

Dem Leben positiv gegenüberstehen: Die **AZ-Serie Besser Leben** führt heute zu mehr Zufriedenheit



Das ist pure Lebensfreude! Erwachsene können von Kindern viel lernen: Die Kleinen lachen täglich 40 Mal häufiger als die Großen, haben Studien ergeben.

Foto: Arno Burgi/dpa

Der kleine Sprung ins große Glück

In zehn Schritten zu mehr Zufriedenheit: Die AZ-Expertin erklärt, wie Sie lernen können, in Ihrem Leben häufiger richtig glücklich zu sein

Von Nina Job

Glück empfinden zu können, ist eine Fähigkeit, die uns angeboren ist. Ein Baby fühlt sich rundum wohl und zufrieden, wenn seine Grundbedürfnisse nach Nahrung, Geborgenheit und Sicherheit erfüllt sind. Bis ins hohe Alter bleibt uns dieses Glückspotenzial erhalten.

Claudia Müller aus Starnberg. „Menschen, die auf kleine und große Glücksmomente achten und sie genießen, sind insgesamt glücklicher.“ Und das lässt sich trainieren – wie einen Muskel. Bei Menschen, die häufiger Glück empfinden, wachsen die entsprechenden Zonen im Gehirn und hemmen sogar unsere negativen Gefühle, fanden Forscher heraus.

Wie und wann wir Glück empfinden, ändert sich im Laufe des Lebens. „Wenn wir erwachsen werden, lernen wir oft, dass wir etwas tun müssen, um geliebt zu werden. Wir müssen zum Beispiel Leistung erbringen“, erklärt Claudia Müller. „Durch diesen Lernprozess geschieht eine Kopplung zwischen Verstand und instinktiven Grundbedürfnissen.“ Wir fühlen uns gut, wenn wir Leistung erfüllen – sonst nicht. „Dieses erlernte Belohnungssystem kann sich so selbstständig, dass wir uns schlecht fühlen, wenn wir Fehler machen, auch, wenn es niemand gesehen hat“, sagt die Expertin. „Dies ist ein Schlüssel für uns Erwachsene. Wir haben die freie Wahl, diese Verknüpfung wieder zu lösen!“

Mit diesen zehn Tipps können Sie lernen, Ihre Wahrnehmung zu beeinflussen – und sich öfter glücklich zu fühlen.

1 Mit allen Sinnen fühlen: „Je mehr wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, umso mehr sind wir im Hier und Jetzt. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Beispiel auf das Vogelgezwitscher im Garten, auf die Schneeflocken, die vor Ihrem Fenster tanzen oder die Regentropfen, die auf Blätter fallen. Spüren Sie die ersten wärmenden Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut oder betrachten Sie die Blüten der ersten Frühlingsblumen. Das öffnet Ihr Herz.“

AZ-SERVICE
mit
Claudia M. Müller



Die gebürtige Münchnerin (38) ist Trainerin, Glücks-Coach und Heilpraktikerin. Sie ist verheiratet und lebt in Starnberg.

2 Was ist wesentlich? „Wir können uns im Alltag wahnsinnig über Kleinigkeiten ärgern. Stellen Sie sich in solchen Situationen die Frage, was in Ihrem Leben wesentlich ist. Dann relativiert sich der Ärger. Sie können sich auch vorstellen, wie Sie am Ende Ihres Lebens zurückblicken. Dann werden Sie feststellen, dass es nicht so wichtig ist, dass immer alles perfekt ausgeräumt ist oder dass das Essen für die Gäste mal nicht so gelungen ist.“

3 Warten Sie nicht auf morgen: „Oft sind wir sehr damit beschäftigt, große Ziele in unserem Leben erreichen zu wollen – wir streben eine Beförderung an, wir wünschen uns einen neuen Partner, wir sehnen uns danach eine Familie zu gründen oder wollen ein Haus bauen. Diese großen Ziele können uns so wichtig werden, dass wir glauben, dass wir erst glücklich sein können, wenn sie sich erfüllt haben. Damit verschieben wir unser Glück

auf später. Dabei können wir auch die Zeit dazwischen genießen. Wenn wir schon heute beginnen, uns glücklicher zu fühlen, fällt es uns außerdem leichter, unsere Ziele anzugehen.“

4 Seien Sie nachsichtig mit sich: „Viele Menschen neigen dazu, bei sich selbst die höchsten Maßstäbe anzusetzen. Ihrem besten Freund verzeihen Sie, wenn er einen Fehler macht oder mal nicht top in Form war. Nur sich selber können Sie nicht verzeihen. Wenn Sie sich immer wieder fragen: ‚Bin ich eine perfekte Mutter?‘, setzen Sie sich unter Stress. In dem Moment, in dem Sie Ihren Perfektionsanspruch erkennen, können Sie Einfluss auf Ihr Verhalten nehmen. Antworten Sie sich: ‚Ich bin keine perfekte Mutter, aber ich gebe mein Bestes.‘ Wenn Sie sich selbst Fehler verzeihen, können Sie auch anderen mehr Verständnis entgegenbringen.“

