

Glück und Freude als Orientierung



Inhalt

-
- 1** Glück bzw. Freude

 - 2** Definition von Glück bzw. Freude

 - 3** Glück als Orientierung für ein gutes Leben

 - 4** Unsere Negativitätsverzerrung verstehen

 - 5** Default Mode Network (DMN)

 - 6** Achtsamkeit und Glück

 - 7** Glück kultivieren

 - 9** Quellen

 - 10** Bildnachweis

Glück bzw. Freude

Glück oder Freude wird für gewöhnlich als ein mentaler oder emotionaler Zustand des Wohlbefindens definiert. Er ist charakterisiert durch positive oder angenehme Emotionen, die sich zwischen Zufriedenheit und intensiver Freude bewegen. Diese Sichtweise ist allgemein anerkannt. Dabei gilt das Glück als etwas Flüchtiges, das wir erleben, wenn es gerade gut läuft oder wir eben zufällig „Glück haben“.

Es gibt jedoch zwei Betrachtungsweisen für Glück oder Freude, die wesentlich interessanter und reizvoller sind:

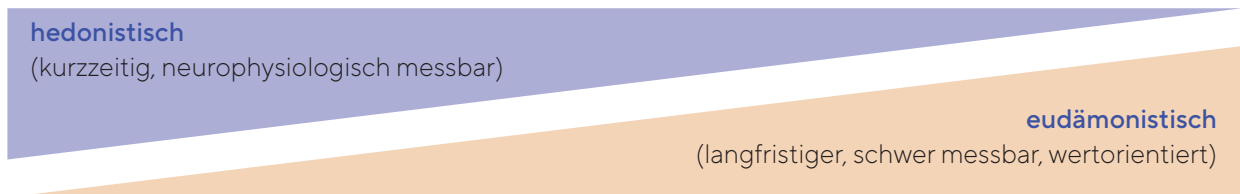
- Das Gefühl von Glück oder Freude ist ein Belohnungsmechanismus, der dazu beiträgt, unser biologisches und soziales Überleben zu sichern. Glück ist die Belohnung dafür, dass wir sowohl unsere kurzfristigen Bedürfnisse erfüllt haben (Hedonismus), als auch ein gutes soziales Leben führen können und das langfristige Überleben unserer Spezies gesichert haben (Altruismus).
- Glück oder Freude ist eine Fähigkeit, die man erlernen kann. Diese Sichtweise von Glück wird von Richard Davidson, einem führenden Neurowissenschaftler, propagiert. Sie lässt uns viele langgehegte Annahmen über Glück neu überdenken und infrage stellen.

Diese beiden Perspektiven geben auch der Verbindung von Glück und Achtsamkeit eine ganz besondere, neue Bedeutung.

Definition von Glück bzw. Freude

Aspekte von Glück – Verschiedene Strategien der Nutzenmaximierung

Befriedigung	Verbundenheit & Engagement	Sinn
Das angenehme Leben	Das gute Leben	Das sinnvolle Leben
<ul style="list-style-type: none"> • Materielle Bedürfnisse werden erfüllt • Kurzfristigkeit • Selbstorientiertheit • Fokus auf nehmen/ bekommen und nicht geben • Mehr von externen Faktoren abhängig 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Gefühl, einen Platz im Leben zu haben mit • Arbeit und Familie • Sozialem Status • Produktivität 	<ul style="list-style-type: none"> • Sinn und Bedeutung • Lebenszweck oder höhere Ziele • Langfristigkeit • Fokus auf andere • Mehr geben als nehmen (altruistisch)
Belohnungsmechanismus für kurzfristiges Überleben	Belohnungsmechanismus für ein sozial gesundes Leben und die Basis für Lernen	Belohnungsmechanismus, um das Überleben des Klans, der Gene, Spezies, Gesellschaft zu sichern



