

# Glück als Ressource

Ulrika Theobald - Dipl.-Psychologin - Psychotherapeutin (HPG)



1

Fachtagung am  
07./08.10.2010  
mit SpraKiKon Regional



# Glück als Ressource

1. Was ist Glück?
2. Verhinderungsgründe für Glück
3. Ziel
4. Zusammenhang Fühlen, Denken, Handeln
5. Kreislauf des Glücks
6. Neue Lebenseinstellungen
7. Gleichgewicht herstellen
8. Zeit und Veränderung

# 1. Was ist Glück?

- gelücke (mhd) = zufälliger Ausgang einer Angelegenheit
- Es gibt keine verbindliche einheitliche Definition des Glücks.
- Zentral ist die Bedeutung die wir selber geben.

# GLÜCKsarten nach Schmid

- A) Zufallsglück
- B) Wohlfühlglück
- C) Glück der Fülle
- D) Glück des Unglücklichseins

# A) Zufallsglück

## // Luck

- Menschen wünschen sich etwas, das ihnen unvermutet zufällt und günstig für sie ausfällt.
- **unverfügbar**
- **episodisch**
  - geschieht zufällig + zeigt sich gelegentlich
- (verfügbare Haltung) ist die Offenheit für zufällige Begegnungen, Erfahrungen, Informationen
- „Glück ist da wo die Gelegenheit auf die Vorbereitung trifft.“
- Aufschaukelungsgesetz

# B) Wohlfühlglück

// Happiness // Bonheur// Felicitas

- Mit Wohlfühlglück wird das bezeichnet, was die meisten Menschen darunter verstehen, wenn sie nach Glück suchen: dass sie alles das erleben, was als positiv gilt.  
-> dass es ihnen gut geht - sie gesund sind - sie sich wohlfühlen - Spaß haben - angenehme Erfahrungen machen - Lüste empfinden - Erfolg haben.
- **episodisch:** diese Art des Glücks hält nicht lange.  
Es hat seine Zeit -> die gute Stunde!
- **muss täglich errungen werden**
- ist **erarbeitbar** – durch nachhaltige Übung / Wiederholung
- hält **Glücksmomente** bereit
- abhängig vom richtigen Moment, der Offenheit für einen Augenblick.
- Der Pegelstand des Wohlfühlglücks ist messbar -> **Endorphine**

# C) Glück der Fülle

// Beatitudo // Eudaimonia // Eùroia bìou

- Die gesamte Breite / Weite der Erfahrung zwischen den Gegensätzen
- **epochales** Glück: anhaltend, zeitübergreifend, dauerhaft
- **umfassend** (positives + negatives)
- was zur Fülle des Lebens beiträgt, bestärkt das Glück
- Schwächung durch Vereinseitigung der Erfahrung
- Glück der Fülle ist abhängig von der geistigen Haltung zum Leben
- Entwicklung einer Balance aus Heiterkeit + Gelassenheit dem gesamten Leben in seiner ganzen Fülle von Hochs und Tiefs gegenüber.
- Ausgewogenheit lässt sich **diachron** = durch die Zeit hindurch erzielen

# D) Glück des Unglücklichseins

- Paradoxie des Glücks der Fülle
- Melancholie – Tragik – Urtrauer

## 2. Verhinderungsgründe für Glück / Irrtümer über Glück:

Ich wäre glücklich wenn ich ...

- ... Reichtum besäße
- ... Ruhm erlangen würde
- ... den richtigen Ehepartner finden könnte
- ... mehr Freunde hätte
- ... ein attraktiveres Äußeres hätte
- ... keine körperliche Behinderung hätte
- ... der geliebte Mensch nicht gestorben wäre
- ... die Welt ein friedlicherer Ort wäre

- ⇒ Ich allein bin verantwortlich für mein Glück!
- ⇒ Ich allein bestimme darüber, wie ich mich fühle. Ich allein kann mich glücklich machen. Nichts und niemand kann das für mich tun.
- ⇒ Das Glück ist ein Gefühl, das aus meinem Inneren kommt – und nichts von dem, was mir widerfährt, braucht es zu beeinträchtigen.
- ⇒ Das Glück hängt nicht davon ab, was in der Welt passiert, sondern davon, wie ich sie wahrnehme.

# 3. Ziel

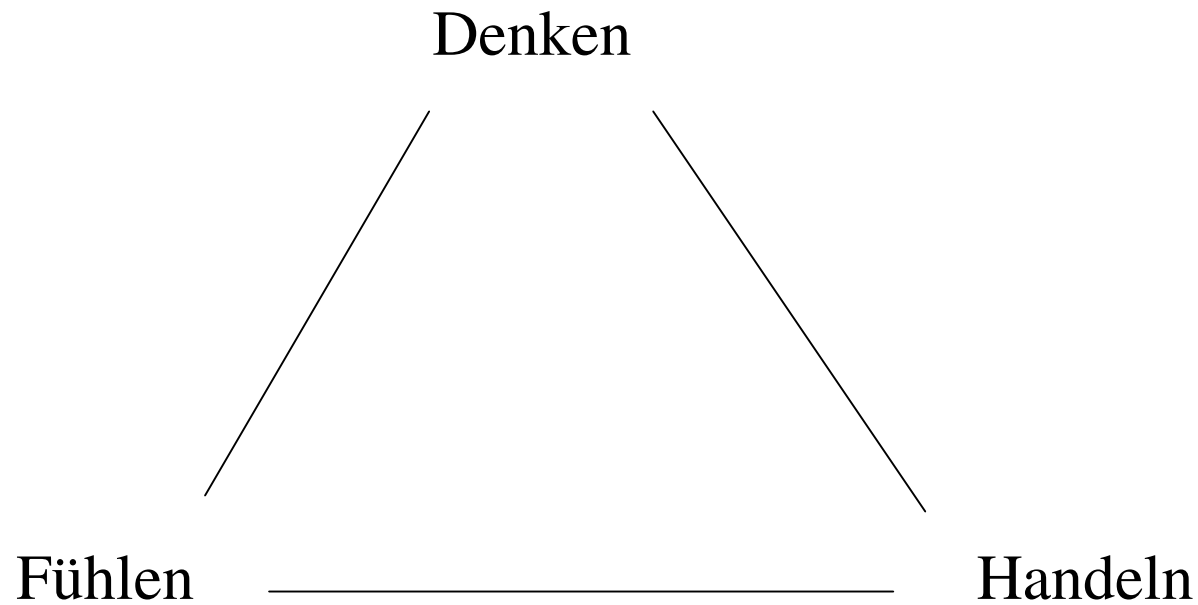
- Das Ziel muss ganz klar sein!
- -> Ich möchte glücklich sein.

