



Was ist Glück? Ein Einblick in die Positive Psychologie

Dieser Beitrag basiert auf dem Buch "Glückliche Kängurus springen höher – Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie" von Melanie Hausler.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Glück für Sie bedeutet? Diese Frage mag simpel erscheinen, doch allein die Beschäftigung mit dem Thema kann Ihr Wohlbefinden steigern. Glück ist ein subjektives Empfinden, das jeder Mensch anders definiert – ähnlich, wie Aristoteles sich schon mit dieser Frage beschäftigt hat. Heute versucht die Positive Psychologie, Glück und Wohlbefinden wissenschaftlich zu erfassen.

In der Forschung unterscheidet man zwischen zwei Formen des Glücks: dem „Wohlfühlglück“ (das schöne Leben) und dem „Werteglück“ (das gute Leben). Beide Aspekte können uns helfen, unser persönliches Glück zu verstehen und zu steigern. Während Zufallsglück, wie ein Lottogewinn, nur wenig Einfluss auf unser langfristiges Wohlbefinden hat, lässt sich Wohlbefinden durch unser aktives Handeln und unsere Entscheidungen positiv beeinflussen. Ein bekannter Spruch fasst dies treffend zusammen: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“

Wohlfühlglück: Die Kraft der positiven Gefühle

Denken wir an Glück, kommen uns oft Momente in den Sinn, in denen wir uns gut gefühlt haben, wie ein heißer Kakao an einem Winterabend oder ein Spaziergang in der Natur. Solche Genussmomente tragen erheblich zu unserem Wohlbefinden bei. Aber wie oft nehmen wir diese positiven Gefühle bewusst wahr? In der Positiven Psychologie lernen wir, dass das bewusste Benennen und Reflektieren positiver Gefühle sie verstärken kann. So wird ein freudiger Moment intensiver, wenn wir ihn erkennen, feiern und uns später dankbar daran erinnern.

Negative Gefühle und ihre Rolle

Interessanterweise sind negative Gefühle ebenfalls Teil unseres Wohlbefindens. Sie zeigen uns, dass etwas nicht stimmt, und fordern uns auf, unsere Bedürfnisse zu erkennen. Der Psychologe Daniel Siegel prägte hierfür den Satz: „Name it to tame it“ – also das Benennen von Gefühlen, um sie besser zu bewältigen. Anstatt negative Emotionen zu unterdrücken, hilft es, ihnen einen Namen zu geben, ihre Ursache zu ergründen und unsere Bedürfnisse zu erkennen.

Zufriedenheit und Lebensglück

Letztlich reicht es jedoch nicht, nur positive Gefühle zu erleben. Um langfristig glücklich zu sein, ist es auch wichtig, mit dem eigenen Leben zufrieden zu sein. Das bedeutet, dass wir unsere Lebensumstände, die Erreichung persönlicher Ziele und die Sinnhaftigkeit unseres Handelns regelmäßig reflektieren sollten.

Unterstützung auf Ihrer persönlichen Reise zum Glück

Als Life-Coach und psychologischer Berater stehe ich Ihnen auf Ihrer persönlichen Reise zu mehr Glück und Wohlbefinden zur Seite. Oft fällt es uns schwer, die richtigen Schritte zu erkennen, um unser Wohlbefinden aktiv zu fördern. Hier helfe ich Ihnen, Klarheit zu gewinnen: Gemeinsam identifizieren wir Ihre individuellen Glücksquellen und arbeiten daran, hinderliche Denkmuster zu durchbrechen. Ich unterstütze Sie dabei, sowohl positive Gefühle bewusst zu verstärken als auch negative Emotionen als wertvolle Hinweise auf Ihre Bedürfnisse zu verstehen. Ob es darum geht, konkrete Lebensziele zu definieren, Beziehungen zu stärken oder Stress zu bewältigen – ich begleite Sie dabei, Ihren eigenen Weg zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit zu finden. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, mit denen Sie Ihr Glück selbst in die Hand nehmen können.

Glück lässt sich nicht in eine allgemeingültige Definition fassen. Vielmehr sollten Sie herausfinden, welche Aspekte für Ihr persönliches Wohlbefinden wichtig sind. Dabei kann es helfen, sich bewusst Zeit zu nehmen, positive Gefühle zu genießen und negative Emotionen als Wegweiser für Ihre Bedürfnisse zu betrachten.

Nehmen Sie also Ihr Glück selbst in die Hand – ich unterstütze Sie dabei!

Test: Messen Sie Ihre Lebenszufriedenheit

Um herauszufinden, wie zufrieden Sie aktuell mit Ihrem Leben sind, kann es hilfreich sein, Ihre persönliche Lebenszufriedenheit systematisch zu erfassen. Ein bewährtes Instrument dafür ist die Satisfaction with Life Scale (Lebenszufriedenheits-Skala) von Ed Diener und seinen Kollegen. Diese wissenschaftlich fundierte Skala wird in der Glücksforschung häufig verwendet, um verschiedene Facetten des Wohlbefindens zu messen.

Die **Lebenszufriedenheits-Skala** hilft Ihnen dabei, eine Einschätzung über zentrale Lebensbereiche zu treffen, wie etwa:

- **Ihre Lebensbedingungen:** Wie zufrieden sind Sie mit dem, was Sie für Ihre Lebensgestaltung zur Verfügung haben?
- **Persönliche Zielerreichung:** Haben Sie wesentliche Ziele erreicht, die Ihnen wichtig sind?
- **Rückblick auf das Leben:** Würden Sie im Nachhinein etwas ändern oder sind Sie mit dem Verlauf Ihres Lebens zufrieden?
- **Soll-Ist-Vergleich:** Entspricht Ihre aktuelle Situation Ihren (realistischen) Idealvorstellungen?

Durch das Ausfüllen des Fragebogens erhalten Sie eine Momentaufnahme, wie Sie Ihre Lebenszufriedenheit momentan einschätzen. Folgen Sie beim Beantworten der Fragen einfach Ihrem Bauchgefühl – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Der Test kann Ihnen dabei helfen, wertvolle Erkenntnisse über Ihr persönliches Wohlbefinden zu gewinnen und mögliche Bereiche zu identifizieren, in denen Sie Ihr Leben noch erfüllter gestalten können.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und finden Sie heraus, wie zufrieden Sie mit Ihrem Leben sind!

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?

Nachfolgend finden Sie fünf Aussagen, denen Sie zustimmen oder nicht zustimmen können.

Nutzen Sie die folgende Antwortskala, um das Ausmaß Ihrer Zustimmung anzugeben.

1 = Stimme überhaupt nicht zu.

2 = Stimme nicht zu.

3 = Stimme eher nicht zu.

4 = weder/noch

5 = Stimme eher zu.

6 = Stimme zu.

7 = Stimme genau zu.

	7	6	5	4	3	2	1
In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen.							
Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.							
Ich bin mit meinem Leben zufrieden.							
Bisher habe ich die wesentlichen Dinge erreicht, die ich mir für mein Leben wünsche.							
Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.							

Auswertung: Um Ihre persönliche Punktzahl zu erhalten, zählen Sie alle angekreuzten Werte zusammen. Da die Punktzahl für jede Frage zwischen 1 und 7 Punkten liegt, kann die Gesamtsumme zwischen 5 und 35 Punkten liegen.

Ihr Gesamtwert: _____

Auf der nächsten Seite erfahren Sie, was der errechnete Gesamtwert über Ihre Lebenszufriedenheit aussagt.

Je größer die Gesamtsumme, desto zufriedener sind Sie mit Ihrem Leben.

Ihr Ergebnis können Sie so interpretieren:

30 bis 35 Punkte = Ich bin überaus zufrieden mit meinem Leben.

25 bis 29 Punkte = Ich bin überdurchschnittlich zufrieden mit meinem Leben.

20 bis 24 Punkte = Ich bin durchschnittlich zufrieden mit meinem Leben.

15 bis 19 Punkte = Ich bin leicht unterdurchschnittlich zufrieden mit meinem Leben.

10 bis 14 Punkte = Ich bin unzufrieden mit meinem Leben.

5 bis 9 Punkte = Ich bin extrem unzufrieden mit meinem Leben.