

HORST HANISCH

GLÜCKS-KNIGGE

2100



Vom Glücklichen, positiven Denken und
von Freundschaften

Glücks-Knigge ²¹⁰⁰

**Vom Glücklichsein,
positiven Denken
und von Freundschaften**

Horst Hanisch

© Dritte Auflage 2025 by Horst Hanisch, Bonn

© Zweite Auflage 2020 by Horst Hanisch, Bonn

© Erste Auflage 2017 by Horst Hanisch, Bonn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Der Text dieses Buches entspricht der neuen deutschen Rechtschreibung.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf das geschlechtsneutrale Differenzieren, zum Beispiel Mitarbeiter/Mitarbeiterin weitestgehend verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

Idee und Entwurf: Horst Hanisch, Bonn

Lektorat: Alfred Hanisch, Bonn †; Annelie Möskes, Bornheim

Buchsatz: Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

Umschlag: Christian Spatz, engine-productions, Köln; Horst Hanisch, Bonn

Zeichnungen: Horst Hanisch, Bonn

Herstellung und Verlag: BOD – Books on Demand GmbH, Nordstedt

ISBN: 978-3-7693-0390-2

Glücks-Knigge²¹⁰⁰

Vom Glücklichen sein,
positiven Denken
und von Freundschaften

Horst Hanisch



Auszug aus
Glücks-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Dem Glücklichen schlägt keine Stunde

Auszug aus
Glücks-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Inhaltsverzeichnis

PROLOG.....	11	<i>Glück versus Unglück – Der Glücksritter und der Pechvogel</i>	
VON GLÜCKSPILZEN ...	11	42
... und anderen glücklichen Menschen	11	<i>Pursuit of Happiness – Das Streben nach Glück.....</i>	44
TEIL 1 – ZUFRIEDENHEIT UND GLÜCK	15	<i>7,55 auf der Skala</i>	
GLÜCKS-MOMENTE VERSUS DAUERHAFTER ZUFRIEDENHEIT	16	<i>„Glücklichsein“</i>	46
TEIL 2 – WIE WERDE ICH GLÜCKLICH?	59	<i>Lebensalter und Glück</i>	54
GLÜCK GEHABT	16	POSITIV DENKEN UND HANDELN	60
„Good luck“	16	
„Don’t worry, be happy“ – Glück haben und glücklich sein	20	ANDERS DENKEN UND ÜBERLEGTER HANDELN	60
.....	20	<i>Wie werde ich glücklich? – Der Flow Effekt.....</i>	60
Zufriedenheit versus Glücklichein	25	<i>Wie werde ich glücklich(er)?</i>	64
HABE ICH ES VERDIENT, GLÜCKLICH SEIN ZU DÜRFEN?	31	<i>Aktiv werden und Verhaltensmuster überdenken</i>	68
Angst vor dem Glücklichsein	31	
DER GLÜCKSATLAS – DIE WELTKARTE DES GLÜCKS	34	GELD UND GLÜCK	70
Wer ist am glücklichsten?...	34	<i>Geld macht nur bedingt glücklich.....</i>	70
Was macht den Menschen glücklich?	40	<i>Reichtum macht glücklich?..</i>	74

Inhaltsverzeichnis

MEINE EINSTELLUNG ZUM LEBEN ... 76	<i>Das Glück (heraus-)fordern –</i>
<i>Positives Lächeln setzt</i>	<i>Glücksbringer..... 104</i>
<i>Glückshormone frei..... 76</i>	ZEIT UND LEBENSZEIT 105
<i>Ikigai – Wofür es sich zu leben</i>	<i>Zeit zum Glücklichsein..... 105</i>
<i>lohnt..... 77</i>	<i>Zeit nutzen – Carpe diem.. 108</i>
<i>Begrüßen Sie Ihr Spiegelbild!</i>	<i>Das Leben reflektieren 110</i>
..... 78	<i>Ich bin es mir wert 111</i>
<i>Lauthals lachen 82</i>	TEIL 3 – GESUNDER KÖRPER UND
<i>Weinen vor Glück..... 83</i>	GLÜCKLICHER GEIST 113
<i>Weg mit den</i>	MENS SANA IN CORPORE SANO
<i>Glücksverhinderern 84</i> 114
GLÜCKLICH WERDEN 88	GESUNDER GEIST UND GESUNDER
RESSOURCEN NUTZEN..... 88	KÖRPER..... 114
<i>Immaterielle Quellen</i>	<i>Ausgewogenheit..... 114</i>
<i>anzapfen 88</i>	KÖRPER UND GEIST 115
<i>Optionen sortieren..... 90</i>	<i>Ausgewogenheit –</i>
<i>Prioritäten setzen..... 91</i>	<i>Wohlbefinden steigern 115</i>
DER WEG ZUM GLÜCKLICHSEIN 94	<i>Sportliche, körperliche</i>
<i>Ziele setzen, die zum</i>	<i>Mobilität 117</i>
<i>Glücklichsein führen..... 94</i>	<i>Ernährung und Genuss..... 119</i>
<i>Utopie 95</i>	<i>Stress und schlechte</i>
<i>Traum..... 97</i>	<i>Stimmung abbauen 121</i>
<i>Wunsch 99</i>	STRESS-VERMEIDUNG –
<i>Vision..... 100</i>	GLÜCKSAUFBAU 123
<i>Ziel..... 101</i>	<i>Weg mit dem Stress – her mit</i>
	<i>dem Glück!..... 123</i>

LEBENSEINSTELLUNG.....	133	TEIL 5 – FREUNDSCHAFTEN.....	163
<i>Herausforderungen spornen</i>		FREUNDE FINDEN	164
<i>an.....</i>	133	VON ECHTEN FREUNDSCHAFTEN ...	164
<i>Sich über das Dasein freuen</i>		<i>Zermürbende Einsamkeit... 164</i>	
.....	134	<i>Glückliche Freundschaften 167</i>	
<i>Das Leben selbstbewusst</i>		<i>Freunde und echte Freunde</i>	
<i>gestalten.....</i>	138	168
<i>Motivation von innen.....</i>	140	<i>Das Glücksempfinden wird</i>	
<i>Gesundes Selbstbewusstsein</i>		<i>auch von anderen beeinflusst</i>	
.....	143	170
TEIL 4 – GLÜCKLICH MIT ANDEREN		<i>Glückliche Erinnerungen</i>	
.....	145	<i>zurückrufen.....</i>	172
GEMEINSAMES UND GETEILTES		ECHTE FREUNDE GEWINNEN	173
GLÜCK	146	<i>Was macht den echten Freund</i>	
DAS SOZIALE UMFELD	146	<i>aus?</i>	173
<i>Jemandem etwas Gutes tun</i>		<i>Was sind Freunde? Was</i>	
.....	146	<i>bedeutet gute Freundschaft?</i>	
<i>Sich mit Menschen</i>		176
<i>austauschen.....</i>	148	<i>Die vier Räder der</i>	
<i>Miteinander reden macht</i>		<i>Freundschaft</i>	177
<i>glücklich.....</i>	151	<i>Lieber reich und geachtet als</i>	
<i>Glück in der Kommunikation</i>		<i>arm und geächtet.....</i>	180
.....	154	<i>Bin ich ein guter Freund?... 182</i>	
<i>Gegenseitig wertschätzen</i>	155	<i>Brieffreundschaft.....</i>	191
<i>Vertrauen schenken.....</i>	157	<i>Freundschaften für ewig?.. 192</i>	
		<i>Freundschaft im Alter.....</i>	197

Inhaltsverzeichnis

EPILOG	199	STICHWORTVERZEICHNIS	203
ZUM AUSKLANG – EPILOG	200	KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS NAMENSGEBER.....	208
EINE GLÜCKLICHE ZUKUNFT	200	UMGANG MIT MENSCHEN	208
<i>... mit vielen Glücks-</i>		<i>Adolph Freiherr Knigge</i>	<i>208</i>
<i>Momenten</i>	<i>200</i>		

Auszug aus
Glücks-Knigge 2100
von Horst Hanisch



Auszug aus
Glücks-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Prolog

Von Glückspilzen ...

„*Wer ist glücklich?*
Wer gesunden Leibes, vom Schicksal begünstigt
und mit trefflicher Seelenbildung ausgerüstet ist.“

Thales von Milet, gr. Philosoph
(um 625 - 545 v. Chr.)

... und anderen glücklichen Menschen

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sind Sie glücklich? Sind Sie gar ein Glückspilz? Dann darf ich Sie beglückwünschen.