Die meisten Forscher stimmen überein, dass Glück einen hedonistischen Aspekt (Er sichert das kurzzeitige Überleben des Organismus – sinnliche Freude, Befriedigung etc.) und einen eudämonistischen Aspekt beinhaltet (Er sichert das längerfristige Gedeihen der Spezies – Altruismus, Fürsorge, Sinn). Beide Aspekte sind wichtig. Wenn wir etwas Gutes für uns selbst tun, werden wir mit einem Gefühl von Glück belohnt. Dies ist unsere neurophysiologische Antwort, die dafür sorgen soll, dass wir diese Handlungsweisen wiederholen, weil sie für uns wichtig sind. Gleiches gilt, wenn wir etwas für Andere tun, mit denen wir verbunden sind (Familie, Klan, Gesellschaft). Dann tun wir etwas für das Überleben unserer Spezies (und natürlich unserer Gene). Altruismus - oder im familiären Kontext Fürsorge - führt ebenfalls zu einem Gefühl von Glück.

Diese beiden Arten von Glück sollten im Gleichgewicht sein. Wenn wir uns nur mit hedonistischen Freuden befassen, verlieren wir den Sinn und die Verbindung zu Anderen und unser Glücksgefühl vermindert sich. Andererseits können wir auch leiden, wenn wir nur altruistisch handeln und uns nicht um unser eigenes biologisches Überleben kümmern.

Glück als Orientierung für ein gutes Leben

Glück ist also ein Gefühl, dem wir tatsächlich trauen können und das wir als Maß für ein gut gelebtes Leben nehmen können. Wir wollen das vorerst vor allem im Kontext mit der heutigen Arbeitswelt genauer betrachten. Nachstehend sind einige Beispiele für das Zusammenspiel von Glück und anderen wichtigen Lebensfaktoren beschrieben. Sie bestätigen, dass wir dem Glück als Orientierung für ein gut gelebtes Leben vertrauen können.

Aus dem Blickwinkel der sozialen Neurowissenschaft sind positive Emotionen deshalb angenehm, weil sie integrativ sind. Sie schaffen in unserem Gehirn und in unseren Beziehungen ein Zusammenwirken, wohingegen negative Emotionen deshalb unangenehm sind, weil sie Integration verringern. Integration ist ein Zustand von Gesundheit. Glück als Ergebnis von harmonischem Zusammenspiel ist also ein Zeichen, dass etwas für unser System gut ist. Negative Gefühle sind ebenso wertvoll, weil sie ein Zeichen dafür sind, dass etwas getan werden muss, um den Zustand von Widerspruch und Gegensatz aufzulösen, weil dieser als Dauerzustand für uns ungesund ist und daher lebensverkürzend wirkt. Eine Reihe von Studien zu verwandten Themen belegt dies, wie im Folgenden dargelegt.

Glück und Gesundheit

Es ist bewiesen, dass glückliche Menschen länger und erfüllter leben. Ein Artikel von Professor Bruno Frey (2011) in der Zeitschrift „Science“ fasst das so zusammen:

Eine Metaanalyse, basierend auf 24 Studien, schätzt, dass glückliche Menschen 14% länger leben als solche, die sagen, sie seien unglücklich. Laut einer Studie in Industrieländern leben glückliche Menschen 7,5 bis 10 Jahre länger. Sie begehen seltener Selbstmord und werden seltener Opfer von Unfällen.

Das ist nicht überraschend – Wenn Glück ein Belohnungsmechanismus für ein gut gelebtes Leben ist (kurz- und langfristig), gehen Glück und Gesundheit Hand in Hand. Glück bewirkt also nicht unbedingt Gesundheit und langes Leben - aber es korreliert. Dies liegt auch daran, dass gesunde Menschen glücklicher sind und ungesunde Menschen, die mit Schmerzen und Krankheiten kämpfen, auf natürliche Weise mehr Unglück erfahren.

