

Glück

Was ist das -
und wie krieg ich das?



 **philosophy**
Das Leben ist kein Ponyhof

GLÜCK

Glück ist das letzte Ziel all unserer Handlungen. Alles, was wir tun, tun wir letztlich nur, um glücklich zu werden. Wer glücklich ist, hat alles; wer unglücklich ist, dem bringt auch sein ganzes Hab und Gut nichts.



Glück

<u>WAS IST GLÜCK? (DEFINITION)</u>	04
<u>DIE DREI GROßEN GLÜCKSTHEORIEN</u>	08
<u>GLÜCK UND DIE PHILOSOPHIE</u>	23
<u>DIE DUNKLE SEITE DES GLÜCKS</u>	26
<u>WAS GLÜCKLICH MACHT (GLÜCKSFORSCHUNG)</u>	38
<u>WIE GLÜCKLICH BIST DU? (WARUM EIN TEST KOMPLETTER UNSINN WÄRE)</u>	43
<u>GLÜCKSBÜCHER: 5 GEHEIMTIPPS</u>	46
<u>WIE GLÜCKLICH WERDEN? (GLÜCKS-TRAINING)</u>	52

Zuletzt aktualisiert am: 17.02.2019

1. Was ist Glück (Definition)

Jeder will es, kaum jemand hat es. Das Glück ist uns gleichzeitig bestens bekannt und bleibt oft doch so fern. Trotzdem dreht sich unser ganzes Leben um Glück: Wir alle suchen es, nur wenige finden es. Da stellt sich doch die Frage: Wissen wir denn überhaupt, was wir da suchen?

Was also ist Glück? Über diese Frage scheiden sich die Geister. Jeder kennt das Glück – aber wenn man es nun auf den Punkt bringen will, wenn man eine Definition von Glück vorlegen soll, dann weiß kaum jemand weiter. Darum greifen viele auf eine Plattitüde zurück und behaupten, dass das jeder selbst herausfinden muss: „Glück kann man nicht definieren, das ist für jeden Menschen etwas anderes.“ Der Satz ist nett gemeint, aber begriffsanalytisch eine mittlere Katastrophe.

Was ist Glück für mich? (individuelle Glücksvorstellung)

Natürlich haben wir bis zu einem gewissen Grad individuelle Glücksvorstellungen und benötigen dafür unterschiedliche Dinge. Trotzdem hat der Glücksbegriff auch Aspekte, die für alle Menschen gelten. Ich kenne zumindest niemanden, der Glück nicht für etwas Gutes, für etwas Erstrebenswertes hält. Das wäre zumindest schon eine formale Bestimmung, die für alle Menschen gilt.

Das Problem ist dabei nur: Je allgemeingültiger wir Glück definieren, desto abstrakter und inhaltsloser wird der Begriff. Das ist dann etwa so, als ob man sagt, dass ein Tagebuch eine Ansammlung von Buchstaben und Satzzeichen ist – das stimmt zwar für die Form, sagt aber wenig über den Inhalt aus und würde niemandem weiterhelfen, der nicht versteht, was ein Tagebuch ist.

Was ist Glück (Definition)

Trotzdem hilft uns eine formale Definition des Glücks, erst einmal eine ungefähre Vorstellung davon zu bekommen, um was es dabei gehen könnte. So hat es auch [Aristoteles](#) gemacht. Seine Definition ist zwar formal, dafür gilt sie aber für alle Menschen gleichermaßen:

Definition von Glück:

Glück ist das letzte Ziel menschlicher Handlungen. Glück ist das, was nicht als Mittel zu etwas anderem, sondern als Zweck an sich selbst angestrebt wird. Deshalb ist Glück das einzige, worüber hinaus nichts anderes mehr gewünscht werden kann: Wer glücklich ist, dem fehlt nichts – auch wenn er noch nicht alles hat. Wir würden ein glückliches Leben ohne Reichtum immer einem wohlhabenden, aber unglücklichen Leben vorziehen.

Aristoteles nennt dieses letzte Ziel aller menschlichen Bestrebungen Eudaimonia, was häufig mit „Glückseligkeit“ ins Deutsche übersetzt wird. Die treffendste Übersetzung lautet für uns aber „das gute Leben“.

Das gute Leben

Denn das Glück, das Aristoteles meint, ist nicht das Glück eines Betrunknen, der bald ein böses Erwachen findet; und auch nicht das Glück eines Enkeltrickbetrügers, dessen Reichtum auf der Ausbeutung anderer Menschen entstanden ist. [Das gute Leben](#) entsteht aus dem echten, dauerhaften Glück, das in Einklang mit dem Glück anderer Lebewesen entstanden ist. Das gute Leben ist also nicht nur gut für die Person selbst (weil sie glücklich ist), sondern auch gut für die Gemeinschaft (weil das Glück auch mit dem Glücksstreben aller anderen Menschen vereinbar ist).

Was ist Glück (Definition)

Das gute Leben



Es ist dieses besondere Glück des guten Lebens, das auch die Philosophie-Professorin Dagmar Fenner im Sinn hat, wenn sie am Ende ihres langen, anspruchsvollen, aber auch exzellenten Buches „Glück“ eine Glücks-Definition in einem Satz vorlegt:

“ ‚Glück‘ ist eine höchst positive, trotz zeitweiliger ‚Trübungen‘ ein ganzes Leben lang anhaltende Stimmung aufgrund einer affirmativen Beurteilung unseres gesamten Lebensvollzugs als eines gelingenden prozessualen Welt-Selbst-Verhältnisses.
(Dagmar Fenner)



Was ist Glück (Definition)

Diese Definition von Glück kommt aus der Ethik. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass auch diese Definition noch sehr abstrakt und allgemein bleibt. Und ehrlich gesagt ist er auch gar nicht so leicht zu verstehen. Für die Philosophie und Ethik ist das eine befriedigende Antwort – aber für uns als Glückssuchende reicht sie nicht aus. Es stellt sich also die Frage: Kann man über Glück überhaupt etwas Konkretes sagen?

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

2. Die drei großen Glückstheorien

Bereits im antiken Rom zählte der Universalgelehrte Varro nicht weniger als 288 verschiedene Vorstellungen darüber, was Glück sein könnte. Und weil Glück und Philosophie schon seit der Antike aufs Engste miteinander verbunden sind, versucht die Philosophie seit Langem, Ordnung in dieses Chaos zu bringen und die Glücksvorstellungen zusammenzufassen und auf verschiedene Typen zu reduzieren. Dabei hat sich herausgestellt, dass die meisten individuellen Glücksvorstellungen und persönlichen Interpretationen einfach nur verschiedene Spielarten von drei grundlegenden Glückstheorien sind.

Jede der drei großen Glückstheorien hat eine eigene Glücksdefinition, die sie ausmacht – und ein daraus resultierendes Glücksrezept, das uns sagt, was wir tun müssen, um dieses Glück zu erlangen. Allerdings hat auch jede der drei Theorien so ihre Schwächen und Probleme, sodass der Streit um die „richtige“ Glücksdefinition bis heute nicht entschieden wurde. Deshalb ist es wichtig, das Glück aus allen drei Perspektiven zu betrachten und sich zu fragen, wie man sich das jeweilige Glücksrezept zunutze machen kann. Für unser wirkliches Leben bietet es sich daher an, den Streit gar nicht zu entscheiden, sondern alle Glückstheorien zu berücksichtigen und mit allen drei Glücksrezepten zu arbeiten.



Die drei großen Theorien des Glücks

Hedonismus 	Zieltheorie 	Gütertheorie 
<p><u>Definition:</u></p> <p>Glück ist die Kombination aus möglichst viel Genuss und möglichst wenig Schmerz</p>	<p><u>Definition:</u></p> <p>Glück ist, wenn du deine Ziele erreichst - und auf deinen Wegen dorthin viel Spaß hast.</p>	<p><u>Definition:</u></p> <p>Glück besteht im Besitz von objektiven Gütern (z.B. Gesundheit, Freiheit, Liebe, etc.)</p>
<p><u>Rezept:</u></p> <p>Suche möglichst viele Genussmomente auf - und vermeide Schmerzen und Leiden, wo es nur geht!</p>	<p><u>Rezept:</u></p> <p>Setze dir wertvolle Ziele zur Orientierung - und mach dir auf dem Weg dorthin eine gute Zeit</p>	<p><u>Rezept:</u></p> <p>Sammele möglichst viele objektive Güter!</p>

Die drei großen Glückstheorien

1. Hedonismus

„Hedonismus“ – dieses Wort kennen wir alle aus der Alltagssprache. Meistens hat es dann einen negativen Beigeschmack: Hedonisten dancen auf Rave-Partys ab und ziehen sich Psycho-Drogen rein. Als „hedonistisch“ gilt man, wenn man den ganzen Tag nur faulenzt, nicht arbeitet, und von einem Genuss zum nächsten jagt – ohne Rücksicht auf Verluste. Zumindest an der Sache mit dem Genuss ist etwas dran, denn es geht im Hedonismus tatsächlich darum, so viel Genuss wie möglich im Leben zu finden. Aber der Hedonismus hat auch noch eine „dunkle Seite“: Es genügt nicht, einfach nur das Positive im Leben zu maximieren – natürlich müssen wir auch das Negative minimieren! Das heißt konkret, dass das hedonistische Glück nicht nur aus der Anwesenheit von Genuss, sondern auch aus der Abwesenheit von Schmerz und Leiden besteht. Der Genuss von edler Schokolade macht mich kein Stück glücklicher, wenn ich dabei höllische Zahnschmerzen habe. Ebenso ist ein schöner Sommertag am See nur dann wirklich erholsam, wenn man keine Sommergrippe mit 39 Grad Fieber hat. Aus dieser Kombination von möglichst viel Gutem und möglichst wenig Schlechtem geht dann auch die hedonistische Definition von Glück hervor:

Glücksdefinition:

Glück ist die Kombination aus möglichst viel Genuss und möglichst wenig Schmerz.

Das ist eine einfache und auf den ersten Blick auch plausible Definition von Glück. Tatsächlich haben wir ja alle die Erfahrung gemacht, dass es uns gut geht, wenn wir etwas Leckerer essen, wenn wir mit großem Durst endlich etwas Erfrischendes zu trinken bekommen, wenn wir unsere Lieblingsmusik hören oder wenn wir (guten) Sex haben.

Die drei großen Glückstheorien

Insofern lässt sich gar nicht abstreiten, dass Glück immer auch mit Genuss zu tun hat. Aber die hedonistische These ist viel stärker, denn sie behauptet, dass Glück ausschließlich aus Genüssen besteht, dass wir also nichts anderes brauchen, um glücklich zu sein. Je mehr Genussmomente wir haben, je länger diese Momente dauern und je intensiver sie sind, desto glücklicher sind wir. Für den Hedonismus ergibt sich daraus dann eine sehr einfache Regel, um glücklicher zu werden.

Glücksrezept:

*Suche möglichst viele Genussmomente auf –
und vermeide Schmerzen und Leiden, wo es nur geht!*

Höher, schneller, weiter – oder: Ich krieg einfach nicht genug

Wenn wir versuchen, das hedonische Glücksprinzip in unserem Leben umzusetzen, stoßen wir aber schnell auf Probleme. Denn oft wollen wir Dinge, die nicht miteinander vereinbar sind: jeden Abend Schokolade als Nachtisch essen, und gleichzeitig total gesund und fit sein; einen durchtrainierten Traumkörper haben, und sich im Fitness-Studio nicht quälen müssen; jeden Abend hemmungslos besaufen, und am nächsten Morgen frisch und munter fühlen.

Man sieht schnell: All das zusammen werden wir niemals haben können – oft ist es ein Entweder-Oder. Wir Menschen wissen das, denn wir leben nicht nur in der Gegenwart (wie auch Tiere es tun), sondern wir haben auch eine Vorstellung von unserer nahen und fernen Zukunft (was Tiere wahrscheinlich so nicht haben).

