Harmonie: Wer seine Gedanken stets richtig lenkt, erlebt nicht nur in der Partnerschaft pures Glück

DER SCHLÜSSEL ZU EINEM POSITIVEN ICH

Die 5 besten Strategien für ein glückliches Leben

Glück ist Schicksal? Diese Annahme haben Forscher jetzt widerlegt. Durch bestimmte **Handlungs- und Denkweisen** kann jeder von uns Einfluss auf sein Schicksal nehmen. Wir zeigen Ihnen die effektivsten Techniken

Jeder ist seines Glückes Schmied. Das bekannte Sprichwort ist jetzt wissenschaftlich belegt: Denn Glücksforscher haben jetzt die Gründe des Glücks entschlüsselt. Demzufolge ist Glück zu 50 Prozent eine Frage der Gene. Mit zehn Prozent sind die Lebensumstände, mit 40 Prozent sogenannte „absichtliche Aktivitäten" beteiligt. Ein Glückstreffer! Denn: Letzteres kann von jedem selbst beeinflusst werden. Mentalcoach Thomas Schlechter kennt die besten Strategien:

1 Ein Glückstagebuch für Ihr Unterbewusstsein

Nur wer sich Positives regelmäßig vor Augen führt, kann lernen, den Geist auf Glück zu programmieren. Ein Glückstagebuch hilft dabei. „Darin sollten Sie Ihre positiven Gedanken notieren", so Thomas Schlechter. „Das stellt eine Art Erlebnisarchiv dar, in dem Sie noch Jahre später blättern können. So konservieren Sie Ihr Glück." Schreiben Sie täglich mindestens drei positive Gedanken auf. Alles, was Ihnen wichtig ist, kann dabei eine Rolle spielen: Gesundheit, Beziehung, Kinder, Freunde, Job, Freizeit. Geben Sie jedem Eintrag eine knackige Überschrift und notieren Sie das Datum. Fragen Sie sich: Was war heute mein magischer Moment? Indem Sie wertvolle Ereignisse dokumentieren, programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein automatisch auf Glück.

2 Gedanken lenken in drei Schritten

Die Art, wie wir Dinge bewerten, kontrolliert unterbewusst unsere Emotionen. Anstatt von „schwierigen Problemen" zu sprechen, sollten Sie die Situation besser als „spannende Herausforderung" bewerten. Schlechter hat dafür ein Drei-Stufen-Programm. Erstens: Konzentrieren Sie sich auf den Moment. Ärgern Sie sich nicht über verpasste Gelegenheiten, denken Sie nicht an Eventualiäten. Denn: 90 Prozent der Befürchtungen, die wir im Vorfeld hegen, treten nie ein. Zweitens: Machen Sie die Dinge auf keinen Fall schlimmer, als sie sind. Drittens: Sehen Sie die Dinge besser, als sie sind. Wenn Sie in allem Chancen erkennen, entwickeln sich ungeahnte Möglichkeiten. Bewerten Sie jeden Ihrer Gedanken nach diesem Prinzip. Das schützt vor negativen Einflüssen.

Fotos: jump Fotoagentur, Getty Images (2), privat

Tagebuch: Wer positive Ereignisse dokumentiert, programmiert sein Unterbewusstsein auf Glück

Technik: Lächeln Sie sich selbst im Spiegel an. Das stimmt das Hirn auf positiv

„Positive Energie wirkt auch auf das Umfeld"

Innerer Schub. Miese Laune belastet Sie vor allem selbst. Daher ist es für jeden die größte Aufgabe, sich die Lebensfreude zu bewahren. Wenn Sie mehr Freude empfinden und auch ausstrahlen, fällt Ihnen vieles leichter – denn auch Ihre Umwelt nimmt Sie dann anders wahr, reagiert viel ansprechender auf Sie. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Sie durch mentales Training Ihre Freude und Emotionen beeinflussen können. Die Glücks-Strategien sind einfach anzuwenden und dennoch sehr effektiv. Sie wecken Ihre positiven Energien und erleichtern Ihren Alltag. Tägliches Training zahlt sich aus!