Die meisten Menschen wollen glücklich sein. Das ist auch ihr Recht! Wissenschaftler wollen nachgewiesen haben: Glückliche Menschen haben mehr zu lachen, freuen sich über ihr Dasein und leben angeblich sogar länger.

Glückliche Menschen strahlen positive Gedanken aus und sehen oft Vorteile bei Neuem. Sie sind gern gesehene Kunden, Gäste und Freunde.

Wer hat hingegen gerne mit unglücklichen Menschen zu tun? Die, die eine überwiegend pessimistische Lebenseinstellung haben und immer nur klagen und ständig die unangenehmen Seiten des Lebens hervorheben?

Interessanterweise scheinen manche dieser Menschen regelrecht vom Unglück verfolgt zu werden.

Ist das Zufall oder die Einstellung zum eigenen Leben? Beschwören unglückliche Menschen sozusagen das Unglücklichsein selbst herauf?

Im vorliegenden Ratgeber wird zunächst zwischen ‚Glück gehabt‘ und ‚glücklich sein‘ unterschieden. Dieses Glücksempfinden wird gegenüber der Zufriedenheit abgegrenzt.

Sobald klargeworden ist, was ‚glücklich sein‘ bedeutet, wird weiterhin überlegt, wie Glücksempfinden hervorgerufen werden kann.

Ist es tatsächlich möglich, eine glückliche(re) Lebenseinstellung zu erzielen? Es wird sich zeigen.

Schließlich gibt es einen weiteren Themenschwerpunkt. Er zeigt, dass das soziale Umfeld, konkret Freundschaften, dazu beiträgt, das Glücksempfinden erheblich zu steigern. So liegt es nahe, dem wichtigen Thema Einsamkeit versus Freundschaft ein Extrakapitel zu widmen.

Lassen Sie sich Ihr Glück nicht nehmen. Entlarven Sie deshalb alle möglichen Glücksverhinderer. Schlagen Sie ihnen pfeffig ein Schnäppchen.

Schließlich geht es um Ihr Leben, liebe Leserin, lieber Leser. Tragen Sie dazu bei, Ihr Glücksempfinden zu steigern.

Die Themen in diesem Ratgeber sollen zum Überlegen und zum Reflektieren der eigenen Lebensstrategie anregen.

Wenn Sie dabei wirklich etwas glücklicher werden, hat es sich gelohnt, über dieses Thema nachzudenken.

Ich wünsche den Leserinnen und Lesern viel Spaß beim Durchblättern des Buches und würde mich freuen, wenn der eine oder andere Hinweis zum Nachdenken und gegebenenfalls zum Handeln anregt.

Auf dass Sie (noch) glücklicher werden! Ich wünsche Ihnen viel Glück!

Horst Hanisch

Auszug aus
Glücks-Knigge 2100
von Horst Hanisch



Auszug aus
Glücks-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Teil 1 – Zufriedenheit und Glück

© Glücks-Museum aus
von Horst Knigge 2100
von Horst Hanisch

Glücks-Momente versus dauerhafter Zufriedenheit

Glück gehabt

„Zufriedene sind Resignierende, ohne es zu wissen.“

Rudolf Rolfs, dt. Schriftsteller

(1920 - 2004)

„Good luck“

„Good luck“ sagen die Briten, wenn sie einem anderen „Viel Glück“ wünschen. In der englischen Sprache steht das Wort ‚luck‘ für ‚Glück‘, was im Mittelhochdeutschen ‚g(e)lücke‘ bereits versteckt ist.

Das Wort wird im Mittelhochdeutschen erstmals im Jahr 1160 erwähnt.

Wer genau hinschaut, sieht in der Bezeichnung ‚g(e)lücke‘ die Lücke, ein Loch. Ursprünglich bezeichnete das Wort einen Vorgang/eine Angelegenheit mit offenem Ausgang – mit einer zu schließenden Lücke.

Es gab sozusagen noch ein Loch, das nicht klar wiedergab, ob die Aktion positiv oder negativ (glücklich oder unglücklich) enden würde.

Erst im Laufe der Jahrhunderte stand der Begriff für den (erhofften) positiven Ausgang – für das Glück.

Soweit hergenommen ist die Bedeutung nicht. Denn, wer auch immer heutzutage eine Entscheidung trifft, kann in der Regel nicht sicher sein, ob die Folgen positiv oder negativ sein werden.

Teil 1 – Zufriedenheit und Glück

Mit ‚etwas Glück‘ klappt alles wunderbar.

Das Gegenteil von ‚Glück haben‘ ist ‚Pech haben‘. Das Gegenteil von ‚Glück empfinden‘ bedeutet eine ‚depressive Stimmung fühlen‘.

Im Leben geschehen bekanntlich positive und negative Dinge. Treten mehr negative als positive auf, hat der Mensch Pech, beziehungsweise Unglück. Treten mehr positive Ereignisse auf, überwiegt das Glücksempfinden. Der Mensch wird glücklich.

Wer viel Glück im Leben empfindet, zeigt meistens ein hohes Selbstwertgefühl. Die Person ist aufgeschlossen, denkt positiv, verbreitet positive Stimmung, zeigt Aktivität, setzt sich Ziele im Leben – und erzielt mehr Erfolge.

Ein Glückspilz.

Mein Freund, der Glückspilz

Emma gibt sich ihren Gedanken hin.

„Mein Freund ist ein echter Glücksvogel. Dieser Glückspilz geht an eine Glücksbude, dreht am Glücksrad – und schon hat er einen Preis gewonnen.

Dasselbe gilt beim Kauf eines Glücksloses, auch wenn er auf gut Glück und blind in den Eimer mit den Losen greift. Glücklicherweise ist er nicht dem Glücksspiel verfallen.

Er ist ein echter Glücksfall für mich. Mit ihm habe ich einen guten Glücksgriff gemacht. Wir hatten schon viele Glücksmomente miteinander. Ob unsere Beziehung unter einem Glücksstern steht? Ich müsste mal einen Glücksforscher befragen.

Dabei verzichtet er auf jedes Glückssymbol, wie zum Beispiel das Glücksschwein, den Glückskäfer oder das vierblättrige Glückskleeblatt.

Natürlich habe auch ich eine Glückszahl und hin und wieder einen Glückstag. Ich bin also keineswegs glücklos. Besuchen wir unser chinesisches Restaurant, begrüßt uns schon eine winkende Glückskatze.

Gespannt bin ich immer auf den Glückskeks nach dem Essen. Zum Glück trage ich immer einen Glückspfennig in meiner Geldbörse.

Mein Freund sagt immer, er warte auf einen Glücksboten, zum Beispiel eine Glücksfee, die mir eine Glückssträhne verspricht. Vielleicht sollte ich auch eine Glücksspielleinnehmerin sein, um einige Glückshormone freizusetzen, damit ich ein hohes Glücksgefühl empfinden kann. Ich freue mich auf dieses mögliche Glückserlebnis.

Andererseits glaube ich nicht richtig an solch einen Glücksfall. Wer sollte in Wirklichkeit der Glücksbringer sein? Vielleicht ist alles nur Glückssache, um Glückseligkeit geschenkt zu bekommen. Hauptsache, mein Freund ist ein Glückskind. Mit ihm zusammen erlebe ich manchen Glücksrausch. Ich bezeichne ihn als echten Glückswurf.

Herzlichen Glückwunsch zu unserer Beziehung. Ich wünsche uns weiterhin viel Glück."

Emma lehnt sich mit einem charmanten Lächeln im Gesicht beruhigt zurück. Sie ist glücklich mit ihrem Freund und mit ihrem Leben.

Glücksformulierungen

Im obigen Text lässt sich bereits ersehen, dass das Wort ‚Glück‘ häufig in der deutschen Sprache eingesetzt werden kann. Das lässt auf seine Wichtigkeit rückschließen.

Hier folgen noch einige weitere verwendete Formulierungen, die mit Glück oder Unglück zu tun haben:

„Du verkörperst das Glück in Person.“

„Du hast doppeltes Glück.“

„Du hast Glück im Unglück.“

„Ein Unglück kommt selten allein.“

„Das Glück mit den Füßen treten.“

„Glückwünsche entgegennehmen.“

„Sein Glück probieren/versuchen.“

„Jeder ist seines Glückes Schmied.“

„Das Streben nach Glück.“

„Mehr Glück als Verstand haben.“

„Etwas auf gut Glück tun.“

Außerdem:

„Hans im Glück“ (Gebrüder Jacob Ludwig Karl Grimm und Wilhelm Carl Grimm, 1785 – 1863 und 1786 – 1859)

„Die drei Glückskinder“ (auch Gebrüder Grimm)

„Das Märchen vom Glück“ (Emil Erich Kästner, 1899 – 1974)

„Don't worry, be happy“ – Glück haben und glücklich sein

Wie oft ist der Spruch zu hören „Don't worry, be happy“?