Die drei großen Glückstheorien

Das heißt konkret: wir fürchten den Kater nach dem Alkohol, die Abhängigkeit nach dem Drogenrausch, die Gefängnisstrafe nach dem Bankraub. Wir sind vielleicht die einzigen Lebewesen auf diesem Planeten, die sich Gedanken um ihre Altersvorsorge machen. Das ist im Hedonismus irgendwie nicht vorgesehen.



Genüsse nutzen sich ab

Aber damit noch nicht genug. Ein weiteres Problem des Hedonismus liegt darin, dass sich Genüsse „abnutzen“. Wer ab sofort jeden Tag sein Lieblingsessen isst, der wird es nach einem Monat schon nicht mehr ausstehen können. Und wenn wir mal richtig Durst haben, dann ist das dritte Glas Wasser nicht mehr so geil wie das erste. Die BWLer nennen das den „abnehmenden Grenznutzen“. Aber es ist noch viel schlimmer, als du denkst: Die psychologische Glücksforschung hat z.B. herausgefunden, dass Lottogewinner im Schnitt bereits 4 Wochen nach dem Gewinn wieder so glücklich sind wie vorher. Nach 4 Wochen! Das dürfte viele von uns desillusionieren. Der Grund liegt auch hier im oben beschriebenen

Die drei großen Glückstheorien

Gewöhnungseffekt – und auch ein Geldsegen führt nicht zu einer dauerhaften Verbesserung des eigenen Glückslevels.

Wann immer es also um Genüsse geht, bekommen wir den Hals nicht voll. Die Befriedigung durch einen Genuss hält nur kurz an, dann wollen wir sofort mehr: höher, schneller, weiter! Aus einem Kaffee werden schnell fünf, aus einer genüsslichen Zigarette wird schnell die ganze Packung.

In der Glücksforschung heißt dieses Phänomen „Kompensationseffekt“, manchmal auch „hedonische Adaption“ genannt. Außer der Abnutzung von Genüssen stellt sich aber auch noch ein anderes Problem, denn jedes neue Gut bringt auch ein Übel mit: Als Lottogewinner muss man sich auf einmal Gedanken darum machen, wie man sich vor einer Entführung schützen kann. Als Millionär ist man nämlich schlagartig zu einem attraktiven Ziel für Lösegelderpresser geworden.

Aber der Hedonismus hat ein noch viel grundlegenderes Problem als den Kompensationseffekt. Dieses Problem ist tiefgreifender; und damit wird es nun richtig „philosophisch“.

Die drei großen Glückstheorien

Kann man in der Matrix glücklich sein?



Wenn Glück nämlich nur von Genuss abhängt, wie der Hedonismus behauptet, dann müssten wir jemanden glücklich nennen, der in einer virtuellen Realität gefangen ist, solange er genug Genuss-Illusionen hat. Solche Szenarien wurden ja vielfach in Filmen wie „[Matrix](#)“, „[Vanilla Sky](#)“ oder „[Inception](#)“ auf die Leinwand gebracht (Achtung: Spoiler). Die Frage ist dann nämlich: Würden wir die Menschen in der Matrix, die in einer Computersimulation leben, wirklich glücklich nennen? Die Hauptfigur „Neo“ (gespielt von Keanu Reeves) entscheidet sich nicht ohne Grund, aus der Matrix auszubrechen, obwohl die wahre Realität viel hässlicher ist. Und selbst wenn es eine angenehme Scheinwelt wäre, in der einem praktisch jeder Wunsch erfüllt wird, der einem in der Realität versagt bleibt – wie im Film „Vanilla Sky“ –, würden wir uns dafür entscheiden, weiter zu träumen oder aufzuwachen? Der von Tom Cruise gespielte Hauptdarsteller entscheidet sich, durch einen Sprung von einem Wolkenkratzer sein Erwachen zu erzwingen – auch wenn es ein böses Erwachen ist, weil die Realität lange nicht so viele Genüsse für ihn bereithält. Warum entscheidet er sich für die triste Realität, wo sein Gesicht durch einen Autounfall zertrümmert wurde und seine große Liebe ihn verlassen hat?

Die drei großen Glückstheorien

Ich glaube, das liegt daran, dass wir Menschen einen ganz tiefen Wunsch haben, mit der Wirklichkeit in Kontakt zu stehen und Erfahrungen zu machen, die wir selbst weder herstellen noch kontrollieren können. Der Philosoph Robert Nozick hat dazu einmal ein krasses Gedankenexperiment angestellt. Und seine „Erlebnismaschine“ zeigt uns: Glück allein ist nicht genug.

Für unsere Frage nach dem Glück hat das ernsthafte Folgen, denn offenbar müssen wir in unserer Definition diesen Bezug zur Realität miteinbauen. Wenn es nur um Genuss geht, dann wäre das glücklichste Leben ein Traum, ein Drogenrausch, eine virtuelle Realität, in der das Pippi-Langstrumpf-Prinzip gilt: „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt.“ Aber der Wirklichkeit ist es scheißegal, was wir wollen; das Leben interessiert sich nicht für unsere Wünsche. In der Realität muss ich mich anstrengen, damit meine Wünsche in Erfüllung gehen, und manchmal reicht auch die größte Anstrengung nicht aus. Einer der wichtigsten Gründe für mich, an eine bewusstseinsunabhängige Außenwelt zu glauben – ob wir träumen oder in der Matrix leben, können wir streng genommen nie mit Sicherheit wissen –, ist der Widerstand und das Leiden, das diese Wirklichkeit bei mir erzeugt. Wenn das alles in meinem Kopf sein soll, dann scheine ich mir selbst Schmerzen zufügen zu wollen. Und falls das alles eine virtuelle Realität sein soll, dann will mir offenbar irgendjemand richtig eins auswischen. Das wirkliche Leben ist voller Hürden und Widerstände, aber genau das ist für mich ein Beleg (kein Beweis) dafür, dass wir mit einer äußeren Realität interagieren: wir stoßen an unsere eigenen Grenzen.

2. Zieltheorie



Die Zieltheorie setzt genau bei dieser Interaktion mit der Welt an. Für sie geht es beim Glück nicht um Genussempfindungen in unserer Innenwelt, sondern um die Realisierung von Zielen in der Außenwelt. Daraus ergibt sich eine ebenso einfache wie überzeugende Antwort auf die Frage nach dem Glück.

Glücksdefinition:

Glück ist, wenn du deine Ziele erreichst

Das klingt erstmal sehr plausibel: Wir alle kennen das befriedigende Gefühl, wenn wir ein Ziel, auf das wir lange hingearbeitet haben, endlich erreicht haben. Das kann eher banal sein, wie etwa eine bestandene Prüfung; oder es kann tiefergehend sein, wie etwa die Geburt des eigenen Kindes.

Die drei großen Glückstheorien

Wenn wir einmal überlegen, wann in unserem Leben es uns besonders schlecht ging, dann kommt oft heraus, dass es eine Zeit war, in der wir unsere wichtigsten Ziele nicht oder nur unzureichend erreicht haben.

Insofern ist die These der Zieltheorie durchaus nachvollziehbar: Glück besteht in der Realisierung möglichst vieler, selbstbestimmter und echter Ziele. Wir müssen dabei nicht alle Ziele erreichen, aber zumindest einige der wichtigen. Daraus können wir nun eine ganz einfache Strategie ableiten.

Glücksrezept:

Setze dir wertvolle Ziele und erreiche sie!

Aber auch die Zieltheorie hat so ihre Probleme. Erstens können wir uns über den Wert eines Ziels irren. Jeder von uns hat schon einmal die Erfahrung gemacht, ein ersehntes Ziel erreicht zu haben, und sich danach trotzdem irgendwie leer und unzufrieden gefühlt zu haben. Das Ziel konnte nicht halten, was es versprochen hat. Die Möglichkeit solcher Irrtümer wird von Unternehmen natürlich auch kommerziell ausgenutzt – was hatte man sich nicht alles von dem neuen Flachbildfernseher versprochen; und wie einfach wird das Leben wohl sein, wenn wir den Ofen endlich mit Sprachbefehlen steuern können. Weil wir uns also über die Auswirkung eines erreichten Ziels immer irren können, ist das Glücksrezept der Zieltheorie mit einem gewissen Risiko verbunden.

Weiterhin hat die Zieltheorie dasselbe Problem wie der Hedonismus: Man kann nicht alles auf einmal erreichen. Ich kann nicht gleichzeitig Schachweltmeister werden und Weltfußballer; ich kann nicht gleichzeitig eine Anwaltskarriere verfolgen und nebenbei ein Haus bauen; ich kann kein Rockstar sein und gleichzeitig unerkant durch die Straßen laufen.

Die drei großen Glückstheorien

Das schwerwiegendste Problem der Zieltheorie ist aber etwas anderes. Wir reden die ganze Zeit nur über Ziele – aber unser Leben findet doch zu 99% auf Wegen statt. Die überwiegende Zeit sind wir dabei, den Marathon zu laufen; die Zeitspanne, wo wir uns im Ziel über den Erfolg freuen, ist vergleichsweise kurz. Dasselbe gilt für Schule, Ausbildung oder Studium: Wie viele Stunden unseres Lebens haben wir in geschlossenen Räumen verbracht, und wie lange hat im Vergleich dazu die Freude gedauert, dass es endlich vorbei war?

Menschen können also durchaus unglücklich werden, selbst wenn sie ihre Ziele erreichen. Wenn jemand seine komplette Kindheit opfert, um später ein großer Pianist zu werden; wenn jemand seine ganze Jugend „vertagt“, damit er schnell das Medizinstudium und die Facharztausbildung hinter sich bringen kann; dann ist er zwar irgendwann am Ziel angekommen, war also erfolgreich, wird aber wahrscheinlich trotzdem ein uncooles Leben geführt haben.

Ziele sind also wichtig, aber sie führen nicht automatisch zum Glück. Denn unser Leben findet vor allem auf dem Weg zum Ziel statt. Nur wem es gelingt, diesen Weg auch zu genießen, wird ein gutes Leben haben. [Alan Watts](#) hat einmal gesagt, dass das Leben im Kern keine Reise ist, sondern eher ein Tanz: Wenn wir nach New York reisen, wollen wir vor allem schnellstmöglich ankommen. Wenn wir aber tanzen, dann geht es nicht darum, möglichst schnell zu einem speziellen Punkt im Raum zu kommen, wo der Tanz endet. Es geht um das Tanzen selbst, um den Prozess, um die Freude am Tanzen, während des Tanzes, auf dem Weg zu einem (eher vernachlässigbaren) Ziel. Wenn wir z.B. unsere Lieblingsmusik hören, dann geht es doch nicht darum, direkt zum Ende vorzuspulen, damit wir so schnell wie möglich am Ziel angekommen sind. Niemand hört einen Song nur wegen des letzten Akkords, keine Band macht Musik, um möglichst schnell wieder damit fertig zu sein.

Die drei großen Glückstheorien

Unser Leben – sagt Watts –, ist wie ein Tanz oder eine Musik: Es geht nicht um das Ziel der Reise, sondern um das Reisen selbst. Ansonsten würden wir ja möglichst schnell das letzte Ziel erreichen wollen: den Tod.

Youtube-Video zum Thema „Ziele erreichen“

Ziele führen daher nicht direkt zum Glück, sondern dienen eher der Orientierung. Wir brauchen nämlich auf der Reise das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein. Wer weiß, dass er in die richtige Richtung fährt, kann die Fahrt viel besser genießen als jemand, der nicht weiß, wo er ist und wohin er gerade fährt. Ziele führen also nicht unbedingt zu mehr Glück, sondern nur zu mehr Erfolg. Das sind dann Menschen, die offenbar alles haben – alle ihre wichtigen Ziele erreichen –, und trotzdem unglücklich sind. Für das Glück sind Wege nämlich viel entscheidender, denn Wege führen auch dann zu einem erfüllten Leben, wenn man nie ankommt. Solange wir das Gefühl haben, in die richtige Richtung zu fahren und Fortschritte zu machen, geht es uns gut. Ohne diese Richtung aber fehlt uns der Sinn. Ohne Sinn bleibt Glück aber immer unvollständig. Was kannst du also tun? Finde dein persönliches Warum: Warum bist du hier? Wofür lebst du? Was ist deine Mission? Eine gute Antwort auf diese Fragen macht nicht nur glücklicher, sondern schützt auch gut in unglücklichen Zeiten.

