



S. Schwalb / B. Imgrund

Glück!

Was es ist und
wie Sie es finden

HAUFE.

Glück!

Was es ist und wie Sie es finden

von
Susanne Schwalb und
Barbara Imgrund

HAUFE.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-648-00987-1

Bestell-Nr. 00856-0150

© 2008, Rudolf Haufe Verlag GmbH & Co. KG, Niederlassung Planegg/München

Postanschrift: Postfach, 82142 Planegg

Hausanschrift: Fraunhoferstraße 5, 82152 Planegg

Fon (0 89) 8 95 17-0, Fax (0 89) 8 95 17-2 50

E-Mail: online@haufe.de

Internet: www.haufe.de

Redaktion: Jürgen Fischer

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Gesamtbetreuung und Lektorat: Sylvia Rein, 81379 München

Umschlaggestaltung: Simone Kienle, 70182 Stuttgart

Umschlagentwurf: Agentur Buttgerit & Heidenreich, 45721 Haltern am See

Desktop-Publishing: Agentur: Satz & Zeichen, Karin Lochmann, 83129 Höslwang

Druck: freiburger graphische betriebe, 79108 Freiburg

Zur Herstellung der Bücher wird nur alterungsbeständiges Papier verwendet.

TaschenGuides – alles, was Sie wissen müssen

Für alle, die wenig Zeit haben und erfahren wollen, worauf es ankommt. Für Einsteiger und für Profis, die ihre Kenntnisse rasch auffrischen wollen:

- Sie sparen Zeit und können das Wissen effizient umsetzen.
- Kompetente Autoren erklären jedes Thema aktuell, leicht verständlich und praxisnah.
- In der Gliederung finden Sie die wichtigsten Fragen und Probleme aus der Praxis.
- Das übersichtliche Layout ermöglicht es Ihnen, sich rasch zu orientieren.
- Schritt für Schritt-Anleitungen, Checklisten, Beispiele und hilfreiche Tipps bieten Ihnen das nötige Werkzeug für Ihre Arbeit.
- Als Schnelleinstieg in ein Thema ist der TaschenGuide die geeignete Arbeitsbasis für Gruppen in Organisationen und Betrieben.

Ihre Meinung interessiert uns! Mailen Sie einfach an die TaschenGuide-Redaktion unter online@haufe.de. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen.

Inhalt

- 6 ■ **Vorwort**

- 7 ■ **Was ist Glück?**
- 8 ■ Glück hat viele Gesichter
- 12 ■ Glückslehren und andere Forschungen
- 18 ■ Was macht das Leben lebenswert?

- 23 ■ **Die Chemie des Glücks**
- 24 ■ Die Rolle der Hormone
- 28 ■ Was tun bei Glückshormonmangel?

- 39 ■ **Das höchste der Gefühle**
- 40 ■ Glück ist Gefühlssache
- 44 ■ Gefühle sind trainierbar
- 46 ■ Was hindert Sie am Glücklichsein?
- 50 ■ Sie haben Ihr Glück in der Hand

- 55 ■ **Vom Glück mit anderen**
- 56 ■ Die Gemeinschaft – wie sie uns fordert und fördert
- 59 ■ Warum Netzwerke und Vitamin B wichtig sind

Glück bei der Arbeit – Glück in der Freizeit	■	67
Das Paradox der Arbeit	■	68
Macht Freizeit glücklich?	■	74
Dem Multitasking Einhalt gebieten	■	77
Arbeiten um des Geldes willen?	■	86
Instrumente und Methoden:	■	89
So werden Sie glücklicher		
Entscheiden Sie sich dafür, glücklich zu sein	■	90
Ziele und Visionen entwickeln	■	94
Am Anfang steht der Plan	■	100
Kooperation und Konfliktbewältigung	■	104
Erst das Wichtige, nicht das Dringende	■	111
Zuhören und verstehen	■	114
Ein Glückstagebuch führen	■	117
Qualitäten, die Sie Ihrem Glück näher bringen	■	119
Humorvolle Lebenseinstellung	■	120
Emotionale Selbstkontrolle	■	121
Langeweile als Chance sehen	■	123
Hoffnung: Werden Sie ein High-Hoper	■	125
Literaturempfehlungen	■	126
Stichwortverzeichnis	■	127

Vorwort

Das Streben nach Glück liegt in der Natur des Menschen: Kaum einem anderen Ziel jagen wir so beharrlich nach, an keiner anderen Vision halten wir zeitlebens so unerschütterlich fest. Dabei macht sich jeder von uns seine ganz eigene Vorstellung vom Glück und sucht es auf seine persönliche Weise. Und wenn er es dann einmal gefunden zu haben glaubt, wünscht er sich, es für immer festhalten zu können. Was aber ist Glück überhaupt? Verstehen wir alle etwas anderes darunter oder gibt es so etwas wie *das* Glück schlechthin? Kann es länger als einen flüchtigen Moment lang andauern? Und sind wir in der Lage, unser Glück zu beeinflussen? Oder ist alles nur Schicksal?

Nicht nur kluge Köpfe haben sich in den vergangenen Jahrhunderten diese Fragen gestellt – auch jeder Einzelne von uns sieht sich immer wieder mit ihnen konfrontiert. Dieser TaschenGuide macht sich deshalb auf die Suche nach Antworten. Es soll jedoch weniger darum gehen, Patentrezepte für ein glückliches Leben zu liefern – denn die gibt es nicht –, als vielmehr, Möglichkeiten aufzuzeigen und Denkanstöße zu geben. So lassen sich neue Einsichten gewinnen und Kurskorrekturen vornehmen – damit Sie nach der Lektüre dem Schriftsteller Lawrence Durrell beipflichten können, der gesagt hat: „Das Glück beruht oft nur auf dem Entschluss, glücklich zu sein.“ Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Susanne Schwalb und Barbara Imgrund

Was ist Glück?

Die eine, letztgültige Definition von Glück gibt es nicht: Jeder Einzelne von uns macht sich seinen eigenen Begriff davon und füllt ihn mit seinen persönlichen Zielen und Träumen. Doch wer sich bewusst macht, wie seine Vorstellung vom Glück aussieht, ist ihm schon einen Schritt näher.

Glück hat viele Gesichter

„Glück auf!“, lautet der Gruß der Bergleute. Jeder ist seines Glückes Schmied, lehrt uns das Sprichwort. Glücksbringer baumeln von den Rückspiegeln unserer Autos und helfen uns durch Prüfungen, und zu Geburtstagen, Hochzeiten und Taufen beglückwünschen wir einander. Im Berufsalltag wünschen wir uns Glück für ein Vorstellungsgespräch, für die Präsentation bei einem wichtigen Kunden oder für einen Vortrag vor großem Publikum. Die Liste ließe sich beliebig verlängern, doch schon diese wenigen Beispiele machen deutlich, wie allgegenwärtig das Glück in unserem Alltag und in unserer Sprache ist. Im Sehnen und Streben danach sind wir uns alle einig.

Was gehört für Sie dazu?

Wenn es aber daran geht, zu definieren, was wir mit Glück eigentlich meinen, sind die Antworten so unterschiedlich wie die Menschen, die wir fragen. Machen Sie einmal die Probe aufs Exempel: Was bezeichnen Sie persönlich als Glück – wann also sind Sie für Ihre Begriffe glücklich? Und nun stellen Sie dieselbe Frage Ihrem Partner, Ihren engsten Familienangehörigen und guten Freunden. Sie werden schnell sehen: Glück ist nicht gleich Glück, und was der eine darunter versteht, muss nichts mit dem Glücksbegriff des anderen zu tun haben.

Sie selbst brauchen zum Beispiel ein intaktes Familienleben zum Glücklichein, während ein Freund Wohlstand und

finanzielle Unabhängigkeit über alles stellt und wieder ein anderer den sicheren Arbeitsplatz oder die Gesundheit. Und dann gibt es da ja auch noch das kleine Glück, das man empfindet, wenn man nach einem anstrengenden Aufstieg auf einem Berggipfel steht, wenn man einen schönen Abend mit Freunden genießt oder wenn im beruflichen Kontext eine Aufgabe gut gelungen ist und wir positives Feedback von einem Kunden oder vom Chef bekommen.

So finden Sie Antworten

Die Antwort auf die Frage nach dem eigenen Glücksbegriff fällt vielen gar nicht so leicht, weil sie bisher nur eine recht vage Vorstellung davon hatten. Wenn es auch Ihnen so geht, sollten Sie sich für den folgenden Test einige Minuten Zeit nehmen. Lesen Sie sich Frage für Frage durch und antworten Sie wahrheitsgemäß darauf. Es geht nicht um möglichst schlaue oder originelle Antworten – wichtig ist nur, dass Sie sich Gedanken dazu machen und sich dessen bewusst werden, wonach Sie sich sehnen. Finden Sie heraus, was Ihr subjektiv empfundenen Glück ist.

Test: Wie sieht Ihre Vorstellung vom Glück aus?

Was bedeutet für Sie Glück?

Würden Sie sich eher als glücklich oder eher als unglücklich bezeichnen? Aus welchen Gründen?

Wann waren Sie zum letzten Mal bewusst glücklich?

Wann waren Sie zum letzten Mal bewusst unglücklich?

Welche Wünsche möchten Sie erfüllt sehen?

1.

2.

3.

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Lebensweise als Single oder in Ihrer Partnerschaft?

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit bzw. Ihrem körperlichen Zustand?

Wie empfinden Sie Ihre Freundschaften?

Wie empfinden Sie den Rückhalt durch Ihre Familie?

Beneiden Sie andere Menschen? Wenn ja, warum?

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeit?

Wie empfinden Sie Ihr Verhältnis zu Ihren Kollegen?

Sind Sie der Meinung, dass Sie Ihre Freizeit sinnvoll nutzen?

Was ist Glück für Ihren Partner?

Für wie glücklich schätzen Sie Ihren besten Freund ein?

Welche Rolle spielen materielle Dinge in Ihrem Leben?

Glauben Sie, dass ein Lottogewinn Sie dauerhaft glücklich(er) machen würde?