Frei übersetzt:

„Mach dir keine Sorgen, sei glücklich.“

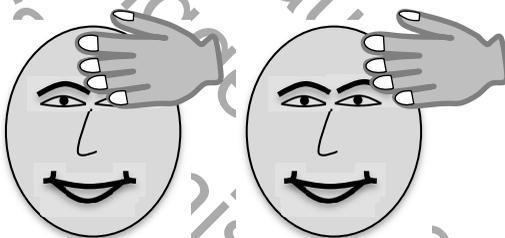
Sorgen zurückdrängen und das Glückliche in den Vordergrund holen. Nicht immer einfach, aber in einigen Situationen bestimmt umsetzbar.

Es zeigt sich ein Unterschied zwischen ‚Glück haben‘ und ‚glücklich sein‘.

„Mensch, hätte ich Glück. Gerade noch den Bus erwischt.“ Strahlend lässt sich ein junger Mann auf einen Sitzplatz fallen und wischt sich den Schweiß von der Stirn. „Glück gehabt!“

Die Stirn wischen

Die Person wischt sich tatsächlich oder symbolisch Schweiß von der Stirn, hervorgerufen durch eine brenzlige Situation, die gerade noch so gemeistert wurde.



‚Glück gehabt‘ kann diese Handbewegung bedeuten.

„Ich habe Glück gehabt, dass ich dich kennenlernen durfte“, säuselt der verliebte Ehemann seiner Frau ins Ohr.

„Vier Richtige im Lotto!“, ruft begeistert der Kunde in der Lottoannahmestelle aus. „Da habe ich Glück gehabt.“

Teil 1 – Zufriedenheit und Glück

In allen beschriebenen Fällen liegt das ‚Glück haben‘ in der Vergangenheit. Das Gefühl ‚Glück haben‘ bezieht sich auf eine eingegrenzte Zeitspanne oder einen Moment.

Das ‚Glück haben‘ kann auch die Zukunft betreffen.

„Ich wünsche dir viel Glück bei deiner Führerscheinprüfung“, sagt die Mutter, bevor sich die Tochter auf den Weg zur Fahrschule begibt.

„Der macht mal sein Glück“, meint die Oma ihrem Ehemann gegenüber, als der Enkel den Besuch beendet hat.

„Soll ich mal mein Glück versuchen?“ fragt der junge Mann seinen Freund, als beide in Las Vegas vor dem Spielautomaten stehen.

Er ergänzt: „Weißt du noch, vor einem Jahr hatte ich auch eine Glückssträhne. Da hatte ich dreimal hintereinander einen höheren Betrag gewonnen.“

„Ja, natürlich erinnere ich mich. Aber vergiss nicht – es handelt sich nur um Zufälle.“

„Herr Martens weiß noch nichts von seinem Glück.“ Der Beschäftigte raunt seinem gegenüber sitzenden Kollegen diesen Satz zu. Möglicherweise ist das ‚Glück‘ hier ironisch gemeint. Eventuell erwartet Herrn Martens eine unangenehme Nachricht.

Alle Beispiele zeigen auf die Zukunft. Auch hier handelt es sich um überschaubare Zeitspannen, den Moment des Glückhabens zu spüren.

Herzlichen Glückwunsch

Nicht zählbare viele Geburtstagswünsche werden täglich ausgesprochen oder in geschriebener Form übermittelt.

„Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag. Ich wünsche alles Beste, Gesundheit und Glück.“

„Gesundheit, Glück und Wohlergehen“, steht auf der Geburtstagskarte, formuliert als Wunsch für die Zukunft.

Vergleichbares gilt für Hochzeiten, Jubiläen und alle möglichen Feierlichkeiten.

„Wir wünschen euch viel Glück in einer gemeinsamen und langanhaltenden Zukunft.“

Glück auf!

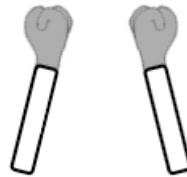
„Glück auf!“ ist ein Bergmannsgruß. Begegnen sich die Bergleute, wird den Einfahrenden dieser Gruß zugerufen. Er dient der Hoffnung, dass sich beim Erzabbau neue Erzgänge auftun.

Die Daumen drücken

Durch das Drücken beider Daumen will Ihnen jemand Mut machen.

Beide Daumen werden fest in den Fäusten gedrückt.

Diese Geste steht unmittelbar vor einer auszuführenden Aktion.



„Ich drücke dir die Daumen. Ich wünsche dir alles Glück.“

Bisher zeigte ‚Glück haben‘ auf die Vergangenheit oder die Zukunft. Gibt es diese Formulierung auch in der Gegenwart?

„Ich habe Glück, solch ein tolles Leben mit dir teilen zu dürfen.“

Die Partnerin strahlt die Person an, mit der sie ihr Leben teilt.

„Die Deutschen haben das Glück, in einer Demokratie leben zu können.“

Teil 1 – Zufriedenheit und Glück

Es wird ein Dauerzustand beschrieben, der sich von der Vergangenheit über die Gegenwart und Zukunft zieht.

Das Glücklichsein

Das Glücklichsein lässt sich beeinflussen, wie dieser Ratgeber in vielen Fällen zeigt.

„Ich bin glücklich mit diesem Ergebnis.“ Strahlend schaut der Studierende auf seine Punktzahl, die er für seine Hausarbeit erzielte.

„Sei doch glücklich und erfreue dich an dem schönen Wetter“, fordert die erwachsene Tochter ihre jammernde Mutter auf.

„Wir sind glücklich, einen gesunden Enkel bekommen zu haben“, freuen sich die Großeltern.

Ob ein Mensch glücklich ist, lässt sich deutlich schwieriger beantworten oder erklären. Egal. Zumindest schadet das Drücken der Daumen nicht und es vermittelt ein positives Gefühl.

Fragt der Autor in seinen Seminaren oder während seiner Lehraufträge an einer privaten Universität, was das Wichtigste im Leben sei, hört er oftmals die Aussage „glücklich sein“.

Bei Nachfrage zeigt sich schnell, dass viele sich noch gar keine Gedanken darüber machten, was sie tatsächlich unter glücklich sein verstehen. Materielle Absicherung, Freunde oder Familie haben? Beruflich erfolgreich sein (oder gewesen zu sein), Gesundheit?

Es stellt sich heraus, dass viele der Befragten zwar den Wunsch haben, glücklich zu sein. Aber oft kann nicht klar ausgedrückt werden, was unter dieser Vorstellung zu verstehen ist.

Auch die Frage danach, wann jemand das letzte Mal ‚wirklich glücklich‘ war, bedarf einigen Nachdenkens.

Gleichzeitig stellt sich heraus, dass das empfundene Glücksgefühl schon eine Weile zurückliegt.

Wie lange hielt das Glücksgefühl an? Manche reden von wenigen Minuten, andere meinen einige Stunden. Jedenfalls nicht mehrere Monate lang.

Es bedarf eines gewissen In-sich-Gehens, um klarer über Glück, Glücklichssein, Glückseligkeit und so weiter differenzieren zu können.

Bald werden Prioritäten gesetzt und Abgrenzungen zwischen Glück und Zufriedenheit gefunden.

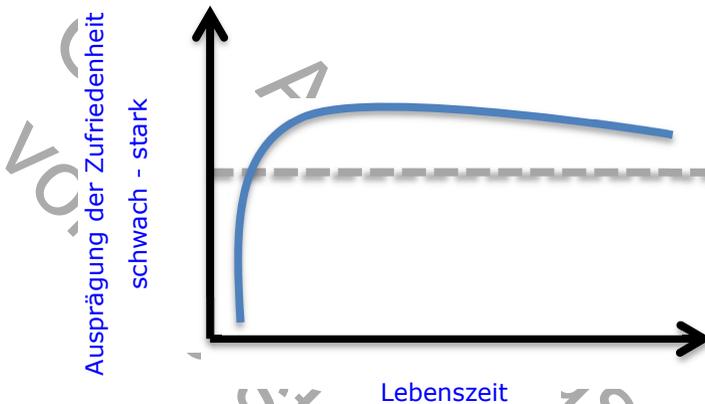
Unzufriedenheit nicht verdoppeln

Der Songtext „Don't worry, be happy“ hat noch eine weitere Information: „But when you worry you make it double.“ Das heißt etwa: „Aber wenn du dir Sorgen machst, verdoppelst du sie.“

Das wäre natürlich überhaupt nicht gut. Also weg von der Unzufriedenheit und hin zur Zufriedenheit, um dem glücklich sein den Weg zu bereiten.