Unser Experte: Thomas Schlechter

3 Die richtigen Worte finden

Worte haben enorme Bedeutung für alle mentalen Prozesse. Wenn wir Worte empfangen, lösen sie im Sprachzentrum Assoziationen aus, das Gehirn aktiviert naheliegende Erinnerungen. Das Glücksempfinden kann sich durch ein Wort binnen Sekunden ändern. Nichtssagende, blockierende Worte müssen durch energiegeladene ersetzt werden. Machen Sie sich hierzu eine Liste, teilen Sie sie in zwei Spalten. Tragen Sie links blockierende, nichtssagende Worte ein, die Sie oft verwenden, z. B. nett, geärgert, schiefgegangen. In der rechten Spalte ersetzen Sie diese durch energiegeladene Worte, wie fantastisch, irritiert, lehrreich. Machen Sie die neuen Worte zur Gewohnheit. Schlechter: „Sie werden so viel mehr positive Gefühle empfinden."

4 Die Lach-Technik ist entscheidend

Ein richtiges, ehrliches Lachen aktiviert die Wangen- und Augenmuskeln. Sie signalisieren dem Gehirn: Es gibt Grund für gute Laune! In der Folge werden die Hormone Serotonin und Dopamin ausgeschüttet und wir fühlen uns glücklich. Thomas Schlechter rät: „Beginnen Sie jeden Tag mit einem Lächeln! Selbst wenn Sie sich einmal ärgern: Lachen Sie solange darüber, bis Ihre Wut verflogen ist." Die wissenschaftlich fundierte Technik funktioniert deshalb, weil die Simulation einer Emotion allein durch den körperlichen Ausdruck die Emotion selbst erzeugen kann.

5 Kraftquelle: Glück im Herzen spüren

Schließen Sie die Augen, stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander. Atmen Sie ruhig. Legen Sie die rechte Hand auf Ihr Herz. Streicheln Sie sanft darüber, spüren Sie den Herzschlag, das Glück in ihm. Sagen Sie mit innerer Stimme mehrmals Ihre Glücksdefinition – beispielsweise „Ich bin glücklich, wenn ich morgens aufwache und mein Herz schlagen spüre". Fühlen Sie, wie die Kraft der Freude von Ihrem Herzen durch Ihren Körper fließt. Genießen Sie den Moment. Kehren Sie dann langsam zurück. Durch die Übung, die täglich durchgeführt werden sollte, wird Glück intensiv erlebbar. SJ

Buch-Tipp
„Enerise your life" von T. Schlechter (Blue Wing Verlag, 69 Euro)

@ Internet-Tipp
Initiative zweier Studenten für bewusstes Leben u. Glücksbesinnung
www.ministeriumfuerglueck.de

Psychologie im TV
Terra X
Die Macht des Schicksals
SO 6.10. • 19.30 Uhr • **ZDF**

VERGESSLICH?*

* Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (dementielles Syndrom).

mit 3-fach-Wirkung:

1. **Verbessert** die Durchblutung
2. **Erhöht** den Sauerstoffgehalt
3. **Stärkt** die Nervenzellen

Arzneimittel Ihres Vertrauens HEXAL

Gingium® intens 120 mg, Filmtabletten: Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung von hirnorganisch bedingten geistigen Leistungseinbußen. Im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei fortschreitender Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen (Vor Behandlungsbeginn sollte geklärt werden, ob die Krankheitszeichen nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen.). Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit in den Gliedmaßen (Claudicatio intermittens im Stadium II nach FONTAINE) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen. Durch Durchblutungsstörungen oder altersbedingte Rückbildungsvorgänge bedingte/r Schwindel bzw. Ohrgeräusche (unterstützende Behandlung). Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!
Mat.-Nr.: 2/51003652
Stand: November 2011,
Hexal AG,
83607 Holzkirchen,
www.hexal.de

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker