es mit Störungen, Undankbarkeit, Frechheit, Treulosigkeit, Feindseligkeit und Eigennützigkeit zu tun bekommen.“ Wir können also jederzeit damit rechnen, dass andere uns Anlass zur Klage geben. Das ist normal.

Die entscheidende Frage dabei lautet: Wie viel Macht gebe ich den anderen über mich? Lasse ich sie über mein Glück oder Unglück entscheiden? Wenn Sie die Opferrolle wählen und sich damit vom Verhalten der anderen abhängig machen, ist das ein sicherer Weg ins Unglück. Wer sich als Opfer begreift, fühlt sich hilflos, unterlegen und ausgeliefert. Unter diesen Umständen gibt es kein Glück.

Es entspricht unserer Natur, dass wir Kontrolle über das eigene Schicksal besitzen wollen. Wir erleben Stress, wenn wir uns ohnmächtig fühlen. Der Verlust der Selbstbestimmung beeinträchtigt nicht nur die psychische Verfassung, sondern gefährdet sogar die Gesundheit.

Vor diesem Hintergrund ist die Opferhaltung sehr gefährlich. Wer anderen die Macht über seine Befindlichkeit überlässt, riskiert sein Leben. Je mehr wir unser Leben in die eigenen Hände nehmen, desto glücklicher können wir sein.

Bereits seit der Antike kennt man eine gute Alternative zur Opferrolle: die Rolle des Spielers. „Was ist nun die richtige Lebensweise? Man sollte das Leben als Spiel ansehen.“, riet Platon. Wer nämlich spielerisch an schwierige Situationen herangeht, hat die besten Chancen, etwas zu verändern. Der

beck-shop.de

Spieler ist kreativ und denkt strategisch, er nimmt die Gelegenheit nicht todernst, er traut sich, Risiken einzugehen. Wenn etwas misslingt, sieht er darin nicht gleich den Beweis für die Aussichtslosigkeit seiner Situation, sondern handelt nach der Devise „neues Spiel- neues Glück“. Er verfolgt sein Ziel mit Beharrlichkeit, lernt aus Fehlschlägen und wird auf diese Weise mit hoher Wahrscheinlichkeit sein Problem lösen können. Eine spielerische Haltung ist die beste Alternative zur traurigen Hilflosigkeit des Opfers.

Tipp für Ihr Glück

22. Wenn Sie mit dem Lauf der Dinge nicht einverstanden sind, dann suchen Sie Spielräume statt Schuldige. Sobald Sie sich wie ein Opfer fühlen, sagen Sie „Stopp!“. Beginnen Sie sofort damit, Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erkunden.

Vergleichen

Da es kein objektives Kriterium für Glück und Zufriedenheit gibt, sind wir alle versucht, auf unsere Mitmenschen zu schauen, um unsere eigene Situation besser einschätzen zu können. Aber dieses Verhalten ist gleich mehrfach problematisch: Denn zum einen machen wir damit andere Menschen zum Maßstab für das eigene Glück. Zum anderen unterliegen wir dabei immer einem Wahrnehmungsfehler: Wir kennen unsere schwachen Seiten und miesen Gefühle sehr genau, aber von denen der anderen sehen wir meist nur einen kleinen Teil. Das verführt zu der Annahme, die

anderen seien besser dran als wir selbst. Und diese Annahme wiederum wird Unterlegenheitsgefühle auslösen.

Darum sind solche Vergleiche unsinnig – zumal Sie davon ausgehen können, dass es immer und in jeder Hinsicht jemanden geben wird, der besser dran ist als Sie, aber auch jemanden, dem es schlechter ergeht als Ihnen. Was also sollen die Vergleiche?! Der Philosoph Søren Kierkegaard warnte: „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

Es gibt nur einen nützlichen Vergleich: Der mit sich selbst. Wenn Sie heute besser sind als gestern, dann sind Sie ein Stück über sich hinausgewachsen und können stolz auf sich sein.

Übertriebener Ehrgeiz

Meist hat auch Ehrgeiz viel mit Vergleichen zu tun. Man will besser sein als andere. Oft steckt dahinter der Drang, sich und der Welt etwas zu beweisen. Und dieser Drang wiederum entspringt einem schlechten Selbstwertgefühl. Studien in den USA, in Deutschland, Russland und Indien kamen alle zum selben Ergebnis: Menschen, die sich sehr um Geld, Erfolg, Status und gutes Aussehen bemühen, sind überdurchschnittlich unzufrieden. Sie leiden unter Ängstlichkeit und neigen zu Depressionen. Was hier Ursache und was Folge ist, ließ sich noch nicht klären.

Tipp für Ihr Glück

23. Die Stoiker hielten nichts von Ehrgeiz und Wettbewerben. Darum setzten sie sich keine äußeren Ziele,

beck-shop.de

sondern nur innere. Solch ein Ziel könnte beispielsweise lauten: „Ich werde mein Bestes tun, um Erfolg zu haben.“ Indem Sie innenorientiert agieren, können Sie auch dann mit sich zufrieden sein, wenn Sie das äußere Ziel nicht erreichen oder nicht so gut sind wie jemand anderes. Gleichzeitig maximieren Sie mit dieser Haltung die Wahrscheinlichkeit eines äußeren Erfolgs. Aber Sie brauchen ihn nicht, um sich gut zu fühlen.

Dauerstress

Auch wenn Aktivität ein Schlüssel zu guten Gefühlen ist, sollten Sie es nicht übertreiben. Wir können eine Phase der Überlastung zwar gut verkraften, es kann sogar beglückend sein, an die eigenen Grenzen zu gehen und zu erfahren, wie viel man leisten kann. Aber das sollte nur episodisch passieren, denn sonst brennen wir aus. Erschöpfung darf nicht zum Dauerzustand werden. Wenn das passiert, kommt es leicht zu Depressionen. Dauerstress macht Glück unmöglich.

Tipp für Ihr Glück

24. Setzen Sie Grenzen. Heute wird den Mitarbeitern häufig zu viel zugemutet. Solange niemand Einspruch dagegen erhebt, werden die Aufgaben mehr, nicht weniger. Also wehren Sie sich! Sagen Sie beispielsweise: „Das ist nicht zu schaffen“ (statt „Ich schaffe das nicht“). Diese Reaktion dauert drei Sekunden. Ihr Arbeitsausfall aufgrund eines Burn-outs würde Wochen

oder Monate dauern. Ihr „Nein“, mit dem Sie sich vor Überlastung schützen, nutzt daher langfristig allen Beteiligten.

Perfektionismus

Das Bemühen um Vollkommenheit hat im Alltag keinen Platz. Der erfordert pragmatisches Denken. Gut ist fast immer gut genug, Perfektionismus viel zu anstrengend und meist auch unmöglich. Wer danach strebt, verausgabt sich und erlebt am Ende nur Frustration. Denn ein Ideal lässt sich nun einmal nicht verwirklichen, sonst wäre es ja kein Ideal mehr.

Warum versuchen trotzdem so viele von uns, perfekt zu sein? Die Antwort ist einfach: Weil sie Angst davor haben, Fehler zu machen und auch nicht besser zu sein als die anderen. Perfektionismus stellt den tragischen Versuch dar, den eigenen Selbstwert zu reparieren. Denn wer perfekt ist, kann nicht mehr infrage gestellt werden. Perfektionismus ist der zum Scheitern verurteilte Versuch, sich wertvoll zu fühlen. Es geht einem vorher schon nicht gut und hinterher noch weniger. Wenn Sie also nicht gerade mit hoch infektiösen Zellkulturen hantieren, sollten Sie unbedingt Fehler und Unvollkommenheit zulassen.

Wenn Sie ehrgeizig sind und Erfolg anstreben, ist Perfektionismus sogar ausgesprochen hinderlich. Sie brauchen stattdessen Risikofreude und eine große Fehlertoleranz. Denn Sie müssen sich auf Herausforderungen einlassen, mit denen