Zufriedenheit versus Glücklichsein

Manche Menschen verwechseln auch Zufriedenheit mit Glücklichsein. Sagt einer: „Ich bin zufrieden mit meinem Leben“ oder gar „Ich bin ganz zufrieden mit meinem Leben“, drückt er damit eine Art dauerhaften Zustand aus. Es könnte zwar besser sein, aber es ist schon ok so.



In einem Diagramm wird der Zufriedenheitszustand als Kurve dargestellt (mittlere, gestrichelte Linie, Durchschnitt. Unterhalb besteht Unzufriedenheit, oberhalb besteht Zufriedenheit).

Links aufsteigend beginnend, und dann lange – leicht abfallend – weiterführend.

Je nach anhaltendem Zufriedenheitszustand wird die Kurve abfallen, da im Lebensalltag kein Auf und Ab zu erkennen ist. Genau genommen ist die Kurve sogar recht eintönig. Es scheint nichts zu geschehen im Leben. Am Ende seines Lebens wird ein Befragter antworten:

„Ja, ich bin ganz zufrieden mit meinem Leben.“

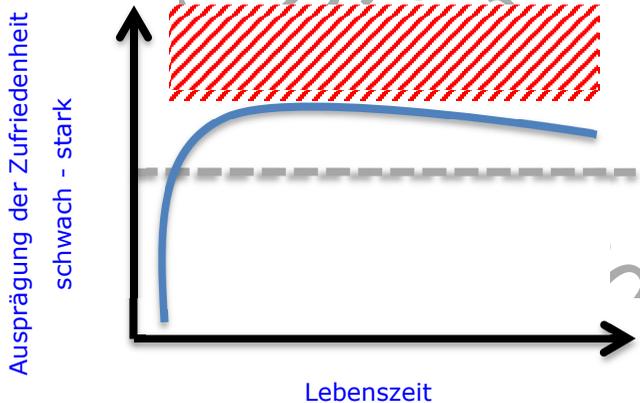
Eine richtige Begeisterung ist dabei nicht hörbar. Zufriedenheit im Leben ist ‚schön‘ oder ‚gut‘.

Die Kurve reicht aber nicht bis ganz oben im Diagramm. Wenn die gestrichelte Linie als 50 Prozent der Höhe der Y-Achse zu sehen ist, erreicht die Kurve ca. 70 Prozent.

In Schulnoten ausgedrückt bedeutet das ungefähr die Note 3. Sind Sie damit zufrieden? Zufrieden, vielleicht ja. Aber tatsächlich würden viele Menschen eher mit Nein antworten.

Zwischen den angenommenen 70 Prozent als maximale und damit höchste Ausprägung gibt es bis zur tatsächlich höchsten 100-prozentigen Möglichkeit eine Differenz von 30 Prozent.

Das rot schraffierte Feld zeigt den Bereich, der bei der Zufriedenheit nicht erreicht wird.



Wie kann dieser zur Verfügung stehende Bereich genutzt werden?

Nun, indem es immer wieder einen ‚Input‘ im Leben gibt. Etwas Neues, etwas Aufregendes, etwas, das Neugierde weckt und Sie begeistert. Augenblicke, in denen Sie glücklich werden.

Teil 1 – Zufriedenheit und Glück

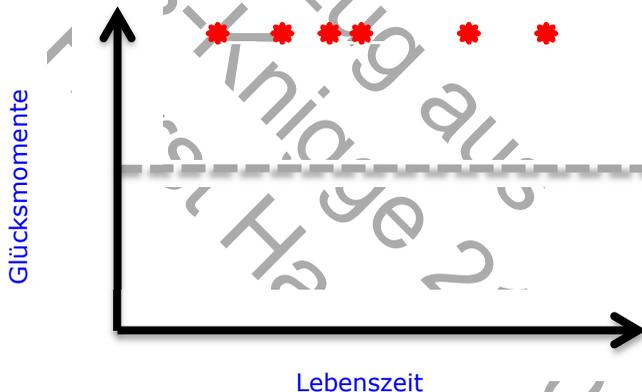
Dabei liegt die Betonung auf ‚Augenblicke‘.

Im Gegensatz zur dauerhaften Linie der Zufriedenheit hält das Gefühl, glücklich zu sein, nur kurzzeitig an.

Glücks-Momente

Einige Sekunden, vielleicht auch Minuten, vielleicht sogar auch Stunden halten die Glücks-Momente an.

Hier werden diese Momente als Glücks-Momente bezeichnet, unabhängig der tatsächlichen Dauer. Auf die komplette Lebenszeit bezogen sind es nur kurze Momente, die hier als Sternchen dargestellt sind.



Nach und nach wandelt sich das Glücksgefühl (hier das Sternchen) in Zufriedenheit um.



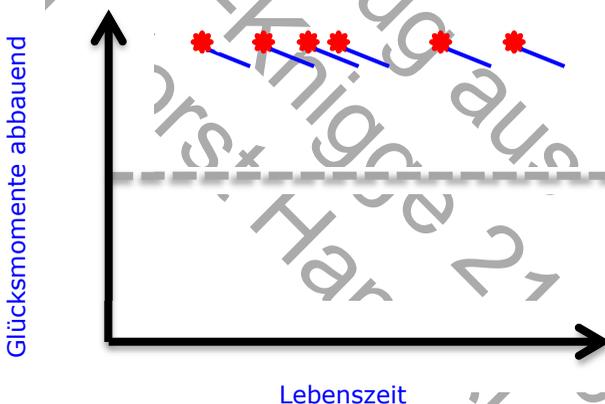
Angenommen, Sie kaufen sich eine seit langem gewünschte Armbanduhr. In dem Augenblick, in dem Sie die Uhr kaufen, können

Sie Glücksgefühl empfinden. Einige Monate später hat sich das Glücksgefühl in Zufriedenheit umgewandelt.

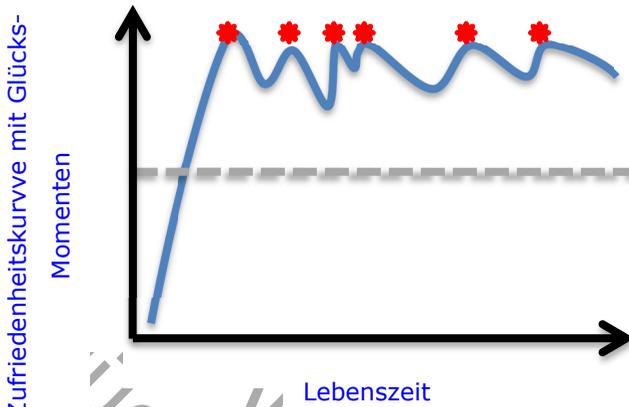


Nach einigen Jahren werden Sie das ursprüngliche Empfinden beim Anblick der Uhr nicht mehr haben – allerdings können Sie sich in den Moment des Kaufs mental zurückversetzen und dann möglicherweise das Glücksgefühl von damals wieder hervorru- fen. Heute sind Sie mit Ihrer Uhr sehr zufrieden.

Immer mehr neu herbeigeführte Glücks-Momente berühren in der bisherigen Skala die 100 Prozent Marke.

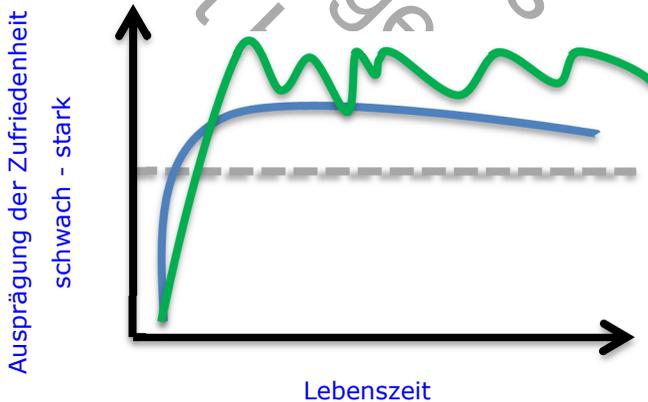


Da sich diese Glücks-Momente in eine abfallende Zufriedenheits- Kurve wandeln, schaffen es neue Glücks-Momente immer wie- der, diese Kurve im oberen Bereich des Diagramms zu halten.