Daher müssen wir die Glücksdefinition und das Glücksrezept der Zieltheorie nochmal ergänzen, damit auch die Wege unseres Lebens ihren Platz darin finden:

Glücksdefinition 2.0:

Glück ist, wenn du deine Ziele erreichst – und auf deinen Wegen dorthin viel Spaß hast.

Die drei großen Glückstheorien

Glücksrezept 2.0:

Setze dir wertvolle Ziele zur Orientierung – und mach dir auf dem Weg dorthin eine gute Zeit!

3. Theorie der objektiven Güter

Die dritte der drei großen Glückstheorien verfolgt einen ganz anderen Ansatz. Für sie hat Glück damit zu tun, ob ein Mensch genügend gute Dinge (also „Güter“) besitzt. Die Gütertheorie des Glücks geht sogar so weit, zu behaupten, dass diese Güter für alle Menschen dieselben sind (objektiv), d.h. nicht von individuellen Präferenzen abhängen. Das klingt zunächst unplausibel. Aber mit diesen objektiven Gütern sind keineswegs nur materielle Güter wie Reichtum gemeint, sondern auch körperliche Güter wie Gesundheit, seelische Güter wie Liebe oder politische Güter wie Freiheit oder Frieden. Solche Güter sind „objektiv“ gut – für jeden Menschen ist Gesundheit oder Frieden etwas Wünschenswertes und hängt nicht (so stark) von individuellen Präferenzen ab. Was also ist nun Glück aus der Sicht der Gütertheorie?

Glücksdefinition:

Glück besteht im Besitz von objektiven Gütern (wie Gesundheit, Freiheit, Liebe).

Die drei großen Glückstheorien

Je mehr objektive Güter wir besitzen und je umfangreicher und stabiler diese Güter sind, desto glücklicher sind wir. Und damit ist dann auch sofort klar, was wir tun müssen.

Glücksrezept:

Sammle möglichst viele objektive Güter.

Das Problem an der Glückstheorie ist, dass es solche „objektiven“ Güter im strengen Sinne nicht gibt. Es gibt zwar Güter, die wichtiger sind als andere – z.B. sind Freunde und Familie wichtiger als Geld. Aber das lässt sich nicht uneingeschränkt und allgemeingültig sagen, sondern hängt von individuellen und kulturellen Faktoren ab. Trotzdem ist es äußerst interessant, einmal in die empirische Glücksforschung zu schauen – denn hier wird statistisch untersucht, welche Faktoren glücklich machen und welche nicht. Die Ergebnisse sind immer als Durchschnittswerte bei der Gesamtbevölkerung zu verstehen, d.h. für dich als Person kann es immer eine Abweichung geben. Helfen können uns diese Ergebnisse aber allemal, denn man muss nicht erst Millionär werden, um zu realisieren, dass Geld nicht glücklich macht (zumindest nicht, wenn es nur noch um Luxus geht, d.h. ab einem Jahresgehalt von etwa 60.000 Euro).

„Wenn du aus den Fehlern anderer lernen kannst, dann musst du nicht alle selbst machen.“

Die Glücksforschung weiß mittlerweile sehr viel darüber, was Menschen glücklich macht. Die Ergebnisse sind teilweise sogar ganz schön überraschend.

Die drei großen Glückstheorien

Wie werde ich glücklicher? (mit den drei Glückstheorien)

Die drei großen Glückstheorien haben ganz unterschiedliche Antworten auf die Frage, wie du glücklicher werden kannst. Da stellt sich natürlich die Frage: Wer hat Recht, was ist Glück denn nun wirklich, wer hat das beste Glücksrezept? Aktuell ist hier keine Einigkeit zu erkennen. Für die Frage, wie du selbst glücklicher wirst, solltest du dich mit allen drei Glückstheorien beschäftigen und dich jeweils fragen:

- Wie kann ich mein Leben noch mehr genießen? (Hedonismus)
- Wie kann ich meine wichtigsten Ziele besser erreichen und auch auf dem Weg zum Ziel eine gute Zeit haben? (Zieltheorie)
- Und wie kann ich mir mehr objektive Güter aneignen? (Gütertheorie)

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

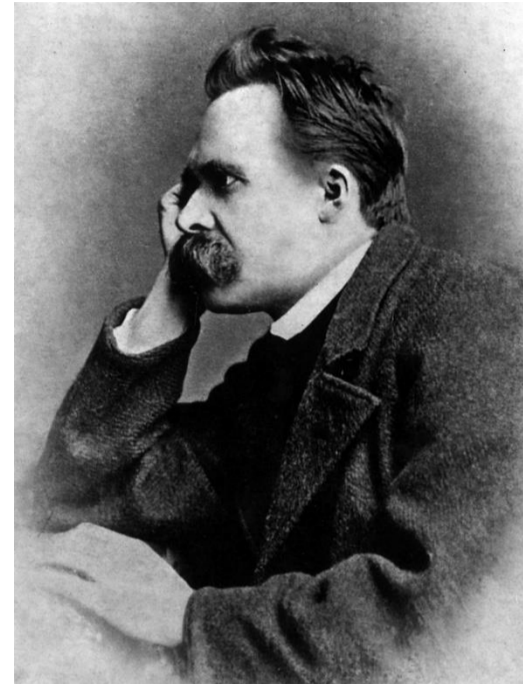
3. Glück und die Philosophie

In der Philosophie denkt man schon sehr lange darüber nach, was Glück eigentlich ist. Das umfasst nicht nur die drei großen Glückstheorien. Es geht auch um ganz allgemeine Fragen: Was ist das Wesen des Glücks? Welche Art von „Ding“ ist Glück? Wenn das Glück eine Person wäre – welchen Charakter hätte es? Wie würde man es beschreiben, was würde uns auffallen? Nach den drei Glückstheorien ist dir vielleicht schon aufgefallen, dass das Glück – je nachdem, was man darunter versteht – viele Gestalten annehmen kann.

Manchmal hast du dich unbewusst schon auf eine ganz bestimmte Lesart des Glücks festgelegt. Das könnte aber ein Grund dafür sein, warum das Glück dir Probleme bereitet – du siehst es nur noch mit Scheuklappen, weil sich dein Blick verengt hat. Hier ein paar kurze Impulse, um wieder mehr Flexibilität und Umsicht zu bekommen – damit du dein Glück auch an Orten finden kannst, die dir bisher noch unbekannt waren.

Glück: Positiv oder negativ?

- Negative Definition: Glück besteht in der Abwesenheit von Leiden, Schmerzen, Sorgen. Glücklich ist, wer nicht leidet.
- Positive Definition: Glück ist etwas Schönes und nicht bloß die Negation von etwas Schlechtem. Glücklich ist, wer sein Leben als sinnvoll erlebt – selbst dann, wenn er Schmerzen hat.
- *Was ist Glück für dich?* Die Abwesenheit von Leiden oder die Anwesenheit von etwas Positivem? Kannst du trotz Leiden (Krankheit, Schmerzen, Sorgen etc.) glücklich sein? Diese Fragen haben bereits Philosophen wie [Schopenhauer](#) und [Nietzsche](#) umgetrieben – leider wurden sie sich am Ende mal wieder nicht einig... Entscheide also für dich, ob dein Glück etwas negativ oder positiv Bestimmbares ist – oder gar eine Mischung davon!



Glück: Innen oder außen?

- Glück ist nichts bloß Äußeres! Denn wer sich nicht glücklich fühlt und sich nicht als glücklich bezeichnet, von dem kann man auch nicht ernsthaft sagen, dass er glücklich ist, nur weil es von außen so aussieht, als ob er alles hat.
- Glück ist nichts bloß Inneres! Wer einfach nur gute Gefühle und Empfindungen hat, ist noch lange nicht als „glücklich“ zu bezeichnen. Aus unserem Post „Die Erlebnismaschine“ weißt du ja bereits: Wir wollen nicht nur glücklich sein, sondern auch mit einer wirklichen Außenwelt und mit wirklichen Personen in Kontakt stehen – selbst wenn dann nicht alles nach unserem Kopf geht!

Glück: nur im Hier und Jetzt?

- Episodisches Glück: Wir sind glücklich, wenn es uns für eine Zeit lang gut geht, z.B. für die Zeit eines guten Abendessens – oder solange unser Sex dauert. Danach ist das Glück wieder vorbei. Wir müssen auf das nächste warten.



Glück und die Philosophie

Philosophisches Glück: Glück ist nichts bloß Momenthaftes! Menschen überschreiten die Gegenwart beim Denken immer auf die Zukunft hin und vergegenwärtigen sich ihre Vergangenheit: es gibt nicht nur ein „Hier-und-Jetzt“, sondern auch ein „Noch-nicht“ (antizipierte Zukunft) und ein „Nicht-mehr“ (erinnerte Vergangenheit). Es gibt also kein reines „im Moment sein“, auch wenn viele das auf dem Meditationskissen anstreben. Das hat Auswirkungen für unser Glück, denn deshalb erleben wir ein rein episodisches Glück als „sinnlos“, weil ein gutes Essen eben keinen Lebenssinn darstellt. Glück ist etwas Übergreifendes und kann deshalb auch überdauern, wenn man mal kurzweilig Schmerzen empfindet. Insofern kann man auch mit einer äußerst unangenehmen, fiebrigen Grippe sagen „Ich bin glücklich“ – aber damit ist natürlich nicht das momentane, episodische Glück gemeint, sondern das übergreifende Lebensglück.

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

4. Die dunkle Seite des Glücks

Glück scheint etwas zu sein, das durch und durch gut und erstrebenswert ist. Aber Glück hat auch eine Schattenseite. Unser Glücksstreben bringt auch viele Nachteile mit sich und die Suche nach mehr Glück kann uns sogar unglücklich machen. Außerdem warten auf dem Weg zu mehr Glück größere Hindernisse, die wir überwinden müssen.

Was verhindert, dass wir dauerhaft glücklicher werden?

Das große Problem einer jeden Glücksstrategie ist der Kompensationseffekt: alle guten Dinge mit der Zeit abnutzen. Die empirische Glücksforschung kam dabei zu einer schockierenden Erkenntnis: Lottogewinner werden durch ihren großen Geldsegen zwar kurzfristig glücklicher, sind aber bereits nach 4 Wochen wieder so glücklich wie vorher. Ein Sechser im Lotto – und nur 4 Wochen später ist das Glück wieder vorbei?

Genau dafür ist der Kompensationseffekt verantwortlich. In den Wirtschaftswissenschaften ist das als „Gesetz vom abnehmenden Grenznutzen“ bekannt; in der Psychologie wird von der „hedonischen Adaption“ gesprochen. Die Quintessenz ist aber immer dieselbe: Alle schönen Dinge nutzen sich mit der Zeit ab. Das merken wir z.B. sehr schnell, wenn wir ab sofort jeden Tag unser Lieblingsessen essen – irgendwann schmeckt es einfach nicht mehr so gut.