5 Verbundenheit zulassen und genießen: „Machen Sie sich bewusst, was Ihnen Ihre Nächsten bedeuten. Fragen Sie sich, wie Sie diesen Menschen Ihre

Zuneigung zeigen. Manchmal drückt sie sich auch in Form von Sorgen aus, die Sie sich um jemanden machen. Fragen Sie sich auch, wie Ihnen Zuneigung gezeigt wird. Wenn Sie diese Gefühle spüren, öffnet sich Ihr Herz. Diese Verbundenheit zu spüren zu Menschen, die Ihnen viel bedeuten, hilft Ihnen andere Lebensbereiche leichter zu bewältigen.“

6 Vielleicht ist es ja doch für etwas gut: „Im Nachhinein erkennt man manchmal, dass etwas Negatives auch seine gute Seite haben kann. Zuerst waren Sie enttäuscht, dass ein Termin ausgefallen ist, auf den Sie sich gefreut haben. Und dann stellen Sie fest: Hätte er stattgefunden, hätten Sie diesen interessanten Mann oder diese interessante Frau gar nicht kennengelernt.“

7 Bringen Sie Positives in die Welt: „Es sind die kleinen Dinge, die zu unerwarteten Geschenken im Alltag werden. Seien Sie aufmerksam: Lächeln Sie jemanden an! Überlassen Sie Ihren Platz im Bus jemand anderem. Nehmen Sie wahr, wie Sie Menschen in Ihrer Umgebung

unterstützen können. Freude ist ansteckend. Das ist wie bei Verliebten. Wer Freude und Glück ausstrahlt, bekommt es vielfach zurück.“

8 Nehmen Sie Ihr Glück in die Hand: „Finden Sie heraus, was Sie glücklich macht. Fragen Sie sich immer wieder: Ist es das, was ich will? Gestalten Sie Ihr Leben danach. Lösen Sie sich von Vorstellungen und Erwartungen. Eine Gehaltserhöhung kann Sie kurzfristig zufriedener machen, aber ist dies das Wichtigste? Vielleicht gibt es einen anderen Job, bei dem Sie zwar weniger verdienen, dafür mehr Freude haben? Je langfristiger Ihre Entscheidungen wirken, desto schöner wird Ihr Leben. Haben Sie Geduld mit sich. Sie werden nicht alles von heute auf morgen umsetzen können. Teilen Sie Ihr Ziel in Etappen ein. So bleiben Sie motiviert.“

9 Zeigen Sie sich! „Wenn Sie sagen, was Sie denken und fühlen, kann der andere Sie besser kennenlernen. Und Sie beide können erkennen, wie Sie zusammenpassen. Geben Sie sich diese Chance. So ist ein ehrliches, besseres, freieres Miteinander möglich. Wenn wir authentisch sind, brauchen wir uns nicht zu verstecken. Das gibt uns Freiraum und setzt überdies Energie frei. Sich zu stellen, ist anstrengend.“

10 Dankbarkeit empfinden: „Denken Sie während des Tages immer wieder mal daran, was Sie heute Schönes erlebt haben. Erinnern Sie sich auch vor dem Einschlafen daran. Sie werden besser schlafen und wahrscheinlich auch glücklicher wieder aufwachen. Wenn Sie möchten, können Sie auch ein Glücks- oder Dankbarkeitstagebuch führen.“



Weniger Pfunde auf den Hüften, weniger Stress, mehr Zeit für das Wesentliche. In der AZ-Serie verraten Experten jeweils zehn Tipps, die Ihnen dabei helfen, sich wohler zu fühlen – körperlich und seelisch. Einfach besser leben.

Dabei spielen weder die Höhe des Einkommens noch der Beziehungsstatus eine Rolle: So sind Reiche nicht glücklicher als ärmere Menschen und Paare nicht glücklicher als Singles, haben Studien ergeben. „Glück ist nicht in den äußeren Umständen begründet. Entscheidend ist die Wahrnehmung“, sagt Glückstrainerin

WEG DAMIT

To-Do-Listen im Kopf

Ein Hauptproblem sind die ständigen To-Do-Listen im Kopf. Wenn wir eine Aufgabe bewältigt haben, fragen wir uns sofort, was als nächstes zu tun ist. Der Druck, unter den wir uns setzen, löst unangenehme Gefühle aus. Und

durch dieses ständige Denken bekommen wir nicht mehr mit, was um uns herum gerade geschieht. Das wirkt leistungsmindernd und hemmt unsere Kreativität. Außerdem wird das Immunsystem geschwächt.