Die Zufriedenheits-Kurve liegt deutlich höher als vorher.

Diese Lebenskurve zeigt ein ganz anderes Profil als die zuerst dargestellte Zufriedenheits-Kurve (hier in grüner Farbe dargestellt).



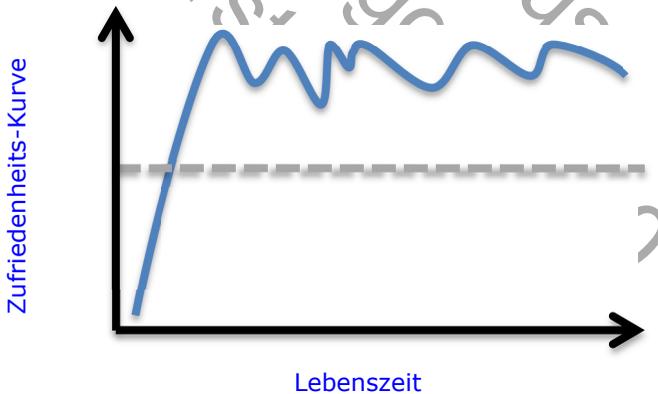
Sie mögen einwerfen, dass das Leben eben so ist, wie es ist.

Und manchmal war es eben nicht so glücklich. Da haben Sie bestimmt recht.

Wenn Sie tatsächlich Ihr Leben durchforsten, werden Sie höchstwahrscheinlich eine ganze Menge Glücks-Momente finden können. Werden Sie sich dieser Glücks-Momente bewusst, und auch immer wieder in der Zukunft bewusst, können Sie eine andere (positive) Einstellung zu Ihrem Leben erhalten.

Selbst wenn das Leben bisher in Ihren Augen nicht ganz so optimal verlief, können Sie dafür sorgen, dass es sich in der kommenden Zeit ändert. Wie?

Nehmen Sie die Umwelt bewusst(er) wahr, gehen Sie auf andere Menschen zu – und beachten Sie die vielen Tipps diesbezüglich hier in diesem Buch.



Die Kurve stellt ein glückliches Leben dar.

Habe ich es verdient, glücklich sein zu dürfen?

„Nicht alles, was glücklich macht, ist gesund,
aber alles, was unglücklich macht, ist ungesund.“
Gerhard Hendrik Uhlenbeck, nl. Politiker
(1815 - 1888)

Angst vor dem Glücklichsein

Würden die meisten Menschen nicht annehmen, dass es fantastisch ist, häufiger glücklich sein zu können? Die meisten Menschen würden sehr wahrscheinlich so denken.

Ist es dann nicht fast unvorstellbar, dass es wahrhaftig Menschen gibt, die Angst davor haben, glücklich zu sein? Furcht vor dem Glücklichsein?

Fear of Happiness Scale

Tatsächlich hat Paul Gilbert vom Kingsway Hospital in Derby Großbritannien 2012 eine Skala entwickelt, die Furcht vor dem Glücklichsein darstellt (Fear of Happiness Scale).

Jemand bekommt ein schlechtes Gewissen, sobald er glücklich ist.

Study of Happiness

So befürchten viele Deutsche, wer zu viel Glück habe, erzeuge Neid bei anderen. Deshalb sollte den anderen nicht zu deutlich gezeigt werden, wenn jemand glücklich ist.

Er erkannte: Das Glücklichsein bereitet kein positives Gefühl, sondern löst unangenehme Emotionen aus. Sie möchten nicht möglichen Neid anderer spüren.

Im Iran erzeugt zu viel Glück nicht nur Neid beim Nachbarn, sondern zu viel Glück riskiert sogar den ‚bösen Blick‘. Ein böser Blick kann laut Aberglauben durch magische Kräfte Unheil erzeugen.

Japaner hingegen glauben, dass der Mensch wesentliche Werte vergisst, wenn er zu glücklich ist. Vergleichbar mit:

„Nicht abheben – Auf dem Boden bleiben.“

Ist es besser, nicht allzu viel Glück zu haben oder zu sehr glücklich zu sein? Lieber sollen unheilbringende Vorgänge vermieden werden. Also vorsichtshalber nicht übertreiben mit dem Glück. Oder doch?

Ist Glücklichsein gefährlich?

Wie ist es möglich, dass manche Menschen so empfinden? Beispielsweise denkt einer:

„Wenn ich heute glücklich bin und morgen weniger glücklich, dann werde ich depressiv. Es wird mir ja schlechter gehen als heute. Das will ich nicht und deshalb vermeide ich es, ein Glücksempfinden wahrzunehmen.“

Ein interessanter Gedanke.

Ein anderer überlegt:

„Wird nach Gutem irgendwann etwas Schlechtes kommen? Werden andere neidisch oder eifersüchtig auf mich? Verliere ich gar mein Ansehen im sozialen Umfeld?“

Oder: „Habe ich das Glück überhaupt verdient? Anderen geht es doch viel schlechter.“

Es entstehen moralische Bedenken, eventuell sogar Schuldgefühle.

Teil 1 – Zufriedenheit und Glück

Oder: „Mir geht es gerade gut, ich bin glücklich in meinem augenblicklichen Urlaub. Andererseits bleibt meine Mutter, deren Mann (also mein Vater), der kürzlich verstorben ist – alleine zu Hause. Darf ich sie alleine lassen? Darf ich überhaupt glücklich sein, wenn sie gleichzeitig unglücklich ist?“

Das schlechte Gewissen meldet sich.

Betroffene reden gegebenenfalls ihre eigenen erlebten Glücksmomente klein, damit sie diese Schuldgefühle nicht entwickeln. Sie wollen ein gutes Gewissen bewahren.

Solche Art Gedanken sind nachvollziehbar. Allerdings drückt und/oder bedrückt solch eine Überlegung die betreffende Person. Psychologen empfehlen, sich Bedenken oder gar Schuldgefühle nicht aufzuladen, um das eigene Leben und das Befinden nicht negativ zu beeinflussen.

Sie meinen, es bringe nichts, sich mit Vorwürfen oder Schuldgefühlen zu quälen. Jeder hat das Recht, glücklich zu sein oder – zumindest gefühlt – glücklicher zu sein als andere. Das eigene Glücklichein schadet dem anderen ja nicht.

Wer glücklich ist, nimmt einem anderen nichts weg. Im Gegensatz. Vielleicht überträgt sich das Glücksgefühl auf andere, da die Stimmung lockerer, angenehmer, unbeschwerter ist.

Jeder sollte das Recht darauf haben, glücklich sein zu dürfen, ohne seelischen Schaden zu nehmen.

Der Glücksatlas – die Weltkarte des Glücks

*„Der Wunsch, glücklich zu sein, kennt keine Grenzen.“
Dalai Lama (Tenzin Gyatso), geistiges und politisches Oberhaupt der Tibeter
(*1935)*

Wer ist am glücklichsten?

Natürlich soll kein Neid aufgebaut werden. Aber – inwieweit lässt sich glücklich sein steigern? Glücklich – glücklicher – am glücklichsten? Wer ist am glücklichsten?

Wissenschaftler versuchen seit Jahren herauszufinden, in welchem Land die Menschen am glücklichsten leben. In unregelmäßigen Abständen werden die Ergebnisse der Untersuchungen veröffentlicht.

Dass diese in einem Jahr anders sind als in einem anderen ist nachvollziehbar, sind doch die angesetzten Parameter, das Glück betreffend, unterschiedlich.

Bedauerlicherweise widersprechen sich sogar einige Ergebnisse. Das geschieht auch bei verschiedenen Studien im selben Erscheinungsjahr. Das zeigt, wie unglaublich schwierig (bis unmöglich?) es ist, eine Rangliste jener Länder mit den glücklichsten Menschen aufzustellen.

Trotzdem wird es immer wieder versucht. Deshalb hier ein paar gesammelte Studien-Ergebnisse.

Tatsächlich forscht sogar die UNESCO, um eine Staaten-Rangliste zu erstellen. Die UNESCO lässt eine Weltkarte des Glücks erstellen.

Teil 1 – Zufriedenheit und Glück

World Happiness Report

Im Jahr 2017 haben die Vereinten Nationen zum vierten Mal den Auftrag vergeben, die glücklichsten Menschen zu finden. Insgesamt wurden 155 Länder unter die Lupe genommen.