4. Die dunkle Seite des Glücks

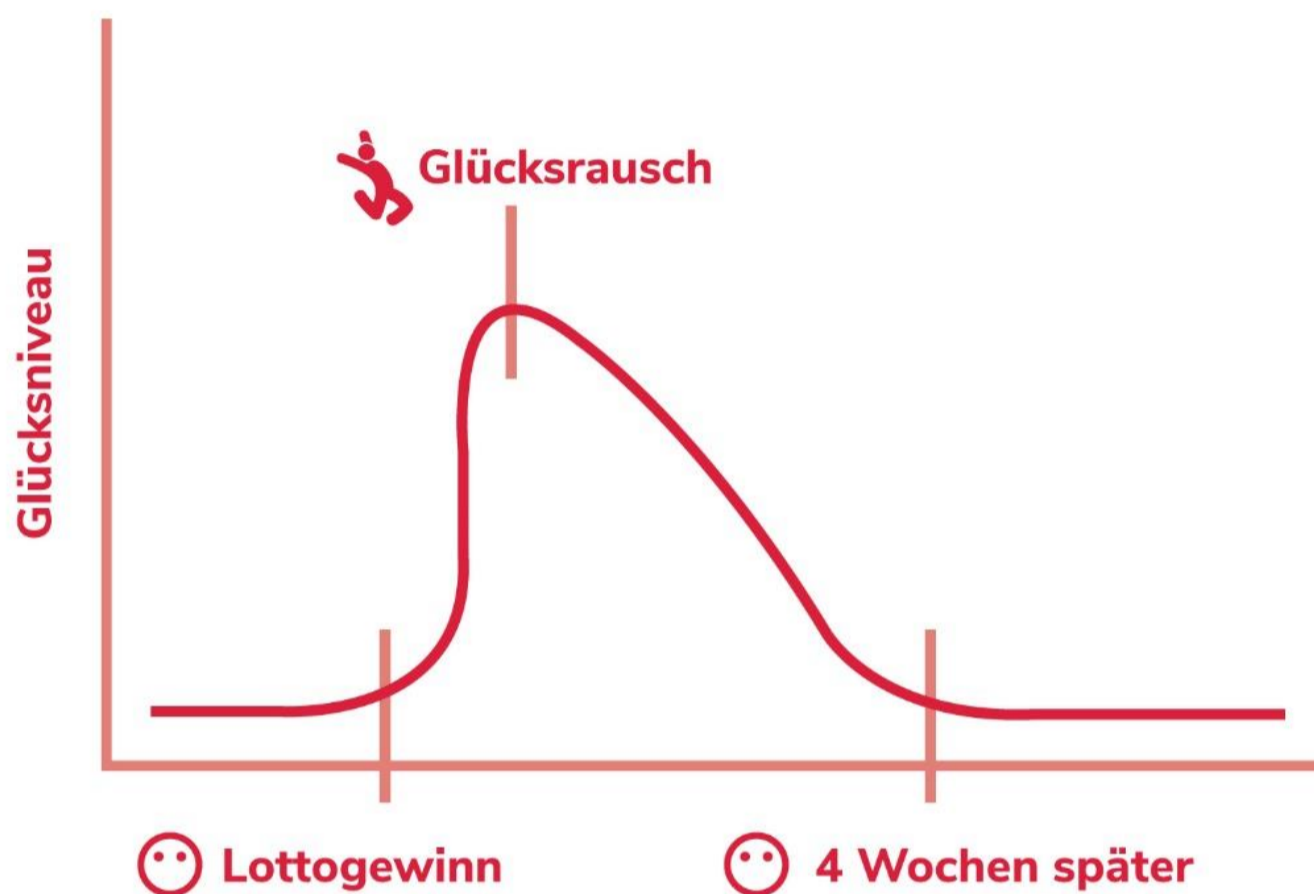
Der größte Feind des Glücks: Der Kompensationseffekt

Der größte Feind des Glücksstrebens ist der „Kompensationseffekt“: Man kann sein Glücksniveau zwar kurzfristig erhöhen, aber langfristig sinkt es wieder auf das ursprüngliche Level.

So merkwürdig das klingt: Der Kompensationseffekt hat für uns auch Vorteile! Denn wir gewöhnen uns nicht nur schnell an positive Dinge, sondern auch an negative. Aus der statistischen Glücksforschung wissen wir z.B., dass auch Querschnittsgelähmte nicht lange unglücklicher bleiben als vor dem Unfall. Das ist eigentlich unfassbar, wenn man sich mal das Ausmaß und die Langzeitfolgen eines solchen Unfalls vor Augen führt. Aber es ist gut zu wissen, dass es den meisten Menschen auch bei Schicksalsschlägen relativ schnell gelingt, wieder zu ihrem alten Glückslevel zurückzukehren. Einzig Trennung, Scheidung und Tod brauchen je nach Schweregrad etwa 8 Jahre, bis sich das ursprüngliche Glücksniveau wiedereinstellt – aber selbst hier stellt es sich dann wieder ein.



Der Kompensationseffekt:



Das wirft aber natürlich auch die Frage auf, ob wir denn dann überhaupt etwas tun können, um glücklicher zu werden. Wie können wir unser Glückslevel dauerhaft erhöhen, wenn selbst ein millionenschwerer Geldsegen nur 4 Wochen hält?

Können wir überhaupt etwas tun, um glücklicher zu werden?

Diese Frage ist für unser Leben nicht gerade unwichtig. Umso überraschender ist es, dass sie in der Wissenschaft bisher kaum untersucht wurde. Es gibt natürlich unzählige Studien zur Frage, wie wir glücklicher werden – allerdings beziehen sich diese Studien fast ausschließlich auf die kurzfristige Erhöhung des Glücksniveaus. Genau das ist ja aber gar nicht das Problem – ob das Glück dann auch dauerhaft bleibt, das ist doch die große Frage.

Zum Glück gibt es die Studien von Sonja Lyubomirsky. In ihrem Artikel „[Pursuing happiness: The architecture of sustainable change](#)“ hat sie genau diese Frage untersucht und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass der Kompensationseffekt bei manchen Dingen stärker ausgeprägt ist, bei anderen hingegen weniger stark. Und das hat Folgen für unsere drei großen Glückstheorien. Vereinfacht kann man sagen, dass der Kompensationseffekt besonders zwei der drei großen Glückstheorien ins Herz trifft.

- Bei Genüssen im Sinne der hedonistischen Theorie des Glücks tritt eine starke hedonische Adaption auf, die wir aus dem Alltag gut kennen, z.B. das oben genannte Lieblingsessen.
- Güter im Sinne der Gütertheorie des Glücks haben ebenfalls einen starken Gewöhnungseffekt: Man gewöhnt sich an nichts schneller wie an einen neuen Lebensstandard. Selbst Güter wie Gesundheit nehmen wir irgendwann für selbstverständlich und merken erst dann wieder, wie wertvoll sie sind, wenn wir sie verloren haben (z.B. durch Krankheit oder Schmerzen).

Die dunkle Seite des Glücks

- Bei der Zieltheorie des Glücks sieht es etwas anders aus: Zwar gewöhnen wir uns auch an das schöne Gefühl einer erfolgreichen Zielerreichung. Insofern macht beruflicher Erfolg auch nicht unmittelbar glücklicher. Aber bei der Zieltheorie ging es ja auch um die Wege, also um das, was wir tagtäglich tun, um an das Ziel zu gelangen. Und weil wir unsere tägliche Aktivität bewusst variieren können, tritt der Kompensationseffekt hier nicht so stark auf. Und das ist dann auch Lyubomirskys Antwort auf unsere Frage, wie wir den Kompensationseffekt austricksen können: durch Variation.

Youtube-Video zum Thema „[Der Kompensationseffekt](#)“

Die Lösung heißt: Variation

Der Kompensationseffekt tritt auf, wenn aus etwas Neuem mit der Zeit etwas Altbekanntes wird. Wenn du das erste Mal seit langem dein Lieblingsessen bekommst, dann macht dich das wirklich glücklich; wenn es aber schon der hundertste Tag in Folge ist, dann hat das Gericht wirklich an Reiz verloren – es ist nicht mehr neu, du hast es seit gestern nicht vermisst, es ist selbstverständlich geworden, öde, langweilig.

Wir können den Kompensationseffekt nun einfach umgehen, indem wir versuchen, etwas so zu variieren, dass es „neu“ und spannend bleibt. Wie können wir eine Tätigkeit denn überhaupt variieren? Das kommt auf den Einzelfall an. Was du aber in allen Fällen variieren kannst, sind Zeitpunkt, Dauer, Frequenz und Ort der Tätigkeit.

Hierzu ein einfaches Beispiel: Wenn du jede Woche am Freitagabend mit deiner Familie zusammen essen gehst, dann würde besonders dann ein starker Kompensationseffekt eintreten, wenn du es immer am gleichen Wochentag tust, immer zur gleichen Zeit, immer dasselbe Restaurant wählst,

Die dunkle Seite des Glücks

immer das gleiche Gericht auf der Karte bestellst (natürlich immer mit dem gleichen Getränk) – und dann mit deiner Familie über dieselben Themen sprichst wie die letzten 20 mal.

Wenn du diesen Gewöhnungseffekt nun minimieren willst, dann musst du diese Tätigkeiten variieren: einfach mal an einem anderen Wochentag gehen, vielleicht mal mittags und nicht abends, und vielleicht fährst du mit dem Auto mal eine andere Strecke, um neue Straßen kennenzulernen. Oder du fährst gleich in ein neues Restaurant; bestellst dir dort etwas, was du noch nie gegessen hast (oder zumindest schon sehr lange nicht mehr); nimmst zur Abwechslung mal Freunde oder ein Gesellschaftsspiel mit ins Restaurant.

Diese Variation der Tätigkeit reduziert offenbar den Kompensationseffekt. Lyubomirsky konnte in zwei Studien zeigen, dass auf diese Weise die hedonische Adaption verhindert werden kann. Man darf aus ihren Studien noch keine voreiligen Schlüsse ziehen; dazu sind noch weitere Forschungen und Re-Tests nötig. Aber es sieht alles danach aus, dass wir durch Variation den Kompensationseffekt austricksen können. Das heißt im Klartext, dass wir unser neu gewonnenes Glück auch langfristig behalten dürfen.

Das „Dankbarkeitstagebuch“ als Gegenmittel

Durch Variation können wir also den Kompensationseffekt bei der Zieltheorie des Glücks verringern. Aber was ist mit den anderen beiden Glückstheorien? Lyubomirsky hat auch dazu einen Tipp für uns. Das Gegenmittel zur Gewöhnung an Besitz (Gütertheorie) und Genüsse (Hedonismus) heißt dann aber nicht Variation, sondern Dankbarkeit.

Youtube-Video zum Thema „[Dankbarkeitstagebuch](#)“

Wir nehmen unsere Güter und Genüsse nämlich irgendwann für selbstverständlich – nichts vergessen wir schneller als die Tatsache, dass wir gesund sind. Erst wenn wir Schmerzen oder Krankheiten bekommen, wissen wir unsere Gesundheit wieder zu schätzen – leider oft erst, nachdem wir sie bereits verloren haben.

Du kannst diesem normalen Gewöhnungsprozess aber z.B. durch ein [Dankbarkeitstagebuch](#) entgegenwirken. Dabei machst du dir immer bewusst, was du bereits alles hast und wofür du dankbar sein kannst. Das reduziert dann den Gewöhnungseffekt. Lustigerweise ist auch hier wieder wichtig, nicht immer am selben Wochentag und nicht immer zur gleichen Zeit in dein Tagebuch zu schreiben. Je berechenbarer die Regelmäßigkeit, desto geringer der positive Effekt.

Führe dein Tagebuch also z.B. nächste Woche drei Mal – und dann mal 10 Tage gar nicht. Und schreibe mal abends im Bett, mal mittags in der blühenden Natur – und dann auch mal nachts auf einer Autobahnraststätte



Lösungen für den Kompensationseffekt

Problem:

- Wir können unser Glücksniveau nicht so einfach erhöhen, weil der Kompensationseffekt dazu führt, dass es schon bald wieder auf das ursprüngliche Niveau absinkt.

