

Hast du Lust auf mehr Glücksgefühle in deinem Leben? Dann trainiere deinen Glücksmuskel. Träume dich in einen Glücksmoment zurück. Das wirkt wie eine Vitaminspritze für deinen ganzen Organismus. Und das macht glücklich.

von Ulrike Hinrichs

Der Peanuts Erfinder Charles M. Schulz beschrieb Glück als „ein warmes Hundebaby“. Was für eine schöne und wohlige Metapher. Definitionen für das Glück gibt es unzählige. Doch eigentlich brauchen wir gar keine Definition für Glück, wir wissen intuitiv, was uns glücklich macht. Dennoch finde ich die Unterscheidung des Glücks nach Werteglück und Wohlfühlglück, wie es die Positive Psychologie herausgearbeitet hat, ganz hilfreich.

Glück bedeutet nicht, dass alles rosarot ist.

Das Werteglück beschäftigt sich mit dem Sinn im Leben, es hat mehr Tiefgang als das Wohlfühlglück. Es ist eher prozess- und weniger ergebnisorientiert. Werteglück zeigt sich in Sinnerleben, Verbundenheit, Dankbarkeit oder auch Vitalität. Werteglück bringt Zufriedenheit.

Das Wohlfühlglück steht für das angenehme Leben, einem subjektiven Wohlbefinden. Dagegen ist nichts einzuwenden, aber ihm fehlt die Nachhaltigkeit. Für die eine ist es ein Paar neue Schuhe, für den anderen das Anschauen einer lustigen Serie. Das Wohlfühlglück ist eher genussorientiert und kurzweilig. In der Psychologie spricht man daher auch von der „hedonistischen Tretmühle“. Es stellt sich bei diesem Wohlfühlglück schnell ein Gewöhnungseffekt ein. Es verpufft. Wir brauchen Nachschub, um ein neues Glücksgefühl zu erleben. Bei diesem hedonistischen Glück kann man daher besser von Vergnügen sprechen. Obwohl Vergnügen und Glück sich in mancher Hinsicht ähneln, beruhen sie auf unterschiedlichen neurochemischen Brennstoffen: Vergnügen nutzt Dopamin und Opiate, die beide in kurzfristigen Schüben wirken. Zufriedenheit beruht auf Serotonin, das gleichmäßig und langsam freigesetzt wird.

Glück ist wie furzen: wenn du zu viel Druck machst, wird´s kacke.

Der Psychologe und Autor Dr. Leon Windscheid hat ein Talent dafür, Dinge auf den Punkt zu bringen. „Glück ist wie furzen: wenn du zu viel Druck machst, wird´s kacke“, kommentierte er in der Talkshow „Kölner Treff“. Glücksgefühle kannst du nicht erzwingen, aber du kannst sie wachkitzeln. Hast du Lust auf einen Glücksbooster?

Hast du Lust auf einen Glücksbooster?

„Legs Up“ heißt das Werk der Künstlerin Yvonne Lautenschläger im Header. Leg auch du im

Geiste die Beine hoch für eine Praxisübung, die dich mit deinem Glück verbindet. Lass uns einen Glücksanker erschaffen, der dich in einer schwierigen Situation unterstützen kann. Stell dir die Frage:

Wann warst du in deinem Leben von Herzen richtig glücklich?

Das kann ein ganz kleiner Moment sein oder auch ein riesengroßer. In einer Gruppe macht das besonders Spaß, wenn ihr euch wechselseitig von den Erlebnissen erzählt. Mit all den Geschichten in der Runde füllt ihr gemeinsam den Glückstank.

Hier sind noch einige Impulsfragen:

Was bedeutet Glück für dich?

Was macht dich glücklich?

Wie, wo spürst du Glück im Körper?

Was kannst du dir von Menschen abgucken, die glücklich sind?

Welche kleinen Dinge in deinem Leben machen dich glücklich?

Wenn du einen Glücksrucksack hättest, was müsstest du dort unbedingt hinein?

Und dann lege los und male ein Bild, das einen Glücksmoment aus deinem Leben festhält. Du kannst nicht malen, denkst du? Kein Problem, es geht nicht um große Kunst, sondern um einen ehrlichen und authentischen Ausdruck. Dein Werk kann abstrakt oder konkret sein, du kannst es mit Farbe malen oder auch als Collage kleben. Mach es dir ganz leicht und einfach. Du kannst anschließend dein Bild als Glücksanker abfotografieren und auf dem Handy oder Laptop als Hintergrundbild speichern. Wenn du magst, hängst du dir das Original an die Wand. Vielleicht machst du auch einfach beides. Denn in deinem Bild ist ein Glücksmoment eingefangen, mit dem du dich jederzeit wieder verbinden kannst. Wenn du das Gefühl aktivieren möchtest, gehe in Kontakt mit deinem Bild. Dein Glück entfaltet sich aufs Neue. Mehr Praxisbeispiele für dein Wohlbefinden und Selbstmitgefühl findest du in meinem Buch:



Ulrike Hinrichs

Gymnastik für die Seele

Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl

ISBN 978-3-99165-010-2

Buschmiede - Happy Balance

20,00 EUR

Mit 50 Praxisübungen und 73 farbigen Abbildungen

Das Cover-Bild stammt von der **Harburger Künstlerin Yvonne Lautenschlägers**
Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin Positive
Psychologie und Autorin www.lösungskunst.com