Glück und Produktivität oder Engagement am Arbeitsplatz

Moderne Arbeiter besitzen selbst die Werkzeuge ihrer Produktivität. Ihr eigener Geist, ihre Bildung und Arbeitserfahrung sowie ihr Konzentrationsniveau sind die Basis für ihre produktive Arbeit. Während der Arbeit ist es sehr schwer, Input und Output eines Wissensarbeiters zu messen. Die Arbeitseffizienz wird erst transparent, wenn die Resultate präsentiert werden. Ein Teil seiner Arbeit besteht darin, Networking zu betreiben und Verbindungen herzustellen. Auch das ist schwer messbar, sogar der Output. Aus diesem Grund ist die Motivation eines Wissensarbeiters ausschlaggebend für dessen Produktivität.

Ein Maß für Zufriedenheit am Arbeitsplatz ist das persönliche Engagement. Es wird regelmäßig in einer globalen Studie von Gallup abgefragt. Diese Befragung kommt zum Ergebnis, dass heutzutage das tatsächliche Engagement am Arbeitsplatz, gemessen über die emotionale Verbundenheit des Angestellten zu seiner Firma, niedrig ist und weiter abnimmt. Parallel dazu gibt es mehrere Studien, die die Faktoren Arbeitsplatzzufriedenheit, Produktivität und Engagement in Beziehung setzen. Einige der wichtigsten werden unten zusammengefasst.

- Glück ist ein guter Indikator für zukünftige Effizienz am Arbeitsplatz. (Wright & Cropanzano, 2000)
- Glückliche Angestellte erhalten positivere Beurteilungen von ihren Vorgesetzten. (Cropanzano & Wright, 1999)
- Optimisten setzen sich mehr und höhere Ziele, bleiben engagierter in schwierigen Situationen und überwinden Hindernisse leichter. (Carver, C.S. & Scheier, M.F., 2005)
- Die glücklichsten Angestellten sind 47% produktiver als ihre unglücklichsten Kollegen. Sie sind pro Woche 1 ¼ Tage produktiver als ihre am wenigsten glücklichen Kollegen. (Jessica Pryce-Jones, iOpener Institute of People and Performance)
- Glückliche Ärzte treffen schneller die richtige Diagnose. (Estrada, C. A., Isen, A.M., & Young, M. J., 1997)
- Positive Emotionen verbessern Originalität und Flexibilität. (Estrada, Isen, & Young, 1994; Grawitch, Munz, Elliott, & Mathis, 2003; Grawitch, Munz, & Kramer, 2003)
- Glücklichere Menschen zeigen ein aufgeklärteres Verhalten in der Organisation. Sie setzen sich über das erwartete Maß hinaus ein. (Baron et al., 1992; Borman, Penner, Allen, & Motowidlo, 2001; Credé, Chernyshenko, Stark, Dalal, & Bashshur, 2005; Fisher, 2002)

Glück und Erfolg

Auf der Basis der Ergebnisse über Arbeitsplatzzufriedenheit und Produktivität ist es nicht verwunderlich, dass Glück und Erfolg miteinander zusammenhängen. Es gibt eine interessante Aussage, über die es sich lohnt, nachzudenken:

Erfolg macht Sie nicht glücklicher – aber glückliche Menschen sind erfolgreicher.

Eine Metaanalyse über Glück kommt zu folgendem Ergebnis:

Glückliche Menschen sind mit ihren Jobs zufriedener. Sie bewältigen Aufgaben besser als unzufriedenere Kollegen und übernehmen eher Extraaufgaben wie z.B. anderen zu helfen. Glückliche Menschen zeigen seltener Rückzugsverhalten wie z.B. Abwesenheit vom Dienst. Insgesamt sind glücklichere Menschen am Arbeitsplatz erfolgreicher als unglückliche. (Boehm & Lyubomirsky, 2008)

Wir haben nun festgestellt, dass Glück nicht nur ein schöner, kurzfristiger Geisteszustand ist, sondern ein gesunder Mechanismus, der unser Überleben und die Entwicklung unserer Spezies fördert. Nun ist die Frage interessant, welche Wechselwirkung zwischen Glück und Achtsamkeit besteht. Bevor wir uns dem Thema Achtsamkeit und Glück zuwenden, müssen wir das Default Mode Network (Ruhezustands- oder Standard-Netzwerk) erklären.