Lösung:

- Bei der Zieltheorie: Tätigkeiten variieren bezüglich Ort, Zeit, Art (Acts of kindness)
- Beim Hedonismus: Genüsse variieren (z.B. in Häufigkeit, Art, Setting); bewusstes und achtsames Genießen (Genusstraining)
- Bei der Gütertheorie: Sich das Selbstverständliche immer wieder bewusstmachen (Dankbarkeitstagebuch)

Wir haben zur Lösung dieses Problems ein [kostenloses „Glückstraining“ als PDF-Download](#) entwickelt. In diesem E-Book zeigen wir dir, wie du dein Glückslevel trotz Kompensationseffekt nachhaltig erhöhen kannst.

Die Suche nach der verlorenen Lebensfreude

Viele Menschen haben beim Erwachsenwerden mehr und mehr ihre Lebensfreude verloren. Ein Stück weit ist das ganz normal: Wir werden die Welt nie wieder mit den Augen eines Kindes sehen können, wir werden nie wieder die Unbeschwertheit und Freude eines Kindes erreichen, sobald wir einmal um die Welt und all ihre Probleme und Gefahren wissen.

Viele Erwachsene wissen nicht, wann sie das letzte Mal eine intensive Erfahrung von Lebensfreude hatten, wann sie das letzte Mal vor lauter Lebenslust in die Luft gesprungen sind. Fehlende Lebensfreude kann natürlich auch ein Symptom einer Depression oder eines Burnouts sein – vielmehr aber scheint die Erfahrung von Lebensfreude ein Problem für alle Erwachsenen zu sein. Das ist frustrierend. Wie kannst du also glücklich sein?

Die dunkle Seite des Glücks

Es gibt zwei Auswege aus dieser Sackgasse: Entweder musst du deine Lebensfreude wiederfinden – oder du musst erkennen, dass sie gar nicht so wichtig ist. Wenn du deine Lebensfreude wiederfinden möchtest, dann beginnt alles mit einer Forschungsreise in das eigene Ich und dem Lebensfreude-Logbuch – das ist die ultimative Strategie für mehr Lebensfreude.

Wenn du auf diesem Weg aber nicht so recht vorankommst, dann kann das natürlich zusätzlichen Frust erzeugen. Außerdem beginnst du vielleicht, an dir zu zweifeln. Denn in unserer Gesellschaft gilt offenbar das Motto:

Unglücklich zu sein ist ein Beweis dafür, dass man am eigenen Leben gescheitert ist.

Manche Menschen sind derart bemüht, immerzu positiv zu bleiben und keinerlei negativen Gedanken zu haben, dass sie ganz schön unaufrichtig erscheinen können. Viele scheinen sich von einer ungenannten Glücksnorm derart unter Druck gesetzt zu fühlen, dass sie anfangen, sich selbst in die Tasche lügen – und mit einem chronisch-aufgesetzten Lächeln durchs Leben zu gehen. Das verhindert nicht nur den offenen Austausch mit anderen Menschen, sondern auch den Austausch mit sich selbst.

Der Glückszwang führt zur Selbstentfremdung.

Warum Glück nicht das Wichtigste im Leben ist

Die durchaus nachvollziehbare Suche nach dem eigenen Glück, die intensive Bemühung um mehr Lebensfreude, führt damit paradoxerweise genau zum Gegenteil. Denn die bittere Wahrheit ist: Glück kann man nicht erzwingen. Deine Lebensfreude untersteht nicht deiner vollständigen Kontrolle. Zum Glücklich-sein gehört insofern auch immer ein bisschen Glück.

Mit dem Glück ist es wie mit dem Einschlafen: Je mehr du dafür tust, desto weniger bekommst du. Je mehr du es willst, desto mehr entzieht es sich.



Deshalb ist es auch keine gute Idee, Glück zum „Sinn des Lebens“ zu machen oder sich sein eigenes Glück als letztes Lebensziel zu setzen – man kann oft einfach nichts tun, um seinem Ziel näher zu kommen. Es gibt keinen „direkten“ Weg zum Glück:

Die dunkle Seite des Glücks

“ „Glück ist kein Ziel, sondern der Lohn. Das heißt, Glück ist immer eine Nebenfolge von anspruchsvoller, sinnvoller Tätigkeit. Glück ist wie die Hobelspäne, die dann abfallen, wenn man etwas Richtiges tut.“ (Günther Bien)

Eine Lösung des „Glücks-Problems“ kann also nicht nur „mehr Glück“ heißen, sondern kann auch in der Einsicht bestehen, dass Glück gar nicht so wichtig und zentral für das eigene Leben ist.

Natürlich ist Glück wünschenswert, aber wir können nicht wirklich viel dafür tun – und sollten unsere Zeit und unsere Energie lieber in Projekte stecken, bei denen am Ende auch eine Belohnung wartet. Wir sollten uns also lieber darauf konzentrieren, etwas Sinnvolles und Gutes zu tun. Dann wird Glück vielleicht als Nebenprodukt dieses Schaffens anfallen. Was aber kannst du in deinem Leben Sinnvolles tun? Das ist eine sehr schwierige Frage, zu der wir eine eigene Anleitung für dich entwickelt haben, mit der du deinem persönlichen Lebenssinn auf die Spur kommen kannst: [Finde dein Warum](#). Dieses Warum ist viel wichtiger als das Glück – und du kannst es in jedem Moment deines Lebens verfolgen, du kannst dein Warum leben und erreichen, auch in Zeiten, in denen dir das Glück versagt bleibt. Und mit ein bisschen Glück bekommst du den gerechten Lohn dafür.



Die dunkle Seite des Glücks

Warum also überhaupt das Glück so ernst nehmen? Warum glücklich sein? Es gibt Wichtigeres im Leben:

“ „Nach Glück suchen? Das kann ich nicht. Glücklich machen? Aber es gibt für mich so viel Wichtigeres.“ (Friedrich Nietzsche)

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

5. Was macht glücklich? (Glücksforschung)

Was macht uns glücklich? Über diese Frage kann man lange diskutieren. Fast jeder hat dazu etwas zu sagen. Und wir alle fühlen uns als Experten. Aber wie sieht das eigentlich die Wissenschaft? Gibt es Faktoren, die nachweislich glücklicher machen?

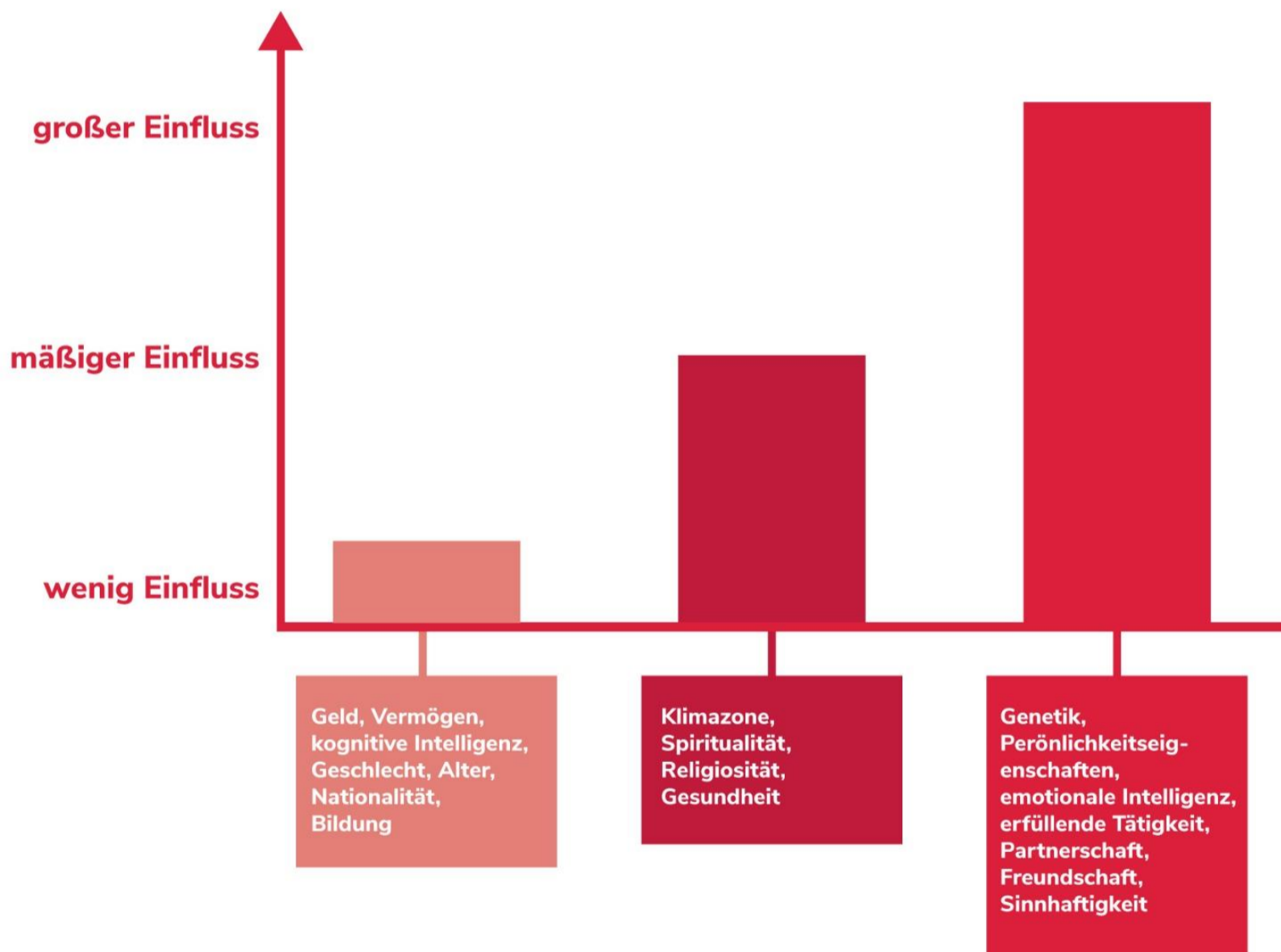
Ist das nicht von Mensch zu Mensch verschieden?

Jein. Natürlich gibt es individuelle Unterschiede und Vorlieben. Aber die psychologische Glücksforschung wertet sehr große Datenmengen aus, die dann zumindest eine Tendenz erkennen lassen, welche Faktoren bei den meisten Menschen zu mehr bzw. zu weniger Glück führen. Das ist in etwa so wie eine Wahlumfrage: Du musst nicht jeden deutschen Bürger fragen, um rauszukriegen, welche Parteien momentan eher vorne stehen und welche hinten. Die Frage ist also: Wer führt die Umfragen an, was sind die erfolgreichsten Glücks- und Unglücksfaktoren?



Was macht glücklich? (Glücksforschung)

Was macht glücklich? statistisch gesehen



Was macht glücklich? (Glücksforschung)

Große Glückswirkung

- Genetische Veranlagungen (nicht veränderbar)
- Persönlichkeitseigenschaften (Extraversion vs. Neurotizismus / in aller Regel nicht veränderbar, d.h. ein Leben lang stabil)
- Emotionale Intelligenz
- Erfüllende Tätigkeit bzw. Arbeit (Flow-Erleben)
- Partnerschaft
- Freundschaft (Qualität statt Quantität)
- Sinnhaftigkeit
- Negativ: Verlust (Trennung, Scheidung, Tod, Kündigung)

Mittlere Glückswirkung

- Klimazone
- Spiritualität bzw. Religiosität
- Gesundheit

Keine Glückswirkung

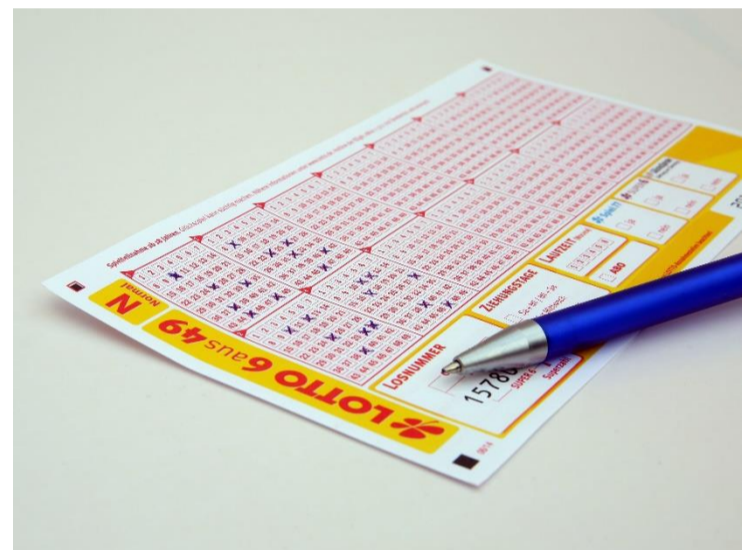
- Geld und Vermögen (zumindest sobald die Existenzgrundlage gesichert ist)
- Kognitive Intelligenz
- Geschlecht, Alter, Nationalität
- Bildung
- Wohnort (Stadt vs. Land)
- Wetter (Sonnentage)

Was macht glücklich? (Glücksforschung)

- Glücks- bzw. Unglücksfälle (selbst bei Lottogewinn bzw. Querschnittslähmung)
- Attraktivität/Schönheit
- Kinder (teilweise widersprüchliche Forschungsergebnisse; bedarf weiterer Studien)

Die größte Enttäuschung: Lottogewinn

Wenn wir uns die Ergebnisse anschauen, dann sind viele Dinge wenig überraschend – etwa die hohe Bedeutung von Freundschaft oder von einer sinnhaften Tätigkeit. Andere Faktoren hingegen sind dann doch sehr überraschend. Reichtum etwa macht nicht glücklich. Wer unter dem Existenz-minimum lebt und weder ein Dach über dem Kopf noch etwas zu



essen hat, der wird natürlich glücklicher, wenn er plötzlich ein ausreichendes Einkommen zur Verfügung hat. Wer aber schon (je nach Studie) 40-60 Tausend im Jahr verdient – und das ist zwar viel, aber nicht gerade selten in Deutschland –, dem wird eine Gehaltserhöhung nichts mehr bringen (außer natürlich Geld). Wer sein Jahresgehalt von 60.000 Euro auf 6 Millionen steigern kann, der hat zwar nun Geld zum Scheißen, ist aber statistisch gesehen nicht glücklicher geworden. Wie du vielleicht schon weißt, liegt das unter anderem am Kompensationseffekt. Dieser Effekt ist sogar so stark, dass Lottogewinner bereits 4 Wochen nach dem Geldsegen auf dasselbe Glücksniveau zurückkehren, auf dem sie vor dem Gewinn waren. Ein unerwarteter Reichtum – hält nur 4 Wochen. Das ist eine schlechte Nachricht für alle Lottogewinner.

Was macht glücklich? (Glücksforschung)

Der Überraschungssieger



Aber der Kompensationseffekt hat auch eine gute Nachricht für all jene, die einen Schicksalsschlag erleiden. Denn auch Querschnittsgelähmte kehren im Durchschnitt schon nach kurzer Zeit auf ihr ursprüngliches Glücksniveau zurück. Das ist eines der verstörendsten, aber auch erfreulichsten Ergebnisse der Glücksforschung.

Wenn aber nicht mal ein Lottogewinn helfen kann, können wir dann überhaupt glücklicher werden? Macht so etwas wie „Glückstraining“ dann überhaupt Sinn?

Ja – wenn du weißt, wie du dem Kompensationseffekt entgehen kannst. Wir haben zur Lösung dieses Problems ein kostenloses „Glückstraining“ entwickelt, das du dir einfach als [PDF herunterladen](#) kannst.

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

6. Wie glücklich bist du? (Warum ein Test kompletter Unsinn wäre)



Wie glücklich bin ich? Dazu suchen und finden Menschen immer wieder einen Test. Wenn wir die hier aber einen Glückstest anbieten würden, dann wäre das eigentlich nur ein Beweis dafür, dass wir überhaupt nicht wissen, wovon wir reden. Denn was genau würde da eigentlich getestet werden, was genau soll gemessen werden? Richtig – ein positives Gefühl, eine wahrnehmbare Stimmung, die dir doch schon völlig zugänglich ist. Niemand kann glücklich sein, ohne was davon zu wissen. Der Begriff „Glück“ impliziert bereits, dass ein Mensch einen bewussten Zugang dazu hat. Du kannst vielleicht Blutgruppe 0 haben, ohne etwas davon zu wissen. Oder auf einer Autobahnbrücke über den Main fahren, ohne es zu wissen. Und du kannst auch gerade im Lotto gewonnen haben, ohne etwas davon zu wissen.

Aber es gibt auch ein paar Dinge, die existieren nur dadurch, dass du um sie weißt. Schmerzen zum Beispiel. Wer Schmerzen hat, ohne es zu wissen, der hat eigentlich keine Schmerzen, allerhöchstens hat er den dazu gehörigen neurophysiologischen Gehirnzustand. Aber Schmerzen haben heißt nicht einfach nur: C-Faser-Feuer im eigenen Kopf. Schmerzen haben heißt: es tut weh. Du weißt nicht nur um deine Schmerzen, sie drängen sich förmlich auf. Du merkst auch erst, dass du Schmerzen hast, weil sie sich unüberhörbar bemerkbar machen, weil du sie fühlst; weil du sie fühlen musst, selbst, wenn du nicht willst.

Mit dem Glück ist es genau so: Wer glücklich ist, ohne dass er etwas davon weiß, ist nicht wirklich glücklich. Allerhöchstens „hat er alles“, um glücklich zu sein; passen vielleicht die äußeren Umstände; hat jemand „keinen Grund“, unglücklich zu sein. Aber diese äußeren Umstände haben nicht allzu viel mit dem Gefühl zu tun, das jemand spürt. Es gibt Menschen, die fühlen sich unter widrigsten Bedingungen glücklich; andere hingegen haben alles, fühlen sich aber trotzdem unglücklich. Sie irren sich nicht darüber. Natürlich können sie versuchen, an diesem Glück zu arbeiten, z.B. durch ein Dankbarkeitstagebuch.

Wie glücklich bist du? (Warum ein Test kompletter Unsinn wäre)

Aber jemandem zu sagen, dass er eigentlich glücklich ist, obwohl er sich unglücklich fühlt, das ist nicht nur unsinnig, sondern auch ganz schön anmaßend – so erlebt die Person sich nicht!

Deswegen brauchst du keinen Test, um zu beurteilen, wie glücklich du bist. Du spürst es. Und du kannst dich dabei nicht verschätzen. Es macht deswegen keinen Sinn, einen Test zu machen, wie glücklich du bist.

Das heißt aber nicht, dass ein Vergleich und Bewertung deines aktuellen Glückszustandes nicht trotzdem sehr sinnvoll machen kann. Auch beim [Dankbarkeitstagebuch](#) geht es ja darum, sich wieder bewusst zu werden, was man alles schon hat; sich bewusst zu werden, wie viele Probleme man eigentlich alle haben könnte – aber trotzdem nicht hat. Wenn man dadurch dankbarer wird, wird man meistens auch etwas glücklicher. Das heißt aber nicht, dass man sich vorher geirrt hat – es heißt nur, dass man das Glücklich-sein verändern kann, gerade weil es nicht so stark von unveränderbaren Umständen abhängt.

Wenn du also unbedingt eine Referenz für dein Glücksniveau haben möchtest, einen Vergleich mit „normalen“ Glückswerten, dann nutze doch am besten den Vergleich mit deinen bisherigen Glückserfahrungen: Wann warst du in deinem Leben bisher am glücklichsten? Wie glücklich bist du im Vergleich zum Glücksdurchschnitt deiner bisherigen Lebensjahre? Und wenn dir dann auffällt, dass du zwischen 16 und 18 Jahren am glücklichsten warst, dann versuche doch direkt, deinem Glück auf die Spur zu kommen: Was war damals anders, dass du so glücklich warst? Was war für dein Glück verantwortlich? Wann hat es aufgehört, und warum? Könntest du dein Leben vielleicht so verändern, dass es wieder mehr dieser Zeit ähnelt? Was aus dieser Zeit kannst du auch heute noch problemlos umsetzen?



Wie glücklich bist du? (Warum ein Test kompletter Unsinn wäre)

Das ist dann eine Art Vergleich, die dich auch wirklich weiterbringt. Allein das Wissen, wie glücklich du bist oder warst, macht noch keinen großen Unterschied. Aber wenn du diese Informationen nutzen kannst, um etwas zu Lernen, um dich selbst noch glücklicher zu machen, dann hat sich der Vergleich gelohnt. Aber um zu merken, ob du dadurch wirklich glücklicher geworden bist, brauchst du keinen Test und auch keine Einschätzung von außen.

Versteh mich bitte nicht falsch: Ich sage nicht, dass Glück nichts anderes als ein subjektiv empfundenes, phänomenal vollkommen zugängliches Gefühl ist. Dass das innerlich empfundene Glück noch lange nicht alles ist und uns sogar in eine Sackgasse führen kann, das zeigt das Gedankenexperiment „Die Erlebnismaschine“. Ich will lediglich sagen, dass man niemand glücklich nennen kann, der nichts davon weiß. Es macht keinen Sinn, jemandem zu sagen, dass er sich irrt, wenn er sich glücklich nennt.

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

7. Glücksbücher: 5 Geheimtipps

Über Glück wurden schon unzählige Bücher geschrieben; und auch einige gute. Eine Top-5-Liste der besten Glücksbücher wäre daher voraussehbar und langweilig. Wir wollen dir hier keine „normale“ Top-5-Liste präsentieren, sondern „unerwartete Geheimtipps“ – also Bücher, die nicht so bekannt sind, von denen du noch nie gehört hast oder die du niemals mit dem Thema „Glück“ in Verbindung gebracht hättest. Und wir haben uns hier auf die Literatur der Gegenwart und jüngeren Vergangenheit konzentriert. Deswegen fehlen hier natürlich die üblichen Verdächtigen der Philosophie: Sokrates, Aristoteles, Epikur, Epiktet, Seneca, Schopenhauer und so weiter. Es gibt aber auch in der Gegenwart großartige Bücher über Glück – und es warten ein paar Überraschungen auf dich. Los geht's!

Youtube-Video zum Thema „[Glücksbücher](#)“

#5: Timothy Ferriss – Die 4-Stunden-Woche

Okay, Tim Ferriss ist nun echt kein Unbekannter mehr. Aber was hat seine legendäre „4-Hour Workweek“ mit Glück zu tun? Ich glaube: eine ganze Menge. Tim Ferriss ist kein Wissenschaftler und auch kein Philosoph. Er sieht sich selbst als „Experimentierender“ – er testet also psychologische Strategien nicht unter Laborbedingungen, sondern in der schwierigen Welt des wirklichen Lebens. Nur was diesen Test besteht und sich in der Praxis bewährt, kommt bei Tim auf den Tisch. Und auch, wenn die 4-Stunden-Woche eigentlich ein Buch für junge Unternehmer und Weltentdecker ist, so ist es auch eine Schatzkammer an philosophischen Ideen zum Thema Glück. Es ist bezeichnend, dass Tim Ferriss selbst immer den römischen Philosophen Seneca als seinen wichtigsten Einfluss nennt. Seneca fürs Silicon Valley – das ist doch mal was! Die 4-Stunden-Woche ist so reich an Impulsen und Ideen, dass sich ganz schwer in wenigen Sätzen sagen lässt, worum es in diesem Buch eigentlich geht. Um Freiheit, Selbstverwirklichung, Lebenskunst – aber auch um das schnelle Geld, um den Umgang mit nervenden Mitmenschen und darum, wie man sich am besten durchs Leben mogeln kann. Dabei singt Ferriss unaufhörlich Lobeshymnen auf eine in unserer Zeit fast schon vergessene Tugend: Faulheit.

Ferriss, Tim (2007): [Die 4-Stunden-Woche \(englisch: 4-Hour Workweek\)](#).

“ *Bester Satz im Buch: „Most people will choose unhappiness over uncertainty.“* ”

#4: Dagmar Fenner – Glück

Was die aktuelle philosophische Literatur zum Thema „Glück“ und „das gute Leben“ angeht, geht im deutschsprachigen Raum nichts über Dagmar Fenner. Einen exzellenten Überblick über die aktuelle Glücksforschung samt kritischer Analyse liefert ihr herausragendes Werk „Glück“ (Alber-Verlag). Das Buch ist allerdings „von Experten für Experten“ geschrieben und entsprechend anspruchsvoll zu lesen. Für die breite Leserschaft oder für Laien ist dieses Buch eher ungeeignet. (Besser ist da schon Fenners Buch „Das gute Leben“ (2007). Das ist dann Fenner in kurz, in einfach, aber weiterhin in gut.)

Fenner, Dagmar (2003): [Glück. Grundriss einer integrativen Lebenswissenschaft, Freiburg: Alber.](#)

“ *Bester Satz im Buch: „»Glück« ist eine höchst positive, trotz zeitweiliger »Trübungen« ein ganzes Leben lang anhaltende Stimmung aufgrund einer affirmativen Beurteilung unseres gesamten Lebensvollzugs als eines gelingenden prozessualen Welt-Selbst-Verhältnisses.“*

#3: Bernd Sprenger – Die Illusion der perfekten Kontrolle

Dieses Buch hätte hier wohl keiner erwartet. Auch wenn es manchmal sehr weitschweifend wird und sich in Randnotizen zu politischen Ordnungen und ökonomischen Zusammenhängen verliert, besticht das Buch durch eine äußerst umsichtige Perspektive, die weit über psychologische, medizinische oder psychiatrische Fragen hinausgeht. Das ist – ich darf jetzt mal so frech sein – für einen Mediziner und Psychiater eher „ungewöhnlich“. In den letzten Kapiteln des Buchs schlägt Sprenger die Brücke zum Taoismus unter dem Motto: mit der Energie der Natur gehen, nicht gegen sie! Der Versuch, vollständige Kontrolle in unserem Leben auszuüben, verkennt nicht nur den großen Teil unseres Lebens, der uns einfach nur geschieht, ohne dass wir dabei etwas zu sagen hätten; sondern das Streben nach perfekter Kontrolle verausgabt uns, reibt uns auf – und treibt uns letzten Endes in einen Erschöpfungszustand wie Depression oder Burnout. Großartiges Buch mit philosophischen Qualitäten! Einzig der reißerische Titel spiegelt den tiefgehenden Anspruch nicht so ganz wieder...

Sprenger, Bernd (2009): [Die Illusion der perfekten Kontrolle](#)

“ *Bester Satz im Buch: „Wenn uns der Fluss des Lebens in einer Gegend mit reißender Strömung und gefährlichen Stromschnellen führt, ist es zunächst nicht verwunderlich, dass wir unsere Bemühungen verstärken, das Schiff unserer Existenz auf Kurs zu halten, indem wir uns vermehrt anstrengen gegenzusteuern. Wir denken: Wenn der Strom unsere Kräfte übersteigt, muss das Boot kentern und wir gehen unter. Die Philosophie des Loslassens schlägt eine andere Strategie vor, nämlich den Fluss genau zu beobachten und ihm geschickt zu folgen – also nicht gegen die Stromschnellen zu rudern, sondern sich so in sie hineinzubegeben, dass man ihre Energie nutzt und nicht untergeht.“*

#2: Lukas Bärfuss – Koala

Eigentlich schreibt Bärfuss in diesem Buch über den Selbstmord seines Bruders. Es ist aber die Art und Weise, wie Bärfuss dieses Thema aufgreift und an ihm die Grundprobleme der menschlichen Existenz aufzeigt, die ihn zu einem der beeindruckendsten deutschsprachigen Schriftsteller unserer Zeit macht. Der Spitzname seines Bruders war „Koala“ – und so führt das Buch uns auch zu einer Untersuchung der Lebens- und Existenzweise der Koalas. Der Koala ist die Faulheit in Person. Er bewegt sich kaum, frisst den ganzen Tag nur Gift (Eukalyptus) und ist daher den Rest der Zeit am Schlafen und Dösen, um dieses Gift auch nur halbwegs verdauen zu können. Sonst macht er nichts. Er hat keine Ambitionen. Er hat keinen Ehrgeiz. Er versteht nicht, wie man überhaupt etwas tun kann. Er widmet sein ganzes Leben dem Nichtstun. Und gerade deswegen kann uns der Koala einen Spiegel vorhalten und jene pausenlose Unruhe ins Bewusstsein bringen, mit der wir Menschen unser Leben schnellstmöglich bis zum Tod bringen. Es ist dieser Spiegel, den Bärfuss der modernen, leistungsorientierten und ökonomisierten Lebensweise des Menschen vorhält, der ihn zu einem echten Philosophen macht. Ich fühle mich nicht zu Unrecht an Heideggers „Sein und Zeit“ oder Sartres „Das Sein und das Nichts“ erinnert – denn auch Bärfuss geht es um die Freilegung der „Existenzialien“ des menschlichen Daseins, also den grundlegenden Merkmalen und Seinsweisen unseres Lebens. Natürlich hat der Roman nicht den Anspruch und den Tiefgang der Existenzphilosophie. Aber im Gegensatz zu Heidegger und Sartre gelingt es Bärfuss, sich verständlich auszudrücken. Und er kommt auch ohne die ganzen Binde-strich-wörter aus.

Bärfuss, Lukas (2016): [Koala](#)

“ *Bester Satz im Buch: Über die Koalas: „Das Prinzip ihrer Existenz, die Ehrgeizlosigkeit, sollte sich nicht frei entwickeln dürfen, zu groß war die Gefahr und die Provokation. Was den Menschen ausmachte, war sein Ehrgeiz, das unausgesetzte Streben, die Unfähigkeit, stillzusitzen.“*

#1: Paul Watzlawick – Anleitung zum Unglücklichsein

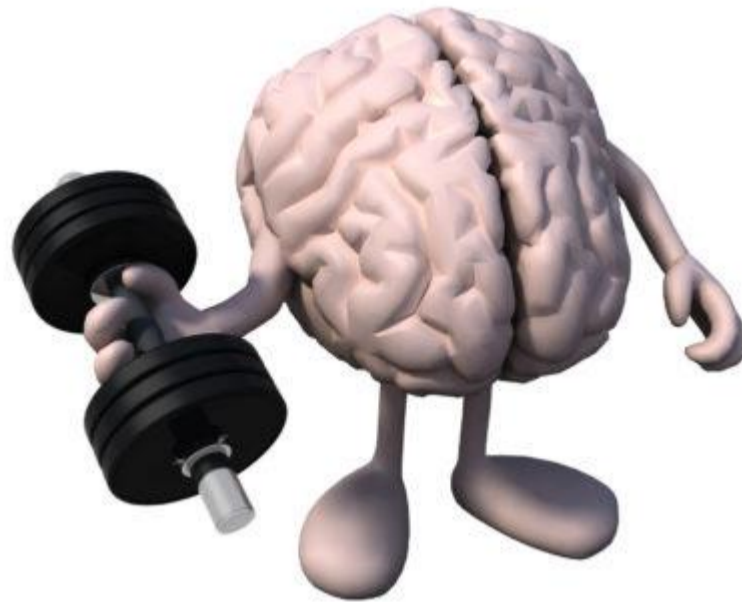
Zugegeben: Dieses Buch ist kein ganz so geheimer Geheimtipp. Aber es ist trotzdem auch kein „typischer“ Glücksratgeber – sondern eben ein Unglücksratgeber. Und ganz ohne Zweifel gehört Paul Watzlawicks „Anleitung zum Unglücklichsein“ zu den größten je geschriebenen Psychologie-Büchern. Watzlawick unternimmt hier tatsächlich den Versuch, einen Ratgeber für all jene zu schreiben, die sich möglichst unglücklich machen möchten. Für Systemische Therapeuten ist das natürlich eine lehrbuchmäßige Symptomverschreibung, eine paradoxe Intention, ein Double Bind. Für uns normale Leser ist es einfach ein großes Vergnügen, unendlich witzig – und doch beschleicht uns das Gefühl, dass hier jemand durch diesen schreiend komischen Humor eine tiefgründige Wahrheit verkündet, die uns kurz innehalten und stutzig werden lässt.

Watzlawick, Paul (1999): [Anleitung zum Unglücklichsein](#)

“ *Bester Satz im Buch: „Übung Nr. 3: Im Sessel sitzend, blicken Sie bitte durchs Fenster in den Himmel. Mit etwas Geschick werden Sie in Ihrem Blickfeld bald zahlreiche winzige, bläschenartige Kreise wahrnehmen, die bei Stillhalten der Augen langsam nach unten sinken, beim Zwinkern aber wieder hinaufschnellen. Bemerken Sie ferner, daß diese Kreise immer zahlreicher und größer zu werden scheinen, je mehr Sie sich auf sie konzentrieren. Erwägen Sie die Möglichkeit, daß es sich um eine gefährliche Erkrankung handelt, denn wenn die Kreise einmal Ihr ganzes Gesichtsfeld ausfüllen, werden Sie äußerst sehbehindert sein. Gehen Sie zum Augenarzt. Er wird Ihnen zu erklären versuchen, daß es sich um die ganz harmlosen ‚mouches volantes‘ handelt. Nehmen Sie dann entweder an, daß er Masern hatte, als diese Krankheit in der Universitäts-Augenklinik den Medizinstudenten seines Jahrgangs erklärt wurde, oder daß er Sie aus reiner Nächstenliebe nicht vom unheilbaren Verlauf Ihrer Krankheit informieren will.“*

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

8. Wie glücklich werden? (Glücks-Training)



Wie du mehr Glück in dein Leben bringst – und es auch dauerhaft behalten darfst –, ist offenbar eine schwierige Frage. Der Kompensationseffekt und [die dunkle Seite des Glücks](#) sind große Hindernisse auf dem Weg zu einem dauerhaft höheren Glücksniveau. Wenn nicht mal ein Lotto-Gewinn hilft, dann ist Glück offenbar kein Selbstläufer. Was also kannst du tun?

Dankbarkeitstagebuch

Das [Dankbarkeitstagebuch](#) ist eine der wenigen nachhaltig effektiven Glücksstrategien. Das ist wissenschaftlich gut belegt und liegt daran, dass Dankbarkeits-Übungen dem Kompensationseffekt entgegenwirken. Damit löst das Dankbarkeits-Tagebuch das größte Problem auf dem Weg zu mehr Glück: den Gewöhnungseffekt. Das Prinzip ist dabei denkbar einfach: Es geht darum, sich immer wieder bewusst zu machen, was man eigentlich schon hat, für was man alles dankbar sein kann. Im Englischen sagt man dazu – neben der direkten Übersetzung „Gratitude Journal“ – auch „count your blessings“, was die Sache auf den Punkt bringt: „liste alles auf, mit dem du gesegnet wurdest!“ Diese regelmäßige Bewusstmachung ist das Gegenmittel gegen den Kompensationseffekt. Dadurch führt das Dankbarkeitstagebuch zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.

Wie glücklich werden? (Glücks-Training)

So funktioniert das Dankbarkeitstagebuch

- *Schreibe einmal pro Tag (oder auch einmal pro Woche) auf, wofür du dankbar bist – oder wofür du dankbar sein könntest, wenn du unbedingt willst.*
- *Gehe in jeden Grund hinein und fühle genau nach, warum du dankbar bist bzw. für was genau du dankbar bist.*
- *Damit du regelmäßig Dankbarkeit praktizieren kannst, haben wir dir eine kostenlose PDF-Vorlage erstellt, die du dir immer wieder ausdrucken kannst und die dich von Anfang bis Ende durch den Prozess führt. Du kannst dir diese [Ausfüllvorlage für das Dankbarkeitstagebuch](#) kostenlos bei uns runterladen (Davon gibt es auf eine [Light-Variante](#) für Eilige!). Auf geht's!*

Welche 3 Dinge würdest du nicht einmal für 10 Millionen Euro verkaufen?

