

Glücksforscher erklärt Mit diesen 10 Tipps werden Sie glücklicher

Julia Bauer



Eine gute Möglichkeit, sich positive Emotionen zu verschaffen, sei laut des Glücksforschers etwa die Suche nach schönen Foto-Motiven. Foto: Getty Images (Symbolfoto)

Köln/Braunschweig -

Weltweit wird heute der „Tag des Glücks“ gefeiert. Internationalen Studien zufolge hat man zu 40 Prozent selbst in der Hand, wie glücklich man ist.

Diplompsychologe und Glücksforscher Tobias Rahm von der Technischen Universität Braunschweig geht noch weiter.



Der Diplompsychologe Tobias Rahm erklärt: Man muss offen sein für positive Erfahrungen. Foto: dpa

Seine Forschung ergab: „Glück kann man lernen“. Unseren Lesern gibt Rahm 10 Tipps zum Glücklichein – damit Burn-out & Co. erst gar nicht entstehen.

1. Freundlich sein

„Wenn ich freundlich zu anderen bin, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie auch zurück freundlich sind“, so der Forscher.

Wenn man der Bäckereiverkäuferin herzlich für den Kaffee danke, Sorge man für positive Emotionen auf beiden Seiten.

2. Soziale Kontakte pflegen

„Je mehr man sozial vernetzt ist, desto glücklicher kann man werden.“ Freundschaften sollten wir wieder mehr zu schätzen wissen und nicht als selbstverständlich nehmen. Generell sei mehr Dankbarkeit ein entscheidender Punkt, um zufriedener zu sein.

3. Bewegung

Glücklich mache erwiesenermaßen auch körperliche Aktivität. „Sport ist nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist gut.“

4. „Foto-Safari“

Eine gute Möglichkeit, mehrere Fliegen mit einer Klappe zu schlagen, sei eine „Foto-Safari“. Dabei solle man mit einer Kamera rausgehen und sich auf die Suche nach schönen Motiven machen. „Dann ist man erstens zu Fuß unterwegs – was für körperliche Aktivität sorgt – und

zweitens bekommt man durch das Hilfsmittel Kamera die Aufgabe: „Such jetzt mal nach schönen Sachen!“

5. Ehrenamt

Auch ehrenamtliches Engagement sei eine Quelle für positive Emotionen, erklärt der Glücks-Experte. Dadurch, dass man anderen Gutes tut, tue man sich auch selbst etwas Gutes.

6. Stärken bewusst machen

Die Berufswahl beeinflusst ebenfalls, wie glücklich wir sind. Tobias Rahm empfiehlt, sich zu fragen: „Was kann ich tatsächlich gut?“ Dann solle man sich einen Beruf aussuchen, in dem man diesen Stärken nachgehen kann. „Je besser ich die Stärken, die ich habe, im Beruf einsetzen kann, desto mehr Glückserfahrung werde ich machen können.“

7. Meditation

Eine Studie fand heraus, dass Teilnehmer eines sogenannten buddhistischen „Metta“ („Liebende Güte“)-Meditationskurses verstärkt positive Emotionen aufwiesen. Auch die Problemlösefähigkeit dieser Personen sei nach der Meditation höher.

Auf YouTube finde man Anleitungen, wie diese Übung funktioniert, so Rahm.

8. Relaxen

Humor und Gelassenheit helfen ebenso, glücklicher und nicht zu verbissen zu sein. „Es ist gut zu wissen, wann es sich lohnt, perfektionistisch zu sein – und wann es eher Ärger und Zeitverlust mit sich bringt.“ Es lohne nicht, sich über Dinge aufzuregen, die man ohnehin nicht ändern kann.

9. Den Moment genießen

Nehmen Sie sich mehr Zeit für die kleinen Dinge im Leben, wie beispielsweise ohne Ablenkungen mit dem Kind im Sandkasten spielen. Nur so bekomme man etwa kostbare Kleinigkeiten wie die Begeisterungsfähigkeit der Kleinen mit.

10. Gute-Taten-Tag

Zu guter Letzt rät Glücksforscher Rahm, sich einen Tag vorzunehmen, an dem man fünf gute Taten vollbringt. So könne man etwa einem Arbeitskollegen einen Muffin mitbringen, Bettlern in der Fußgängerzone etwas Kleingeld geben,...

– Quelle: <http://www.express.de/26222394> ©2017