Unsere Negativitätsverzerrung verstehen

Ein Punkt, den wir verstehen müssen, ist, dass wir aus guten evolutionären Gründen eine starke Negativitätsverzerrung haben. Es ist besser, einen Busch 100 Mal zu meiden, als einmal in eine Schlangengrube zu steigen. Aus diesem Grund schätzen wir negative Informationen höher als positive. Dies ist auch der

Grund, warum die Nachrichten voller negativer anstatt positiver Informationen sind. Menschen zahlen nicht für positive Nachrichten - und negative Nachrichten lösen eine schnellere automatische Antwort aus ("if it bleeds it leads" - ein berühmtes Sprichwort in Zeitungskreisen).

Wir können dies auch beobachten, wenn wir die Gehirne von Menschen beobachten, wenn sie negative und positive Reize erhalten. Bei negativen Reizen sehen wir im limbischen System eine starke Reaktion, die lange anhalten kann. Positive Stimuli verursachen kurze Reaktionen - die schnell vorübergehen.

Diese starke negative Voreingenommenheit hatte ihren Platz in unserer Entwicklung vor 2500 oder mehr Jahren. Wir hatten noch ein kurzes Leben und es existierte ein echtes Risiko, gegessen/getötet oder krank zu werden, oder sich ein Bein zu brechen und so zu einem Invaliden zu werden. Eine starke Abneigung gegen Risiken war vernünftig - da es viele Gefahren gab und das Leben kurz war. Eine starke Stressreaktion mit allen damit verbundenen physiologischen Folgen schadet uns tatsächlich - wenn wir 80 Jahre leben, ist diese Stressreaktion für unsere Gesundheit gefährlicher als viele Ereignisse, Krankheiten oder Unfälle. Darum müssen wir diese starke, negative Voreingenommenheit umgestalten.

Warum unsere Negativitätsverzerrung heute weniger wichtig ist für unser Überleben:

Vor 2000 Jahren	Heute
<ul style="list-style-type: none">• 30 Jahre Lebenserwartung	<ul style="list-style-type: none">• 80 Jahre Lebenserwartung
<ul style="list-style-type: none">• Wahrscheinlichkeit eines gewaltsamen Todes: hoch	<ul style="list-style-type: none">• Wahrscheinlichkeit eines gewaltsamen Todes: fast null
<ul style="list-style-type: none">• Lebensbedrohliche Unfälle: viele	<ul style="list-style-type: none">• Lebensbedrohliche Unfälle: wenige
<ul style="list-style-type: none">• Zahl gefährlicher Kreaturen: viele, abhängig von der Region	<ul style="list-style-type: none">• Zahl gefährlicher Kreaturen: generell vernachlässigbar
<ul style="list-style-type: none">• Folgen normaler Unfälle: tödlich	<ul style="list-style-type: none">• Folgen normaler Unfälle: nicht schwerwiegend
<ul style="list-style-type: none">• Relevanz einer hohen Stress-Antwort: sehr hoch	<ul style="list-style-type: none">• Relevanz einer hohen Stress-Antwort: niedrig
<ul style="list-style-type: none">• Langzeitfolgen von Stress: nicht relevant, keine Langfristigkeit vorhanden	<ul style="list-style-type: none">• Langzeitfolgen von Stress: hoch und relevant

Default Mode Network (DMN)

In der Neurowissenschaft ist das Default Mode Netzwerk (DMN) das Netzwerk von Gehirnregionen, die aktiv sind, wenn Individuen nicht auf die äußere Welt fokussiert sind und das Gehirn sich in einer wachen Ruhephase befindet. Es wird auch Ruhezustands-Netzwerk genannt oder task-negative Network (TNN). Während zielgerichteter Tätigkeit ist das DMN deaktiviert und ein anderes Netzwerk, das task-positive Network (TPN) wird aktiviert. Das DMN spricht an bei aufgabenunabhängiger Innenschau bzw. auf das Selbst bezogenen Gedanken, während das TPN bei Handlungen aktiv wird. Man kann vielleicht sagen, TNN und TPN sind Elemente eines einzigen Bewusstseinsnetzwerkes mit gegensätzlichen Aufgaben bzw. Komponenten.

Das DMN ist ein verbundenes und anatomisch definiertes Gehirnsystem, das vor allem aktiv wird, wenn ein Mensch inneren Prozessen folgt, z.B. Tagträumen, sich die Zukunft vorstellen, auf Erinnerungen zugreifen und sich in andere hineinversetzen. Im Gegensatz dazu sind andere Gehirnregionen aktiv, wenn äußere, z.B. visuelle Reize auf uns einwirken. Beim Gehirn von Babys lässt sich das DMN nur schwer nachweisen. Gehirne von Kindern zwischen 9 und 12 Jahren zeigen allmählich eine stärkere Gehirnaktivität in diesen Bereichen. Daraus lässt sich schließen, dass das DMN entwicklungsbedingten Veränderungen unterliegt.

Das DMN hängt mit Innenschau zusammen und kann leicht zu Grübeln und in der Folge auch zu Depression führen. Wissenschaftler haben ihm eine Reihe von nach innen gerichteten Gedankenaktivitäten zugeordnet. Dazu gehören die Bildung des „autobiografischen Selbst“, also der inneren Lebensgeschichte einer Person, und das Gedankenspinnen, d.h. die Fähigkeit, den Geisteszustand anderer Menschen zu analysieren und das eigene Verhalten dementsprechend anzupassen. Das Gedankenspinnen hat erhebliche Nachteile. Selbst beim Erledigen einer Aufgabe hat unser Geist die Tendenz abzuschweifen. Diese Ablenkung hin zu situationsunabhängigen Gedanken verläuft für gewöhnlich unbemerkt und führt zur Behinderung der Arbeitseffizienz (siehe Christoff et al., 2009; Schooler et al., 2011). Je nach Aufgabe kann dies sogar gefährlich werden, z.B. wenn man dabei Auto fährt. Geistiges Umherschweifen steht auch oft im Zusammenhang mit negativen Emotionen (siehe Smallwood et al., 2009). Eine jüngere Studie hat ergeben, dass Menschen weniger glücklich sind, wenn ihre Gedanken zu neutralen Themen abschweifen, als wenn sie sich auf ihre augenblickliche Tätigkeit fokussieren. Das ist sogar dann der Fall, wenn sie an angenehme Dinge denken. (Killingsworth and Gilbert, 2010).

Das DMN ist sehr aktiv – sogar, wenn es das gar nicht sein sollte. Gemäß einer US Studie verbringen die Menschen nahezu die Hälfte ihrer wachen Zeit damit, über etwas anderes nachzudenken als über das, was sie gerade tun. Eine in Science veröffentlichte Studie stellte fest, dass wir auch bei anspruchsvollen Tätigkeiten zu mindestens 30% gedanklich abschweifen.

Achtsamkeit und Glück

Es gibt eine Reihe von Mechanismen, durch die Achtsamkeit unser Glück (oder im tieferen Sinne das richtige Funktionieren unseres Gehirns, das durch Glück belohnt wird) beeinflusst.

Achtsamkeit und das Ruhezustands-Netzwerk

In einigen Studien wird der Einfluss von Achtsamkeitspraxis auf Selbstgrübeleien bzw. auf das Leben-im-Moment zusammengefasst. Viele philosophische und kontemplative Traditionen lehren, dass das Leben-im-Moment zu mehr Glück führt. Indessen neigt die Hirnaktivität im Ruhezustand der Menschen eher dem umherschweifenden Geist zu, was wiederum mit dem unglücklich sein in Verbindung gebracht wird.