Die Ergebnisse dieser Untersuchungen wurden dann im World Happiness Report veröffentlicht. Welches Land errang nun den begehrten Platz eins? Die Goldmünze ging an Norwegen. Die Silbermünze erhielten die Dänen.

Wo finden sich die Deutschen? Immerhin im oberen Bereich, nämlich auf Platz 16, wie auch im Vorjahr. Im Jahr 2015 landete Deutschland übrigens auf Platz 26. Offensichtlich können die Deutschen glücklich sein, um zehn Stellen nach oben gerückt zu sein.

Den traurigen letzten Platz hielt 2016 übrigens Burundi inne, 2017 die Zentralafrikanische Republik (Burundi auf dem vorletzten Platz).

Die erzielten Punkte (Auszug aus dem Report):

- Norwegen 7.537 Punkte.
- Dänemark 7.522 Punkte, ganz knapp hinter Norwegen.
- Deutschland 6.951 Punkte, übrigens hinter Costa Rica mit 7.079 Punkten. Schweiz Platz 4 mit 7.494 Punkten, Österreich Platz 13 mit 7.006 Punkten.
- Zentralafrikanische Republik 2.693 Punkte, die geringste erreichte Punktzahl.

Der Welt-Durchschnitt wurde mit 5.305 Punkten errechnet.

Think Tank New Economics Foundation

Im Jahr 2006 kam Deutschland in einer anderen Untersuchung nur auf Platz 81. Damals wurden 178 Länder untersucht.

Ein kleiner Trost für viele, dass sogar die Vereinigte Staaten von Amerika mit ihren glücklich wirkenden Menschen damals lediglich Platz 150 einnehmen konnten.

Es teilten sich Zimbabwe, Kenia und die Ukraine die letzten Plätze. Dazwischen auch wieder das Land Burundi – die Unglücklichen.

Jetzt soll erraten werden, wer die Spitzenplätze einnahm. Die Glücklichen lauteten: Kanada, Costa Rica, Dominica und sogar Panama.

Untersucht wurde das von der britischen Think Tank New Economics Foundation (NEF), die sich auch auf eine Studie des Earth Institute der New York Columbia Universität bezog.

Für die damaligen Untersuchungen waren beispielsweise Faktoren über das empfundene Glück, die gefühlte Freiheit und die Möglichkeit der persönlichen Gestaltung des eigenen Lebens maßgebend.

Map of World Happiness

Im Jahr 2007 machte sich der britische Sozialpsychologe Adrian G. White von der Universität in Leicester daran, einen Weltplan der Glücklichen zu erstellen.

Die Faktoren für die Studien waren neben Wohlstand, Bildung und Gesundheit, das Nationalgefühl und die empfundene Schönheit der Landschaft, in der die Befragten lebten.

Positiv denken und handeln

Anders denken und überlegter handeln

„Sich glücklich fühlen zu können,
auch ohne Glück – das ist Glück.“

Marie von Ebner-Eschenbach, mährisch-österreich. Schriftstellerin
(1830 - 1916)

Wie werde ich glücklich? – Der Flow Effekt

Überraschenderweise gibt es sogar Forscher, die sich beruflich mit dem Thema Glück beschäftigen, die sogenannten Happyologen. Das muss ja ein glücklich machender Beruf sein! ...

... Wie zum Beispiel der des ungarischen Psychologen Mihály Csíkszentmihályi (1934 – 2021), der den Begriff Flow Effekt zur Überlegung brachte [sprich: Tschik-zent-mihai].

Ungefähr beschreibt der Effekt ein beglückend erlebtes Gefühl eines Augenblicks, in dem ein Mensch in höchster Glückseligkeit schwebt, ein Gefühl des völligen Aufgehens in dem Moment, der wenige Minuten, vielleicht nur wenige Sekunden anhalten kann.

Ein blitzartiger Augenblick intensiven Lebens. Möglicherweise dem Empfinden eines glücklich machenden Rausches vergleichbar. Wäre das Leben in diesem Moment zu Ende, erschiene das nicht als tragisch.

Dieses Gefühl stellt sich bedauerlicherweise eher selten im Alltag ein. Wer dieses Hochgefühl einmal erlebt hat, wird es so schnell nicht vergessen. Glücklich können sich diejenigen nennen, die dieses Gefühl überhaupt hatten.

Teil 2 – Wie werde ich glücklich?

Dieser Flow Effekt lässt sich mit etwas Wohlwollen auch in Maslows Bedürfnispyramide unterbringen, und zwar dort in der obersten Stufe.

Bedürfnisse eines Menschen

Jeder Mensch hat Bedürfnisse, Sie selbst und auch Ihr soziales Umfeld. Nach Abraham Harold Maslow (US-Psychologe, 1908 – 1970) hat ein Mensch die weiter unten aufgelisteten Bedürfnisse, vereinfacht dargestellt.

Durch die sogenannte Befriedigung der Bedürfnisse wird der Mensch motiviert. Nach Maslow hat die Motivation einen dilatatorischen (aufschiebenden) Charakter.

Erst wenn fundamentale Bedürfnisse befriedigt sind, kommt ein nächsthöheres Bedürfnis ins Blickfeld. Die Bedürfnisse bauen sich in 5 Stufen auf, wobei zuerst Stufe 1, dann Stufe 2 und so fort befriedigt werden muss.

Hier die Auflistung nach der Maslow-Bedürfnis-Pyramide.

- 1. Stufe: Physische Bedürfnisse/Physiologische Bedürfnisse. Dazu gehören: Essen, Trinken, Schlaf, Bewegung, Selbsterhaltung, Sexualität und Wärme.
- 2. Stufe: Sicherheits-Bedürfnisse. Dazu gehören: Materielle Sicherheit, Sicherheit des Existenzminimums, allgemeines Schutzbedürfnis, Altersvorsorge, Versicherung, Bedürfnis nach stabilen Verhältnissen, Liebe oder Zuneigung im Sinne der Geborgenheit.
- 3. Stufe: Liebes-Bedürfnisse, Soziale Bedürfnisse. Dazu gehören: Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe oder Gesellschaft, Freundeskreis, Bekanntschaften, Gesellung, Liebe oder Zuneigung im Sinne der Zuwendung, Verein.

-
- 4. Stufe: Wertschätzungs-Bedürfnisse, Ich-bezogene Bedürfnisse. Dazu gehören: Bedürfnisse nach dem eigenen Ich, Anerkennung durch andere, Status, Macht, Achtung durch andere, Selbstachtung, Selbstvertrauen, Geltungsbedürfnis.
 - 5. Stufe: Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung. Dazu gehören: Bedürfnisse nach dem inneren Ich, volle Entfaltung, volle Selbstverwirklichung, Zurückgezogenheit, volle Verwirklichung der eigenen Möglichkeiten.

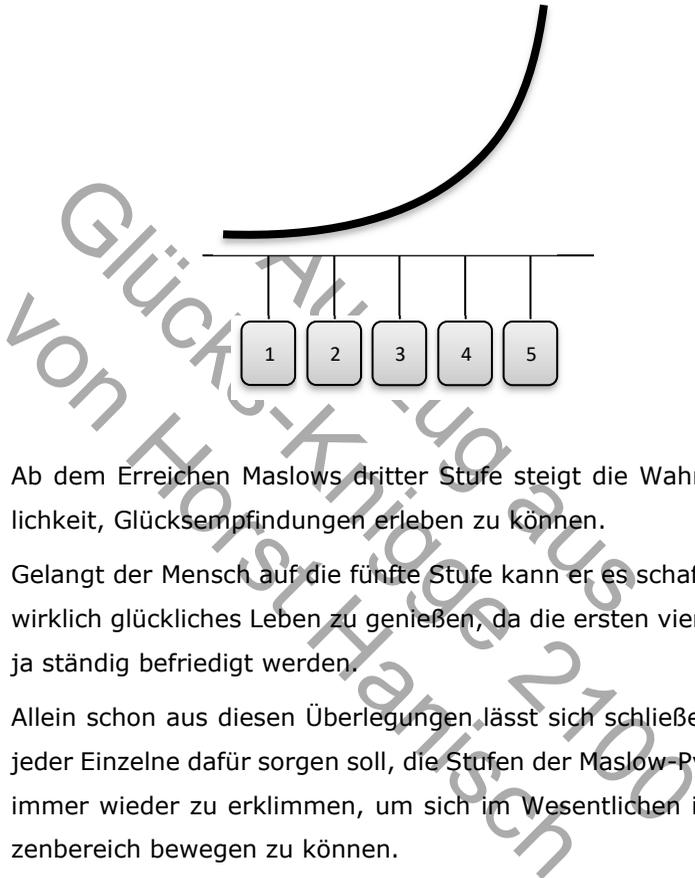
In der obersten Stufe findet sich auch der erwähnte Flow Effekt.



Bezogen auf das Thema Glücklichein heißt das, dass ein Mensch leichter oder überhaupt erst glücklich werden kann, wenn die Grundbedürfnisse befriedigt wurden.

Teil 2 – Wie werde ich glücklich?

Wie soll jemand glücklich sein, wenn er sich ständig Sorgen um seine finanzielle Situation machen muss oder nachts vor Kummer nicht schlafen kann?



Ab dem Erreichen Maslows dritter Stufe steigt die Wahrscheinlichkeit, Glücksempfindungen erleben zu können.

Gelangt der Mensch auf die fünfte Stufe kann er es schaffen, ein wirklich glückliches Leben zu genießen, da die ersten vier Stufen ja ständig befriedigt werden.

Allein schon aus diesen Überlegungen lässt sich schließen, dass jeder Einzelne dafür sorgen soll, die Stufen der Maslow-Pyramide immer wieder zu erklimmen, um sich im Wesentlichen im Spitzenbereich bewegen zu können.

Wer die Grundbedürfnisse und die der mittleren Stufen erfüllt, gelangt leicht auf die fünfte Stufe. Dem Glücksempfinden tut das gut.

Gemeinsames und geteiltes Glück

Das soziale Umfeld

„Glücklich machen ist das höchste Glück.“
Theodor Fontane, dt. Schriftsteller
(1819 - 1898)

Jemandem etwas Gutes tun

„Wenn wir einen Menschen glücklicher und heiterer machen können, so sollten wir es auf jeden Fall tun, mag er uns darum bitten oder nicht.“

Das schrieb Hermann Hesse (dt. Schriftsteller, 1877 – 1962). Gute Idee. Also: Lassen Sie sich nicht bitten und tun Sie jemandem etwas Gutes.

Bitte nicht vergessen: Erwarten Sie keine Gegenleistung! Tun Sie etwas, was Sie tun wollen und von dem Sie ausgehen, dass es dem anderen guttut.

Sie kennen bestimmt die Aussage, die Sie augenzwinkernd einfügen können:

„Jeden Tag eine kleine Pfadfinder-Tat.“

Übrigens: Glück lässt sich problemlos mit jemandem teilen, ohne dass es sich verringert.

Eine Freude bereiten

Sie freuen sich bestimmt, wenn Sie ein ehrlich gemeintes Lob erhalten.

Teil 4 – Glücklich mit anderen

Es macht Sie stolz und glücklich. Lob beziehungsweise Anerkennung machen einen Menschen offensichtlich glücklich.

Der Psychologe Cameron Anderson von der Universität von Kalifornien in Berkeley stellte eine interessante Studie zusammen.

Insgesamt befragte er 80 Studierende aus verschiedenen Bevölkerungsgruppen. Er definierte dabei zwölf unterschiedliche Gruppen, um mögliche Unterschiede zu sehen.

In seinen Untersuchungen fand er aber keine Unterschiede in den verschiedenen Gruppen, sodass sich seine Ergebnisse auf alle Menschen übertragen lassen.

Wurden die Kandidaten gelobt oder sonstig anerkannt, steigerte es deren Wohlempfinden. Je stärker die Anerkennung war, desto deutlicher drückte sich das Wohlbefinden aus.

Nun mögen Sie einwerfen:

„Was habe ich davon, wenn sich der andere gut fühlt?“

Anerkennung stärkt das Wohlfühl

Ganz einfach: Fühlt sich Ihr Gesprächspartner wohler, wird er sich Ihnen gegenüber auch anders, zum Beispiel freundlicher beziehungsweise anerkennender, verhalten. Somit haben auch Sie etwas von Ihrem Verhalten.

Das Glücksempfinden hält übrigens noch eine Weile nach der direkten Anerkennung an.

Beim ausgeteilten Lob kann auch von einer äußeren Motivation gesprochen werden.

Da sich ständiges und gleichartiges Lob auf die Dauer ‚abnutzt‘, sollte Lob sparsam und gezielt – vor allem ernst gemeint – eingesetzt werden.

Sich mit Menschen austauschen

Obwohl es die Mehrheit der Singles auch mal glücklich macht, alleine das tun zu können, was sie wollen, wünscht sich eine deutliche Mehrheit (angeblich über 90 Prozent) eine Partner- und/oder eine Freundschaft.

Menschen haben bekanntlich ein Überlebensbedürfnis und das Bedürfnis, sich mit anderen auszutauschen. Menschen benötigen Austausch mit anderen, um sich entwickeln zu können.

Bei so vielen Menschen auf der Erde sollte es kein Problem sein, mit anderen kommunizieren zu können.

Die Lebensverhältnisse in Großstädten in Deutschland, Österreich, der Schweiz und anderen europäischen Ländern, spiegeln allerdings ein deutlich anderes Bild wider.

Singles suchen Gegenstück

Täglich steigt die Zahl der Singlehaushalte in den Städten. Immer mehr Singles haben Schwierigkeiten, eine Partnerschaft aufzubauen.

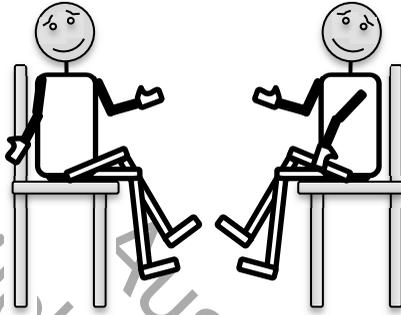
Gefrustet bleiben viele von ihnen zwangsläufig allein und ihr Leben lang ein Single. Wohlgemerkt – es gibt auch Alleinlebende, die bewusst und gewollt dieses Singleleben bevorzugen.

Wie dem auch sei: Die Menschen suchen einen Austausch untereinander. Zugegebenermaßen ist es in hiesiger Kultur eher unüblich, Fremde im Freien ‚einfach so‘ anzusprechen.

Menschen in anderen Kulturen tun sich da viel leichter. Weshalb ist es für hier Lebende so schwierig? Was spricht dagegen, an der Haltestelle, in der Bahn, im Wartezimmer, im Supermarkt oder auf der Parkbank eine andere Person anzusprechen?

Teil 4 – Glücklich mit anderen

Hat der Kontaktsuchende Angst davor, einen ‚Korb zu bekommen‘? Befürchtet er, sich lächerlich zu machen oder gar angefeindet zu werden?



Fremde ansprechen

Weshalb fällt es erwachsenen Menschen so schwer, auf klassischen Netzwerkveranstaltungen Fremde anzusprechen? Es gilt ja mit als Hauptgrund einer Veranstaltung dieser Art, neue Menschen kennenzulernen, um eben dieses Netzwerk auszubauen.

Das Risiko einen der erwähnten Körbe zu erhalten, tendiert dort gegen Null.

Menschen tauschen sich gerne aus. Nutzen Sie dieses Bedürfnis. Damit können Sie andere Personen kennenlernen. Ein harmloser Austausch sollte möglich sein.

Es muss natürlich nicht immer und sofort eine Freundschaft daraus entstehen.

Vielmehr können Sie es schaffen, durch den Austausch Neues zu erfahren und so ganz nebenbei dazuzulernen.

Neue Gedanken zulassen hilft beim glücklicher werden, wie an anderer Stelle bereits beschrieben.

Gleichzeitig können Sie bei einem Austausch auch eigene Ideen und Gedanken äußern und mit anderen risikolos über ‚Gott und die Welt‘ sprechen.

Dabei werden eigene Gedanken von anderen aufgenommen und – zusammen mit Ihnen – weiterentwickelt. Ihre Gehirnzellen werden angeregt. Sie selbst werden feststellen, dass es plötzlich ganz andere Themen gibt, die sich in Ihre Gedankenwelt eingeschlichen haben.

Sozusagen hat sich Ihr Horizont erweitert; das Leben zeigt nun neue Perspektiven und Optionen. Sie werden merken, dass Ihnen der Austausch guttut.

Es kann nichts verloren werden. Es kann nur gewonnen werden. Wäre es nicht ein Versuch wert?

Miteinander reden macht glücklich

Stimmt es wirklich, dass verheiratete Paare nur 10 Minuten am Tag miteinander sprechen? Das hört sich fürchterlich traurig an, nur 10 Minuten! Unglaublich! Die restliche Zeit wird geschwiegen?