Diese Frage ist natürlich provokant. Aber ich glaube, dass es tatsächlich Dinge gibt, die du auch für 10 Mio Euro nicht verkaufen würdest. Oder wie würdest du reagieren, wenn ich dir so viel Geld für dein rechtes Bein anbiete? Du bekommst das Geld, ich amputiere dein Bein und nehme es mit – Deal or No Deal? Und wenn dir dein Bein nicht so wichtig ist: Würdest du dein Kind verkaufen? Deine Freundin, deinen Freund? Oder 10 Jahre deines Lebens?

Wenn wir uns das klarmachen, dann merken wir oft, dass wir eigentlich schon reich sind – und es merkwürdig ist, dass wir einer vergleichbar geringen Menge an Geld so verbissen nacheifern (z.B. einer Gehaltserhöhung), obwohl wir doch schon so viel besitzen.



Wie glücklich werden? (Glücks-Training)

Welche Dinge müssen andere Menschen auf der Welt erleben, die mir erspart bleiben?

Du kannst dich natürlich auch fragen, was gerade am anderen Ende der Welt passiert. In diesem Moment, in dem du hier diesen Text liest, wird irgendwo auf der Welt gerade ein Mensch enthauptet, ein Mensch vergewaltigt, vielleicht sogar ein Mensch bei lebendigem Leibe verbrannt. Dass dir das gerade nicht widerfährt, ist etwas, wofür du dankbar sein kannst. Aber auch ohne diese Ereignisse gibt es viele Menschen auf der Welt, die liebend gerne mit dir und all deinen Problemen tauschen würden. Sie würden deine Sorgen und dein Leiden vielleicht mit Handkuss übernehmen, wenn sie dafür dein Leben bekommen würden. Viele Menschen würden fast alles dafür geben, in einem so friedlichen und wohlhabenden Land mit sozialer Absicherung und Krankenversorgung leben zu dürfen. Das ist ein guter Grund, um dankbar zu sein.

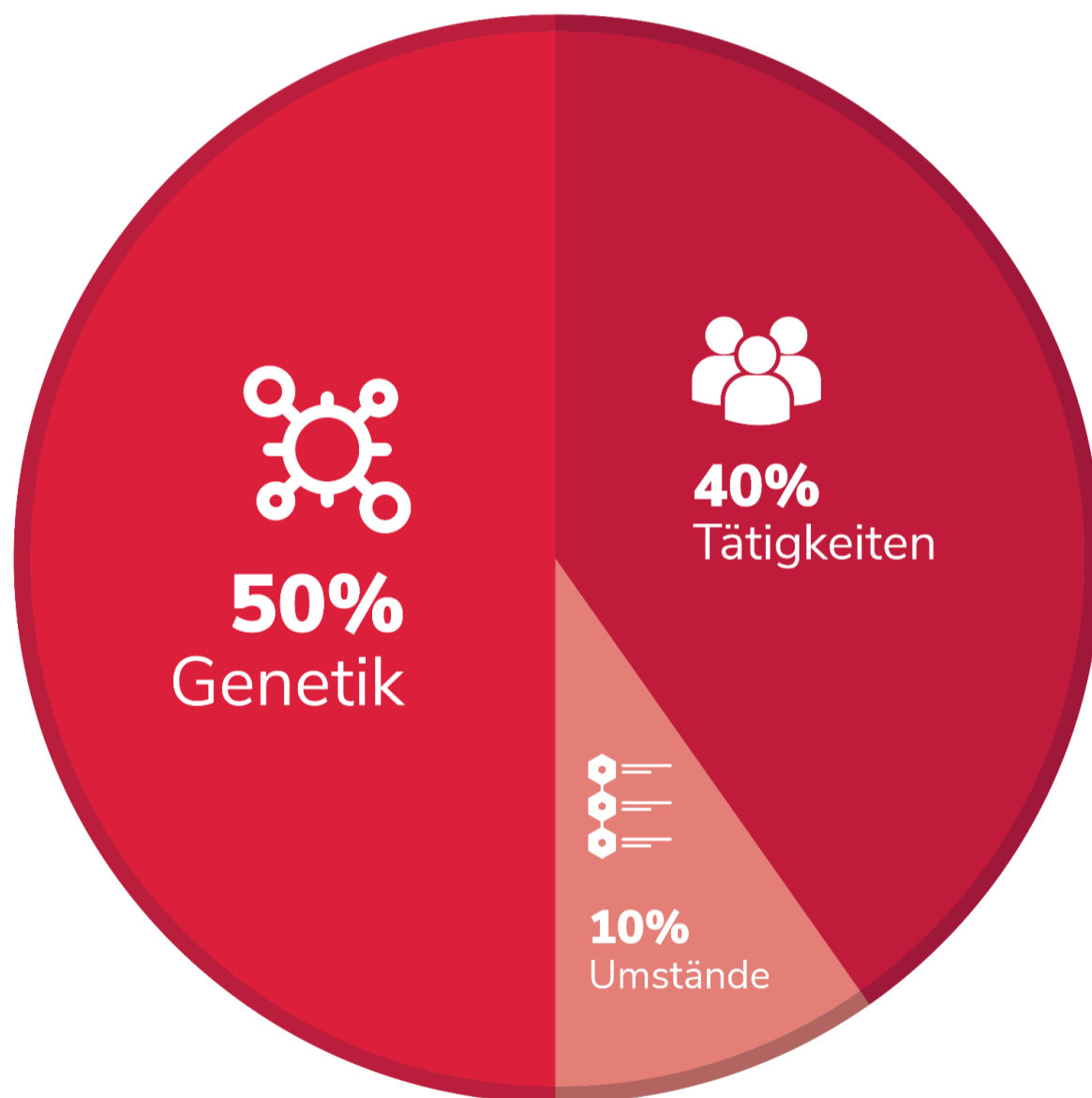
Und du musst auch gar nicht ans andere Ende der Welt gehen: Auch in deinem Land gibt es gerade einen Menschen, der seine Lebenspartner verloren hat, der gerade einen Familienangehörigen hat sterben sehen, der gerade eine schmerzhaft Trennung oder Scheidung durchmacht. Mit etwas Glück gehörst du nicht dazu – wenn das mal kein „Blessing“ ist.

Das waren nur drei von vielen Fragen, die dich dankbarer machen können. Weitere ungewöhnliche Dankbarkeits-Strategien findest du in unserem ausführlichen Beitrag [„Das Dankbarkeitstagebuch“](#). Und wenn du eher zu den Minimalisten gehörst, die möglichst wenig lesen und schreiben wollen, dann findest du hier die reduzierte [Light-Version des Dankbarkeits-Tagebuchs](#).

Wie glücklich werden? (Glücks-Training)

Flow

Flow ist ein wahrer Glückbringer. Das liegt daran, dass der vielleicht wichtigste Einfluss auf unser Glück von den Tätigkeiten ausgeht, mit denen wir tagtäglich beschäftigt sind. Von diesen Faktoren wird unser Glück determiniert:





Wie glücklich werden? (Glücks-Training)

Leider sind 50% unseres Glücks genetisch determiniert und damit unveränderbar. Da hilft auch kein Glückstraining. Aber: Wir haben damit immer noch 50% in der Hand!

Was dabei im Schaubild oben sofort ins Auge fällt: Tätigkeiten spielen eine viel größere Rolle als die Lebensumstände!

Tun ist wichtiger als Haben

Viele Menschen glauben, dass der Grund für ihr Unglücklichsein in ihrem Job, ihren Finanzen oder in ihrer Gesundheit zu finden ist. Daraus entsteht die Hoffnung, dass das Glück zurückkehrt, wenn sich diese äußeren Umstände wieder ändern. Leider ist das meistens eine falsche Hoffnung, denn die Umstände legen nur etwa 10% unseres Glücks fest. Die restlichen 40% des von uns beeinflussbaren Glücks kommt aus unseren Tätigkeiten – aus dem, was wir Tag für Tag tun; aus den Erlebnissen, die wir den Großteil unserer Lebenszeit machen.

(Das erinnert natürlich sofort daran, dass für das eigene Glück nicht so sehr unsere Ziele, sondern die Wege dorthin entscheidend sind.) Wenn es also im Glückstraining zu 80% um Tätigkeiten geht, dann ist auch schlagartig klar, warum Flow uns glücklicher macht – denn Flow entsteht, wenn eine Tätigkeit uns erfüllt.

Aber nicht alle Tätigkeiten machen uns glücklich, sonst wären wir ja alle dauerhaft gut gelaunt. Was sorgt dafür, dass uns manche Tätigkeiten glücklicher machen? Das ist der Flow.

Wie glücklich werden? (Glücks-Training)

Was ist Flow?

Am besten lässt sich Flow als ein „Vertieft-Sein in eine Tätigkeit“ beschreiben. Flow hat etwas mit „aufgehen“ oder „eintauchen“ in eine Tätigkeit zu tun. Wer im Flow ist, der ist ganz im Hier und Jetzt – und für den Moment glücklich.

Und wenn du weißt, wie du in den Flow kommst, dann kannst du dich nachhaltig glücklicher machen. Deswegen ist Flow eine der besten Strategien für mehr Glück.



Wie glücklich werden? (Glücks-Training)

Glückstraining mit den 3 großen Glückstheorien

Die drei großen Glückstheorien bieten bereits eine erste Antwort auf die Frage, wie du glücklicher werden kannst. Alle drei Theorien scheinen einen wichtigen Punkt des Glücks zu treffen und hat eine gewisse Überzeugungskraft. Daher solltest du auch in allen drei Glücksformen trainieren, indem du dir jeweils folgende Fragen stellst:

- *Das Genuss-Glück: Wie kann ich mein Leben noch mehr genießen? Wie kann ich noch häufiger, noch intensiver und noch länger Genussmomente erleben?*
- *Das Weg-und-Ziel-Glück: Wie kann ich meine Ziele noch besser und schneller erreichen? Und vor allem: Wie kann ich auch auf dem Weg dorthin eine möglichst gute Zeit haben?*
- *Das Glück der objektiven Güter: Welche objektiven Güter kann ich mir noch aneignen, und wie kann ich bereits vorhandene Güter wertschätzen, aufrechterhalten und weiter ausbauen?*

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

Kostenloses Glückstraining

Glücklicher werden ist ein anspruchsvolles Projekt. Auf dem Weg dorthin warten jede Menge Hindernisse, Probleme und Fallen – sei es nun der Kompensationseffekt oder der Druck des Glückszwangs.

Wir haben für all diese Herausforderungen ein [kostenloses Glückstraining](#) für dich entwickelt, das du dir einfach herunterladen kannst. [Schreib uns](#), wie das Training bei dir funktioniert hat – und ob du vielleicht selbst schon effektive Glücksstrategien für dich gefunden hast!



**Kostenloses
E-Mail-Coaching**

Glückstraining per Mail

- mehr Lebensfreude
- Selbstcoaching in 2 Wochen
- jeden Abend 15 Minuten
- 100% kostenlos
- optionales Zusatzcoaching

Individueller Beginn!

JETZT ANMELDEN

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

Über den Autor

Dr. Hendrik Wahler

Ich bin besessen von der Frage nach dem guten Leben. Ich erforsche diese Frage immer theoretisch und praktisch zugleich: In der Theorie geht es Wissenschaft, Philosophie, Psychologie und Hirnforschung. In der Praxis geht es darum, auch wirklich gut zu leben, ein erfülltes Leben zu führen und all die wissenschaftlichen Ideen in der harten Realität des alltäglichen Lebens zu testen. Denn das Leben ist keine Laborsituation - und ich interessiere mich nur für das, was für das gute Leben wirklich einen Unterschied macht. Deshalb schreibe ich übrigens die ganzen Texte bei [philosify](#), ich versorge euch mit Content. [Erfahre mehr über mich!](#)



[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)