Wir untersuchten die Gehirnaktivität erfahrener Meditierender und verglichen sie mit einer Kontrollgruppe von Nichtmeditierenden, während sie alle verschiedenen Meditationen ausübten (Konzentration, Liebende-Güte, vorbehaltloses Gewahrsein). Unsere Ergebnisse zeigen Unterschiede im Default Mode Network und zwar eine Abnahme abschweifender Gedanken. Das erlaubt einen Einblick in die möglichen neutralen Mechanismen von Meditation. (Brewer et al., 2011)

Meditationserfahrung hat mit Veränderungen der Aktivität und Konnektivität des Default Mode Networks zu tun.

Weitere Studien zeigen, dass Achtsamkeit nicht nur den Abschweifungsmodus verringert, sondern ihn auch besser mit dem Modus direkter Wahrnehmung abgleicht. Der Abschweifungsmodus korreliert auch positiv mit sozialer Wahrnehmung und dem Nachdenken über die Motive anderer, d.h. dass Achtsamkeit diese verschiedenen Modi besser ins Gleichgewicht bringt und integriert.

Der nach außen gerichtete Teil des Gehirns wird aktiv, wenn Personen sich auf äußere Tätigkeiten fokussieren, wie z.B. Sport treiben oder eine Tasse Kaffee einschenken. Das Ruhezustands Netzwerk fängt dann an zu arbeiten, wenn Leute über etwas nachdenken, das sie selbst und ihre Emotionen betrifft. Aber die Netzwerke sind selten alle gleichzeitig aktiv. Wie bei einer Wippe, wenn die Aktivität des einen steigt, sinkt die des anderen. Dieser neuronale Aufbau erlaubt es, uns besser auf eine Aufgabe zu einer Zeit zu konzentrieren, ohne ständig durch Tagträumereien abgelenkt zu werden. In einem Forschungsprojekt fand Dr. Josipovic heraus, dass einige buddhistische Mönche und erfahrene Meditierende während der Meditation beide neuronalen Netzwerke aktiv halten können – d.h. sie haben einen Weg gefunden, beide Seiten der Wippe gleichzeitig anzuheben. Dr. Josipovic glaubt, dass diese Fähigkeit, das interne und externe Gehirnetzwerk gleichzeitig aktiv zu haben, zum Gefühl des harmonischen Eins-Sein mit der Umgebung führt.

Achtsamkeit und das Wirken der Amygdala

Unser Gehirn neigt eher zum Negativen. Der Grund dafür ist einfach. Wir sind so verdrahtet, dass wir aus Selbstschutz mehr auf negative Erfahrungen achten. Wir halten nach Bedrohungen Ausschau wie in Zeiten als Jäger und Sammler. Diese Wachsamkeit auf negative Informationen engt uns aber auch ein und kann zu einer Abwärtsspirale von negativem Feedback führen, die der Wirklichkeit nicht entspricht. Leider gewöhnen wir uns im Laufe der Zeit an diese Negativschleife und weil wir einer Flut von Stressoren ausgesetzt sind, verfestigt sich die Negativität – wir sehen alles negativ. Dies passiert zum Teil sogar auf einer unbewussten Ebene, fest konfiguriert in unserer Amygdala. Achtsamkeitspraxis und positive Reflektion (Dankbarkeit, Wertschätzung usw.) helfen uns, diesen Trend umzukehren.

In einer Studie von Creswell und seiner Forschergruppe an der UCLA, wurde die Wirkung von Achtsamkeit auf die Amygdala untersucht. Sie zeigten, dass Menschen mit größerer Achtsamkeit im Vergleich zu anderen mit weniger Achtsamkeit Affekte schneller wahrnehmen und kontrollieren, was zu einer Verminderung der Aktivität der Amygdala führt. Mit anderen Worten waren Teilnehmer, die höhere Grundwerte von Achtsamkeit aufwiesen, eher imstande ihre negativen Emotionen zu regulieren, als solche mit geringeren Achtsamkeitswerten.

Glück kultivieren

Richard Davidson, ein bekannter Neurowissenschaftler, hat festgestellt, dass Glück eine Fähigkeit und kein Geisteszustand ist. Wenn wir uns das genauer ansehen, sehen wir, dass dies wahr ist – je nachdem, wie wir unseren Geist orientieren, können wir positivere Dinge wahrnehmen und daher auch glücklicher werden. Gemäß einiger Studien können nur etwa 10% der Verschiedenartigkeit der Angaben der Probanden über ihr individuelles Glücksempfinden mit unterschiedlichen äußeren Umständen erklärt werden. Hauptsächlich wird das Glück durch ihre Persönlichkeit und vor allem durch ihre Gedanken und ihr Verhalten bestimmt. Diese lassen sich aber beeinflussen. Damit sind wir wieder bei unserer einleitenden These und der Behauptung von Richard Davidson, dass Glück kultiviert werden kann.

Es gibt viele Aussagen darüber, was zu unserem Glück beiträgt. Hier eine Auswahl von häufig genannten Empfehlungen:

Zeit mit der Familie und Freunden verbringen – Wir sind soziale Wesen, unsere Gehirne sind auf soziale Interaktion programmiert. Wir gedeihen mit und durch andere. Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen, ist extrem wichtig und steht in engem Zusammenhang mit Glück.

Wertschätzen, was wir schon haben, dankbar sein – Oft sind wir gefangen in einer Spirale von Mehr-haben-Wollen oder sind frustriert, weil etwas anders ist, als wir es möchten. Das ist jedoch eine Frage der Perspektive. Wenn wir entspannt sind, haben wir vielleicht gar kein Problem mit der Situation. Und es gibt immer irgendetwas, was man wertschätzen kann. Um glücklich zu sein, ist es wichtig, dass wir Wertschätzung und Dankbarkeit empfinden und offen sein können. Wenn wir also geistig in einer Sackgasse stecken, genervt oder unglücklich sind, können wir das einfach bemerken und eine Sache auswählen, die wir dennoch wertschätzen können. Dann denken wir darüber nach. Es trägt außerordentlich zum Glücksempfinden bei, wenn man so eine Gedankenübung täglich am Ende eines Tages ausführt.

Eine positive Einstellung zu den Dingen haben – Sich anzugewöhnen, die positive Seite von Dingen zu sehen, kann zum Glück beitragen. Das soll nicht heißen, dass man immer nur blind das Gute sieht. Schließlich gibt es schwierige Situationen. Es wäre dumm, das zu leugnen. Aber es ist wichtig, unser Leben nicht ganz negativ einzufärben. Wenn Sie nicht von Natur aus ein positiver Mensch sind, braucht es vielleicht Zeit, um Ihr pessimistisches Denken zu verändern. Neu Formulieren oder ‚Reframing‘ kann hier hilfreich sein:

- Ist die Situation wirklich so schlimm, wie ich denke?
- Gibt es eine andere Möglichkeit, an die Sache heranzugehen?
- Was kann ich aus der Situation lernen, was ich für die Zukunft nutzen kann.

Leben im Moment – den Augenblick wertschätzen, statt sich von Gedanken oder dem umherwandernden Geist einfangen zu lassen. Das kann eine aktive Übung sein. Täglich mehrmals innehalten, um tatsächlich die Luft, das Licht, die Wolken, Menschen oder eine positive Situation wahrzunehmen. Damit üben wir, das Positive und nicht nur das Negative zu bemerken. In einer Studie ist von verschiedenen kontemplativen Praktiken die Rede:

Das Beste an solchen Übungen sind ihre Langzeiteffekte. In einer Studie hatten Teilnehmer eine Woche lang eine „drei-gute-Dinge“-Übung gemacht. Sie fühlten sich noch nach einem Monat glücklicher und weniger deprimiert. Nach drei und sechs Monaten wurden die Probanden nochmal befragt. Wenig überraschend waren die glücklichsten Teilnehmer diejenigen, die die Praxis die ganze Zeit weitergeführt hatten.

In einem TEDx Vortrag sagt Shawn Achor (2011):

„Wir haben herausgefunden, dass man seinem Gehirn beibringen kann, positiver zu werden. Nur zwei Minuten Training täglich über drei Wochen kann ihr Gehirn neu verdrahten, so dass es optimistischer und erfolgreicher arbeitet. Wir haben das in allen Firmen, mit denen ich gearbeitet habe, erforscht. Die Leute sollten täglich drei Dinge notieren, für die sie dankbar sind, jeden Tag drei neue Dinge. Am Ende dieser Testzeit entwickelte ihr Gehirn das Muster, die Welt zuerst nach positiven Dingen zu scannen und nicht nach negativen.“

Es gibt also eine Reihe von Methoden, um unsere Wertschätzung für das Positive zu stärken - wie unten beschrieben:

Zielloses wandern

Gehen Sie hinaus in die Natur und verbinden Sie sich mit Ihren Sinnen. Unterbrechen Sie das Gedankenkarussell und genießen Sie nur das sensorische Erlebnis.

Dankbarkeit

Reflektieren Sie regelmäßig über die Dinge, für die Sie dankbar sind. Zeigen Sie anderen Ihre Dankbarkeit.

Drei gute Dinge merken

Reflektieren Sie Ihren Tag und versuchen Sie, drei gute Dinge, die Sie erlebt haben, zu identifizieren. Dazu gehören Wahrnehmungen unserer Sinne, Handlungen anderer Leute und eigene Erfolge.

Gesten der Freundlichkeit

Praktizieren Sie täglich drei verschiedene Gesten von Freundlichkeit oder Hilfsbereitschaft.

Quellen

»Baron, R. S., Kerr, N. L., & Miller, N. (1992). *Group process, group decision, group action*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.«

»Boehm, J. K., Lyubomirsky, S. (2008, February 1). Does Happiness Promote Career Success? *Journal of Career Assessment*. Vol 16, Issue 1, pp. 101 – 116.«

Online verfügbar unter

<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1069072707308140#articleCitationDownloadContainer>

»Borman, W. C., Penner, L. A., Allen, T. D., & Motowidlo, S. J. (2001). Personality predictors of citizenship performance. *International Journal of Selection and Assessment*, 9(1-2), 52-69.«

»Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y.-Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(50), 20254–20259.«

<http://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>

»Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2005). Optimism. In C. R. Snyder and S. J. Lopez, (Eds.) *Handbook of positive psychology* (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.«

»Cropanzano, R., & Wright, T. A. (1999). A five-year study of change in the relationship between well-being and job performance. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51.«

»Elliott, e. K., Grawitch, M. J., Mathis, A., Munz D. C. (2003). Promoting creativity in temporary problem-solving groups: The effects of positive mood and autonomy in problem definition on idea-generating performance.«

Abgerufen am 20.09.2018 von

https://www.researchgate.net/publication/263936881_Promoting_creativity_in_temporary_problemsving_groups_The_effects_of_positive_mood_and_autonomy_in_problem_definition_on_idea-generating_performance

»Estrada, C., Isen, A.M., & Young, M.J. (1994). Positive affect influences creative problem solving and reported source of practice satisfaction in physicians. *Motivation and Emotion*, 18.«

»Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M.J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational and Human Decision Processes*, 72.«

»Frey, S. (2011, February 04). *Happy People Live Longer*.«

Abgerufen am 20.09.2018 von

<http://science.sciencemag.org/content/331/6017/542?sid=f75ab9b9-1020-4653-9b2d-5bafd853a306>

»Grawitch, M. J., Kramer, T. J., Munz, D. C. (2003). Effects of member mood states on creative performance in temporary workgroups.«

Abgerufen am 20.09.2018 von

https://www.researchgate.net/publication/232540482_Effects_of_member_mood_states_on_creative_performance_in_temporary_workgroups

»Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5.«

Abgerufen am 20.09.2018 von

https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work?language=de#t-3025

Bildnachweis

Titelseite: ©© Mateusz Dach / Pexels