



*„Das Glück beruht oft nur auf dem Entschluss,  
glücklich zu sein.“*  
Lawrence Durrell

- |           |                                    |
|-----------|------------------------------------|
| <b>I</b>  | <b>Thema: „Was ist Glück?“</b>     |
| <b>II</b> | <b>Literaturhinweise zum Thema</b> |

## **I Was ist Glück?** nach Harald Hutterer

Zunächst ist es wichtig, zwischen Glück haben und glücklich sein zu unterscheiden. Im Englischen ist das einfach, da es zwei verschiedene Begriffe gibt: luck and happiness. Im Deutschen treten da leicht Missverständnisse auf. Ursprünglich leitet sich Glück vom mittelhochdeutschen "Gelücke" ab und in weiterer Folge von "gelingen", das sich wiederum von "leicht" ableitet. Glück ist also ursprünglich das Gelungene, leicht Erreichte.

### **Definitionen von Glück**

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Glück zu definieren:

- Aus der Sicht der PsychologInnen ist Glück "eine extrem starke positive Emotion und ein vollkommener, dauerhafter Zustand intensivster Zufriedenheit".
- Eine andere Formulierung ist: die Empfindung der absoluten Harmonie unseres Bewusstseins. Diesen Zustand erlangen wir, indem wir völlig in unserem augenblicklichen Tun aufgehen, so dass alles um uns herum einschließlich der Zeit verschwimmt und keine Rolle mehr spielt. Wichtige Auslöser für Glücksgefühle sind etwa die Übereinstimmung von Erwartungen mit wahrgenommenen Umständen oder die harmonische Befriedigung von Bedürfnissen.
- Glück setzt sich aus folgenden Elementen zusammen: positive Gefühlslage, Abwesenheit negativer Gefühle und Zufriedenheit mit dem Leben als Ganzes.
- Völlige Glückseligkeit erreicht man, wenn man völlig im Jetzt verweilt, wenn die Gedanken stillstehen. Beispiele für Situationen, die einen in diese Richtung unterstützen sind etwa sexuelle Lust, intensives Naturerleben, gelungene Meditation.

### **Theorien des Glücks**

Der Glücksforscher Seligman beschreibt drei Theorien des Glücks:

- Die hedonistische Theorie: „Glück ist eine Angelegenheit des individuellen Genusses“.
- Die Theorie der Sehnsüchte: „Glück ist eine Angelegenheit der Wünsche, die man hat“.
- Die Theorie der Liste der Ziele: „Glück besteht im Erreichen bestimmter Dinge aus einer Liste erstrebenswerter Ziele“.



Echtes Glück ist demnach eine Synthese dieser drei Theorien und besteht aus dem *angenehmen Leben* (Genuss, hedonistisch), dem *guten Leben* (Engagement, Erfüllung persönlicher Sehnsüchte) und dem *sinnerfüllten Leben* (Erreichen bestimmter Dinge aus einer Liste erstrebenswerter Ziele).

### Eigenschaften von Glück

Auf den Internetseiten des deutschen Glücksarchivs werden die Eigenschaften von Glück als aktuelles Glückserleben so beschrieben:

- Extrem positive Emotion, größte Freude, Begeisterung, Entzücken
- Höhere Sensibilität, Wachheit, Bewusstheit, Schärfung und Öffnung der Sinne
- Positive Sicht, selektive positive Wahrnehmung und Erinnerung
- Von abstrakten 'idealen' Vorstellungen begleitet (Schönheit, Einklang, Harmonie, Frieden, Einheit, Tiefe, Freiheit, Sinn, Unendlichkeit etc.)
- Gesteigertes Selbstwertgefühl, Selbstzufriedenheit, positives Selbstkonzept
- Soziale Aufgeschlossenheit, Zugänglichkeit, Freundlichkeit, Extraversion
- Spontaneität, schnelle Entschlossenheit, Flexibilität
- Produktivität, schöpferische Kraft, Kreativität

### Glück und materieller Wohlstand

In vielen Untersuchungen (z.B. Richard Layard, „Die glückliche Gesellschaft“) wurde übereinstimmend festgestellt, dass das Glück mit dem Einkommen nur über eine beschränkte Strecke ansteigt. Sobald die Grundbedürfnisse befriedigt sind, entsteht durch mehr Wohlstand nur mehr wenig bis gar kein Zuwachs an Glück. In den USA hat man festgestellt, dass innerhalb von 30 Jahren, in denen sich das durchschnittliche Einkommen mehr als verdoppelt hat, die Zahl der Menschen, die sich als sehr glücklich bezeichnen zurückgegangen ist (35 % -> 30 %). Es ist sogar der Anteil jener gesunken, die mit ihrer finanziellen Lage „ganz zufrieden“ sind (42 % -> 30 %).

Das Streben nach immer mehr Wohlstand und vor allem nach dem damit verbundenen Status (im Vergleich zu anderen) führt für viele in ein echtes „Sucht“verhalten. Damit entsteht ein dauerhafter Zustand der Unzufriedenheit, in dem kein nachhaltiges Glück entstehen kann.

Untersuchungen haben auch gezeigt, dass das Anstreben nicht materialistischer Ziele das Glück wesentlich stärker beeinflusst als das von materialistischen Zielen, und zwar in beide Richtungen.

