Der internationale Weltglückstag

Wie wäre es, wenn sich Ihr Gehalt an dem Maß Ihres Glücklichseins richtet? Bundeskanzler Olaf Scholz[1] ist fasziniert vom Bruttonationalglück in Bhutan. Was ist also dran am Glück? Der internationale Tag des Glücks wurde 2012 von der UN-Hauptversammlung beschlossen. Glück soll, nach der Intention der UN, zu einer Messeinheit werden, die über die politische und wirtschaftliche Entwicklung hinausgeht. Ist Glück überhaupt messbar und wie sinnvoll kann das sein, wo Glück doch sehr individuell wahrgenommen wird? In den 1970er Jahren starteten die ersten Studien zum Thema Glück in Amerika, das war die Geburt der Glücksforschung. Die Glückspioniere begründeten damit die Positive Psychologie und liefern bis heute bemerkenswerte Studien. Das Glücksempfinden ist ein psychologischer und physiologischer Prozess im Körper. Unser Körper wird mit einem Cocktail an Neurotransmittern und Hormonen geflutet und das Gefühl von Freude und Wohlbefinden entsteht. Leider ist das Glücksgefühl nicht überlebenswichtig, deshalb wird es oft als banal abgetan. Überlebenswichtig sind unsere 3 Stressreaktionen auf Gefahr, die Bereitschaft zur Flucht, zum Kampf oder der Impuls des Versteckens. Alle unsere Sinne sind auf das Überleben ausgerichtet. Ist die Gefahr vorbei, setzt der Abbau der Stresshormone ein, die Entspannung folgt. Wird der Stress aber nicht abgebaut, was bedauerlicherweise heutzutage viel zu oft der Fall ist, fluten uns die Stresshormone dauerhaft. Die Folgen sind Krankheiten, psychische Belastungen und körperliche Einschränkungen.

Ein Glücks- oder Wohlgefühl hingegen bewirkt genau das Gegenteil. Es stärkt unser Immunsystem, fördert unsere Beziehungen und wir denken ganzheitlicher und lösungsorientierter. Die positiven Wirkungen von Glück sind umfangreich und gut erforscht. Was braucht es zum Glück? Wie gesagt, ist Glück individuell, allerdings sind folgende 4 Bereiche für fast alle Menschen Glücksbringer. Eine gute Gesundheit und Vitalität, ein strukturierter Alltag, eine positive Denkweise und positive Beziehungen. Übrigens gilt beim Glück, Quantität vor Qualität. Also lieber viele kleine Glücksmomente sammeln, wie z. B. Dankbarkeit, als auf den Lottogewinn warten. Wir können viel für unser Glück tun, denn wir sind unseres Glückes Schmied (Appius Claudius Caecus). Belohnt dafür werden wir garantiert. Viel Freude mit dem Tag des Glückes!

Anette Heidel
Karl-Zucker-Str.17
91052 Erlangen
+49 176 328 573 49
+49 9131 932 44 02
info@anetteheidel.com
www.anetteheidel.com
Mentaltrainerin I Speaker I Coach