Dabei könnte die Kommunikation so schön sein. Ein interessantes Thema, das von allen möglichen Seiten beleuchtet wird. Pros und Contras werden besprochen und diskutiert.

Was ergibt sich durch die neu entstandene Weltlage? Welche politischen Entscheidungen beeinflussen das Leben? Und viele andere Themen mehr.

Schon vergehen die Stunden wie im Flug.

Wichtig dabei: In den Gesprächen nicht oberflächlich bleiben.

„Wie war es heute?“ „Alles o. k.“

Hier bleibt die Kommunikation meist recht flach. Allerdings könnten solche Fragen auch als Einstiegsfragen in tiefergehende Gesprächsrunden dienen.

Zu diesem Thema hat der Psychologe Professor Matthias R. Mehl (Universität von Arizona) eine nachdenklich machende Untersuchung durchgeführt.

An seinem Experiment nahmen 79 Versuchsteilnehmer teil. Vier Tage lang wurden diese beobachtet. Alle 12 Minuten schaltete sich ein Aufnahmegerät ein, um eine halbe Minute lang die in diesem Moment geführten Gespräche aufzuzeichnen.

Mehl konnte feststellen, ob sich oberflächlich unterhalten wurde, oder ob es sich um ein tiefgreifendes Gespräch handelte.

Tiefsinnige Dialoge machen glücklich

Seine Versuchsergebnisse ergaben, dass glückliche Paare tiefsinnigere Gespräche führten.

Mehl fand heraus, dass die Glücklichen nicht nur intensivere Gespräche (angeblich doppelt so viele wie die anderen) führten, sondern auch 25 Prozent weniger Zeit als die anderen alleine verbrachten. Na bitte.

Ein Schatz von Wörtern

Die deutsche Sprache besteht immerhin aus unglaublichen 300.000 bis 400.000 Wörtern. Ständig kommen neue Wörter hinzu. Andere kommen aufs ‚Altenteil‘ und werden nicht mehr benutzt. Sprache lebt.

Der Durchschnitts-Deutsche benutzt angeblich nur 12.000 bis 16.000 deutsche Wörter und 3.000 bis 4.000 Fremdwörter, er versteht aber die 4-fache Wortmenge.

Des Weiteren scheint es interessant zu sein, dass er mit etwa 2.000 verschiedenen Wörtern bereits 90 Prozent des gesprochenen oder geschriebenen Textes abdeckt. Nur 4.000 Wörter benötigt er für 95 Prozent eines Textes.

16.000 Wörter am Tag

Entgegen allen anderslautenden Meinungen wollen Forscher herausgefunden haben, dass Männer und Frauen ungefähr gleich viele Wörter am Tag sprechen. Das sollen angeblich die erwähnten 16.000 Wörter täglich sein.

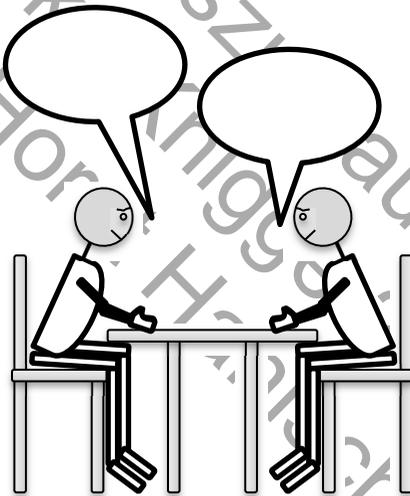
In den Jahren zwischen 1998 und 2004 hat der oben zitierte Matthias R. Mehl mit etwa 400 Studierenden aus den USA und Mexiko gearbeitet.

Teil 4 – Glücklich mit anderen

Auch hier wurde alle 12 Minuten gecheckt, wie viel gesprochen wird. Die erfassten Zahlen wurden dann hochgerechnet. Insgesamt hat Mehl bei diesen Versuchen mit den Studierenden 2 bis 10 Tage lang Aufzeichnungen festgehalten. Und hier kam er tatsächlich auf etwa 16.000 gesprochene Wörter pro Tag.

Also, wer sagt, dass Paare sich anschweigen? Fragt sich am Ende, ob die oben aufgeführten 10 Minuten wissenschaftlich bestätigt sind.

Egal zu welcher Entscheidung Sie kommen, sollte es einem Menschen demnach nicht schwerfallen mit einem anderen zu kommunizieren. Legen Sie los!



Glück in der Kommunikation

Da es in diesem Ratgeber um das Thema Glück geht, lohnt es, einen Blick auf die Verwendung des Wortes ‚Glück‘ in der Kommunikation zu schauen.

Tatsächlich taucht dieses Wort oder das ‚Glücklichsein‘ relativ häufig in der zwischenmenschlichen Kommunikation auf. Ob dieses Wort zu den 2.000 am häufigsten benutzten Begriffen gehört? Einige Beispiele:

„Wir hatten großes Glück pünktlich anzukommen.“

„Zum Glück kam in diesem Augenblick Victoria um die Ecke.“

„Er kann sich glücklich schätzen, dich als Mitarbeiter zu haben.“

„Es war wirklich Glück, dass wir diese Option gewählt haben.“

„Glücklicherweise konnte ich den Chef direkt ansprechen.“

„Der Anhänger hat mir Glück gebracht.“

„Zum Glück brachte die Untersuchung keine schlechten Ergebnisse.“

„Mit dem Besuch habe ich sie glücklich gemacht.“

„Wir haben dort die glücklichsten Tage unseres Urlaubs erlebt.“

„Ich bin überglücklich, dich wiederzusehen.“

„Der glückliche Gewinner des Hauptpreises ist ...“

„Nach der Geburt des Kindes war er von Glück erfüllt.“

„Das ist ja ein glücklicher Zufall, dass wir uns hier treffen.“

„Nach der Schulung bin ich in der glücklichen Lage, mich auf den nächsten Posten bewerben zu können.“

„Nun, da hast du ja immer ein glückliches Händchen.“

Sind Sie glücklich?

Die meisten Menschen wollen glücklich sein. Das ist auch ihr Recht! Wissenschaftler wollen nachgewiesen haben: Glückliche Menschen haben mehr zu lachen, freuen sich über ihr Dasein und leben angeblich sogar länger.

Glückliche Menschen strahlen positive Gedanken aus und sehen oft Vorteile bei Neuem. Sie sind gern gesehene Kunden, Gäste und Freunde.

Wer hat hingegen gerne mit unglücklichen Menschen zu tun? Die, die eine überwiegend pessimistische Lebenseinstellung haben und immer nur klagen und ständig die unangenehmen Seiten des Lebens hervorheben?

Im vorliegenden Ratgeber wird zunächst zwischen ‚Glück gehabt‘ und ‚glücklich sein‘ unterschieden. Dieses Glücksempfinden wird gegenüber der Zufriedenheit abgegrenzt.

Es wird überlegt, wie Glücksempfinden hervorgerufen werden kann, wie Glücksverhinderer zu vermeiden sind.

Schließlich gibt es einen weiteren Themenschwerpunkt. Er zeigt, dass das soziale Umfeld, konkret Freundschaften, dazu beiträgt, das Glücksempfinden erheblich zu steigern.

Die Themen in diesem Ratgeber sollen zum Überlegen und zum Reflektieren der eigenen Lebensstrategie anregen.

Glück und Freundschaft – spannende Themen.

Auf dass Sie (noch) glücklicher werden! Ich wünsche Ihnen viel Glück!

Horst Hanisch, Bonn, ist selbstständiger Fachbuchautor, Coach und Dozent. Seine Trainingstätigkeit erstreckt sich unter anderem auf die Bereiche Kommunikation, Persönlichkeits-Entfaltung, Soft Skills, Soziale Kompetenz und Knigge/Etikette/Umgangsformen. Seine Seminare finden im In- und im Ausland statt. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher, die in Deutschland und im Ausland erschienen sind. Horst Hanisch veranstaltet Seminare zu Themen wie ‚Business-Etikette‘, ‚Das wie ist man/frau was?-Lehrmenü‘, ‚Rhetorik, Präsentation und Moderation‘, ‚Outfit, Selbstbewusstes Auftreten, Smalltalk‘, ‚Interkulturelle Kompetenz‘ und andere.

Laden Sie unsere App:



Besuchen Sie uns online:

<http://www.knigge-seminare.de>



€ 19,90 [D]



9 783769 303902