### Wirtschaft und Glück

Je glücklicher die Menschen in einer Gesellschaft sind, desto besser funktioniert ihr individuelles und gemeinschaftliches Leben unter anderem in folgenden die Wirtschaft betreffenden Bereichen:

- Sie leisten in ihrem Beruf bessere Arbeit. Sie befinden sich im „Flow“ und alles geht ihnen mit Leichtigkeit von der Hand.
- Sie schaffen an ihren Arbeitsplätzen ein gutes Klima, das sich auf den Erfolg des Unternehmens, der Behörde etc. sehr förderlich auswirkt.
- Sie finden als junge Menschen und als Arbeitslose leichter die ideale Beschäftigung, da sie aktiv ihre Berufung, den Sinn ihres Lebens suchen oder bereits gefunden haben und umsetzen.

### Glück und Berufung

Menschen, die ihre Berufung gefunden haben und in idealer Weise umsetzen, sind automatisch glücklich, haben Charisma und sind völlig authentisch sie selbst. Diesen Menschen geht alles leicht von der Hand. Sie sind dabei, sich selbst zu verwirklichen, das Potenzial ihres Seins voll auszuschöpfen.



Menschen, die nach ihrer Berufung suchen, suchen nach einer Betätigung, nach einem Wirken, bei dem sie Spuren in der Welt hinterlassen, bei dem sie physisch, mental, sozial, emotional und spirituell gefordert sind und zwar weder überfordert noch unterfordert.

Die eigene Berufung ist für alle Menschen ein Mosaik aus den Bausteinen ihrer Fähigkeiten, Neigungen, Talente, Abneigungen und allem, was ihnen auf dem bisherigen Lebensweg widerfahren ist. Es erfordert eine ganzheitliche Einbeziehung aller Bausteine.

### **Empfehlungen zur Erlangung von Glück**

Glück kann bzw. muss aktiv hergestellt werden und entsteht nicht einfach passiv, durch das Wegfallen von Unglücklichsein, Schmerz oder Stress. Nach einem solchen Wegfall sind wir bestenfalls in einem neutralen Zustand, aber damit noch nicht glücklich.

Dem *Willen zum Glück* fällt demnach eine bedeutende Rolle zu. Dabei zeigt sich eine überraschende Übereinstimmung zwischen der antiken Philosophie des Buddhismus und den modernen Neurowissenschaften, die alle behaupten: Glücksgefühle sind eine Folge der richtigen Gedanken und Handlungen, die durch Wiederholungen und Gewohnheiten trainiert werden können.

Aufgrund von empirisch erhobenen Erkenntnissen kann man allgemeine Empfehlungen zur Erlangung von Glück abgeben:

- Verweile mit hoher Achtsamkeit im Jetzt, konzentriere dich völlig auf die Sache oder dein Gegenüber.
- Vermeide „Ja, aber“- und „Wenn, dann“-Fällen: vermiese Dir gute Momente nicht durch die Suche nach dem Haar in der Suppe. Mache Belohnungen nicht ständig von Erfolgen in der Zukunft abhängig.
- Vermeide im Beruf und in der Freizeit Unterforderung und Überforderung, dann geht alles leicht von der Hand und du befindest dich im Flow und steigerst dein Selbstwertgefühl.
- Pflege gute und enge Beziehungen zu anderen Menschen, in denen du auf einer tiefen Ebene mit ihnen kommunizierst.
- Konzentriere Dich auf das, was du genießt. Pflege Rituale des Genusses und vermeide Dauerberieselung und Übersättigung.
- *Tue so, als ob* Du glücklich wärst, und Du wirst es sein. Lächeln, Tänzeln, Tanzen und andere geeignete körperliche Aktivitäten unterstützen Glücksgefühle.
- Nimm dich nicht zu ernst, lache über dich selbst.
- Glück muss man sich erarbeiten, aber es lässt sich nicht erzwingen.

### **Glück muss man sich erarbeiten**

Dafür braucht man einerseits innere Energie, andererseits sind Anstöße sehr wertvoll. Beides liefern uns bisweilen Krisen, Schwierigkeiten und sogar Schicksalsschläge. Diese so genannten negativen Phänomene sind unsere kostbarsten Lehrmeister, wenn wir sie als solche erkennen und dankbar annehmen. Sie reißen uns aus dem gewohnten Trott heraus und geben uns so Gelegenheit, uns neu zu orientieren. Auf diesem Weg kann das Glück aus dem "Unglück" entstehen.



## II      **Verwendete und /oder empfohlene Literatur/Links zum Thema**

- Glücksarchiv <http://www.gluecksarchiv.de/index.htm>
- Wikipedia: Glück <http://de.wikipedia.org/wiki/Gl%C3%BCck>
- Ganzheitlichkeit, Spiritualität und Glück <http://www.heartsopen.com/>
- The Happiness Show <http://thehappinessshow.com/index.html#top>
- World Database of Happiness <http://www1.eur.nl/fsw/happiness/>
- Über Flow <http://www.kommdesign.de/texte/flow.htm>
- Das österreichische Internetportal zum Glück <http://www.work-life-society>
  
- „Keine Angst vor dem Glück“, Manfred Stelzig, Ecowin Verlag 2008
  
- „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Gegen die Zerstörung der Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit“, Jean Liedloff, Beck Verlag 1984
  
- „Flow – Das Geheimnis des Glücks“, Mihaly Csikszentmihalyi und Annette Charpentier, Klett-Cora 2007
  
- „Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt: Seelische Kräfte entwickeln und fördern“, Luise Reddemann, Herder Verlag 2008

Dieser Impuls-Letter ist kostenfrei und kann jederzeit per E-Mail [haag@haag-coaching.at](mailto:haag@haag-coaching.at) bestellt/abbestellt werden. Feedback ist sehr willkommen. Ihre Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben.