

„Der Schlüssel zur Lebensfreude liegt in uns“

Gewinspiel

jezza! verlost mit Norbert Heining 3 x 1 Buch „Glücksprinzipien“. Teilnehmer schicken bis zum 25. Feb. 2019 eine Mail an redaktion@jezza.de, Stichwort: *Glücksprinzipien*. Das Los entscheidet.



Im jezza!-Interview verrät „Glücksprinzipien“-Autor Norbert Heining, warum der Weg zu mehr Freude und Zufriedenheit bei uns selbst beginnt

„Glücksprinzipien – mit dem fundierten Erkenntnischatz der Positiven Psychologie zu mehr Lebensfreude, Erfolg und einem gelingenden Leben“, so lautet der aktuelle Buchtitel von Norbert Heining, der im Ammerseeraum lebt und mit seinem Ratgeber zum Thema Glück und Lebenszufriedenheit für große Aufmerksamkeit sorgt – bei einem breiten Leserkreis, aber auch in der Fachwelt. Denn dieser Ratgeber unterscheidet sich von vielen anderen Publikationen zum Thema Glück, die aktuell auf den Buchmarkt fluten, durch seine wissenschaftliche Grundlage. Der Diplom-Psychologe und Experte für die noch recht junge Disziplin der Positiven Psychologie hat die entscheidenden Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre ausgewertet und gut verständlich für den Laien zusammengefasst.

Das Besondere an dem Buch sind die vielfältigen praktischen Anleitungen, die die Leser direkt in ihrem Leben umsetzen können. jezza! sprach mit Heining über Glück, Lebensfreude und wie die Menschen von dem Wissen in seinem Buch profitieren können.

jezza! Erklären Sie unseren Lesern bitte zuallererst, was Positive Psychologie überhaupt ist.

N. Heining Die Positive Psychologie ist eine neue Forschungsrichtung der Psychologie, die ihren Ursprung an den Eliteuniversitäten in den USA hat. Sie untersucht, wie wir mehr Wohlbefinden und Lebensfreude entwickeln können. Seit Jahrtausenden fragen sich Menschen ja, wie sie ein gutes Leben haben können. Und seit knapp 20 Jahren gibt es nun darauf erstmals wissenschaftliche Antworten. Das ist großartig, weil so viele Menschen davon profitieren und glücklicher werden können.

jezza! Sie schreiben in Ihrem Buch, dass unser deutscher Begriff „Glück“ im Englischen viel stärker differenziert wird?

N. Heining Ja, das stimmt. „Glück“ ist ein sehr unglücklicher Begriff (lacht), denn das gleiche Wort steht für sehr Unterschiedliches im Deutschen. Die Engländer tun sich da leichter. „Luck“ bezeichnet das Zufallsglück, wenn jemand beispielsweise im Lotto gewonnen hat. „Pleasure“ meint das intensive Glücksgefühl im Augenblick, wenn es uns rundum gut geht, und „Hap-

piness“ wiederum wird eher rückblickend erlebt z.B. wenn jemand sagt, er hatte ein glückliches Jahr.

Während „Luck“ von außen kommt, ohne dass wir allzu viel diesbezüglich tun können, fragt die Positive Psychologie wie es Menschen möglich ist, mehr Pleasure und Happiness zu erleben. Können Menschen denn überhaupt glücklicher werden?

Erfreulicherweise gibt es hierzu inzwischen eine riesige Zahl an Studien, die alle zeigen, dass wir unser Wohlbefinden und unsere Glücksgefühle maßgeblich beeinflussen können. Allerdings muss man den richtigen Ansatz wählen.

jezza! Und der wäre?

N. Heining Unser Glück finden wir vor allem in uns und nicht in den äußeren Umständen. Das ist ein sehr wichtiges Forschungsergebnis.

Die meisten Menschen glauben, wenn sich die äußeren Umstände verändern, werden sie glücklich. Sie sagen, wenn ich mehr Geld oder eine größere Wohnung hätte, wenn ich endlich befördert werde oder verheiratet bin, dann bin ich glücklich. Wir wissen jedoch aus der Forschung, dass wir den Einfluss der äußeren Umstände auf unser Glück maßlos überschätzen. Denn es kommt ein Effekt dazu, den die Forscher „hedonistische Anpassung“ nennen. Salopp gesagt bedeutet dies: Wir gewöhnen uns an alles. Nehmen wir das Beispiel mit der größeren Wohnung. Natürlich sind wir glücklich, wenn wir endlich einziehen. Aber dann vergehen einige Wochen, und plötzlich ist alles normal, und wir haben uns daran gewöhnt. Äußere Umstände hinterlassen nur ein „Glücks-Strohfeuer“. Für den nächsten Kick brauchen wir noch mehr oder etwas noch besseres.

Diese Erkenntnis kann eine gute Info sein (lacht), denn dadurch wissen wir: Der Nach-

bar mit der riesigen Villa, dem Swimmingpool und den vielen teuren Autos ist auch nicht glücklicher, weil er all das hat. Es gibt viele gute Gründe, reich zu werden. Aber es gilt: Wohlbefinden und Lebensfreude erreicht man auf anderen Wegen.

jezza! *Das wären dann wohl die Wege, die in uns liegen? Aber was heißt das?*

N. Heining Es geht dabei um die Art, wie wir das Leben sehen und wie wir denken. In unseren Einstellungen, Haltungen und Denkgewohnheiten liegt der Schlüssel zu unserer Lebensfreude. Dankbarkeit ist beispielsweise eine wunderbare Strategie, um diesem Gewöhnungseffekt ein Schnippchen zu schlagen, und sie ist auch ganz einfach umzusetzen. Schreiben Sie jeden Abend drei bis fünf Dinge (oder auch mehr) auf, für die Sie dankbar sind. Das können auch ganz kleine Dinge sein, wie die warme Dusche oder den leckeren Kaffee, den Sie mit einer Freundin getrunken haben. Dies führt nach ein paar Wochen dazu, dass wir wieder die vielen schönen Dinge in unserem Leben wertschätzen können, an die wir uns so schnell gewöhnt haben.

Was sind denn weitere gute Strategien, um glücklicher zu werden?

Ich empfehle, dass jeder die Strategien umsetzen soll, die für ihn passend sind. Denn die Vorstellungen darüber, was gutes Leben ausmacht, sind sehr individuell. Deshalb habe ich in meinem Buch aus den Forschungsergebnissen der Positiven Psychologie über 40 Strategien und Haltungen zusammengefasst, aus denen jeder das für sich passende auswählen kann. Hier mal ein paar Beispiele: Genuss auskosten ist eine Strategie: Wir haben viele Situationen am Tag, die wir genießen können. Das können

die warme Dusche, das leckere Essen oder auch die fünf Minuten sein, die wir uns in die Sonne setzen. Die meisten Menschen genießen diese Augenblicke jedoch nicht, weil sie stattdessen auf ihr Smartphone schauen oder mit den Gedanken schon im nächsten Termin sind. Das Thema „Slow leben“ bzw. „Achtsam werden“, ist dabei von großer Bedeutung. Auch um zu spüren, was uns im Leben wirklich wichtig ist, um Dinge zu tun, die sinnvoll sind. Es gibt aber noch viel mehr Strategien: Sich seiner Stärken bewusst werden und diese leben, an-

„Schreiben Sie jeden Abend drei bis fünf Dinge auf, für die Sie dankbar sind.“

ren Menschen helfen, Beziehungen positiv verändern, eine Lebensvision entwickeln und Lebensträume verwirklichen, in einen eigenen Flow kommen, selbstwirksam sein und – auch interessant – andere Menschen umarmen.

jezza! *Sie arbeiten mit Ihrem Unternehmen „Change positive“ in vielen Unternehmen und verbessern dort Kultur und Zusammenarbeit. Ist denn Glück nicht etwas sehr Privates? Wie passt das ins Business?*

N. Heining (lacht) Da sind wir wieder bei dem schillernden Begriff „Glück“. Dieser ist für Unternehmen tatsächlich nicht optimal. Doch jeder stimmt zu, dass eine positive Unternehmenskultur und eine gute Zusammenarbeit für alle Beteiligten große Vorteile

bieten. Die Positive Psychologie bietet dazu endlich die Basis für ganz konkrete Umsetzungsmöglichkeiten, so dass Menschen gerne zur Arbeit gehen, Freude an dem haben, was sie tun und Sinn für sich erkennen. In der Folge haben Unternehmen viel weniger Probleme. Beispielsweise fällt es ihnen leichter, Fachkräfte zu finden.

jezza! *Verraten Sie uns noch Ihre Lieblings-Glücksstrategie?*

N. Heining Ich liebe und praktiziere ganz viele: Dankbarkeit, Achtsamkeit, Genießen, Lebenssinn finden, Flow, in Verbindung mit Menschen und der Natur sein, Optimismus, sich nicht mit anderen vergleichen, nicht ständig werten. Am wichtigsten ist mir jedoch die Erkenntnis, dass ich am Steuer meines Lebens bin, dieses selbst gestalten und die Freiheit habe zu entscheiden, ob ich beispielsweise Herausforderungen, die eben auch immer wieder zum Leben gehören, als Widrigkeiten oder als Chance zum Lernen sehe.

jezza! *Vielen Dank für das Interview mit Ihnen – es hat uns ein bisschen glücklich gemacht!;-)*



Glücksprinzipien.
Mit dem fundierten Erkenntnisschatz der Positiven Psychologie zu mehr Lebensfreude, Erfolg und einem gelingenden Leben
Autor: Norbert Heining
Taschenbuch, Springer-Verlag
275 Seiten, Preis: 19,99 Euro

NEW



SEHFORM

== Frischfang von der Messe: ==

Made@home
Ökologisches Bewusstsein
Minimalismus für maximalen Style
scharfer Blick fürs Detail

H-v-Herkomer-Straße 23 // Landsberg
Tel. 08191-50553 // www.sehform.de

Mo-Fr 9-18 Uhr // Do 9-19 Uhr // Sa 10-16 Uhr
Parkmünzen für die Parkermäßigung (Tiefgaragen) erhältlich