# 4. Zusammenhang von Stimmung (Fühlen), Denken und Handeln

- Menschliche Emotionen sind größtenteils eine Form bzw. das Ergebnis von Denkvorgängen sind.
- Emotionen sind beeinflussbar, indem man die Gedanken beeinflusst.
- Konkreter: man kann die Emotionen beeinflussen, indem man die verinnerlichten Sätze und Selbstgespräche verändert, mit denen der einzelne seine Emotionen hervorzurufen pflegt.
- Verhaltenstherapeutischer Ansatz: rationales, richtiges Denken und wirksames Handeln lernen.

# Kognitive Verhaltenstherapie

Grundgedanke: Zusammenhang von Stimmungen (Fühlen), Denken und Handeln



# 5. Kreislauf des Glücks

- **Wenn ich an etwas Glückliches denke, so werde ich glücklich sein.**  
(Wie der Sommer nach dem Frühling kommt)

# Technik

1. Suche Dir einen bequemen Ort zur Entspannung.
2. Schließe die Augen und zähle von eins bis zehn; atme nach jeder Zahl kräftig aus.
3. Entspanne Dich während des Zählens immer mehr.
4. Nimm, sobald Du bei 10 angelangt bist, bewusst wahr, wie sich die Entspannung in Deinem Körper ausbreitet.
5. Denke an etwas, das Dich glücklich macht. Vergegenwärtige Dir diese geistige Bild so intensiv + real wie möglich. (VAKOG)
6. Sage 10x laut: „Ich bin glücklich.“
7. Zähle von 10 rückwärts bis 1 und öffne die Augen.
8. Lächle.

*Du wirst glücklich sein und Dich sehr wohl fühlen. Sei unbesorgt, wenn diese Empfindung anfangs nur kurz anhält. Je öfter Du diese Übung machst, desto leichter fällt es Dir, ständig glücklich zu sein.*

# 6. 10 Einstellungen zum Leben

- **Geheimnis des positiven Denkens + Lebens**

⇒ die Welt mit neuen Augen sehen

- Einstellungen sollen zu einem festen Bestandteil des Lebens werden i.S.v. Resilienz / stärkender Haltung

# Lebenseinstellungen

1. Erkenne, dass du das außergewöhnlichste Wesen bist, das je erschaffen wurde.
2. Würdige, was das Leben dir gegeben hat.
3. Betrachte dein jetziges und zukünftiges Leben mit Optimismus und Hoffnung.
4. Setze dir neue und interessante Ziele.
5. Lebe jeden Tag so, als wäre es dein letzter.
6. Stelle dich immer wieder auf das Leben ein.
7. Lerne, dich selbst anzunehmen und zu lieben.
8. Sei niemals ein Perfektionist.
9. Lerne, über das Leben zu lachen.
10. Lerne, den Standpunkt des anderen zu verstehen.

# 7. Gleichgewicht

- Die Balance zwischen Gefühlen, Gedanken, Körper und Intuition ist notwendig.
- Die Körperliche Gesundheit ist wichtiger Bestandteil um Glück zu erleben.
- Eine intuitive positive Lebenshaltung erleichtert die Verankerung im Leben.

# 8. Zeit und VERÄNDERUNG

- Der Wechsel ist notwendig.
  - Vermeide, wenn möglich, die Dinge, die Dich stören.
  - Wenn es eine Sache gibt, die dich unglücklich macht, die dich völlig aus der Fassung bringt, dann ändere sie, soweit du dazu in der Lage bist.
- 
- ➔ Überlege in aller Ruhe, was dich unglücklich macht,
  - ➔ finde dann heraus, was dich glücklich machen würde,
  - ➔ und führe schließlich die entsprechende Änderung herbei.

# Viel Glück !



# Literatur

- Horbach, Wolff. 77 Wege zum Glück. Gräfe und Unzer Verlag, München. 2008.
- Mills, B., Sparks, N. Die Suche nach dem verborgenen Glück. Heyne Verlag, München. 2002.
- Schmid, Wilhelm. Glück. Alles, was sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Insel Verlag Frankfurt am Main, Leipzig. 2007.
- Baer, Udo. Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder. Affenkönig Verlag, Neukirchen-Vluyn. 2007.
- Von Hirschhausen, Dr.med, Eckart. Glück kommt selten allein. Rowohlt Verlag, Reinbek. 2009.
- Watzlawick, Paul. Anleitung zum Unglücklichsein. Piper Verlag, München. 1983.