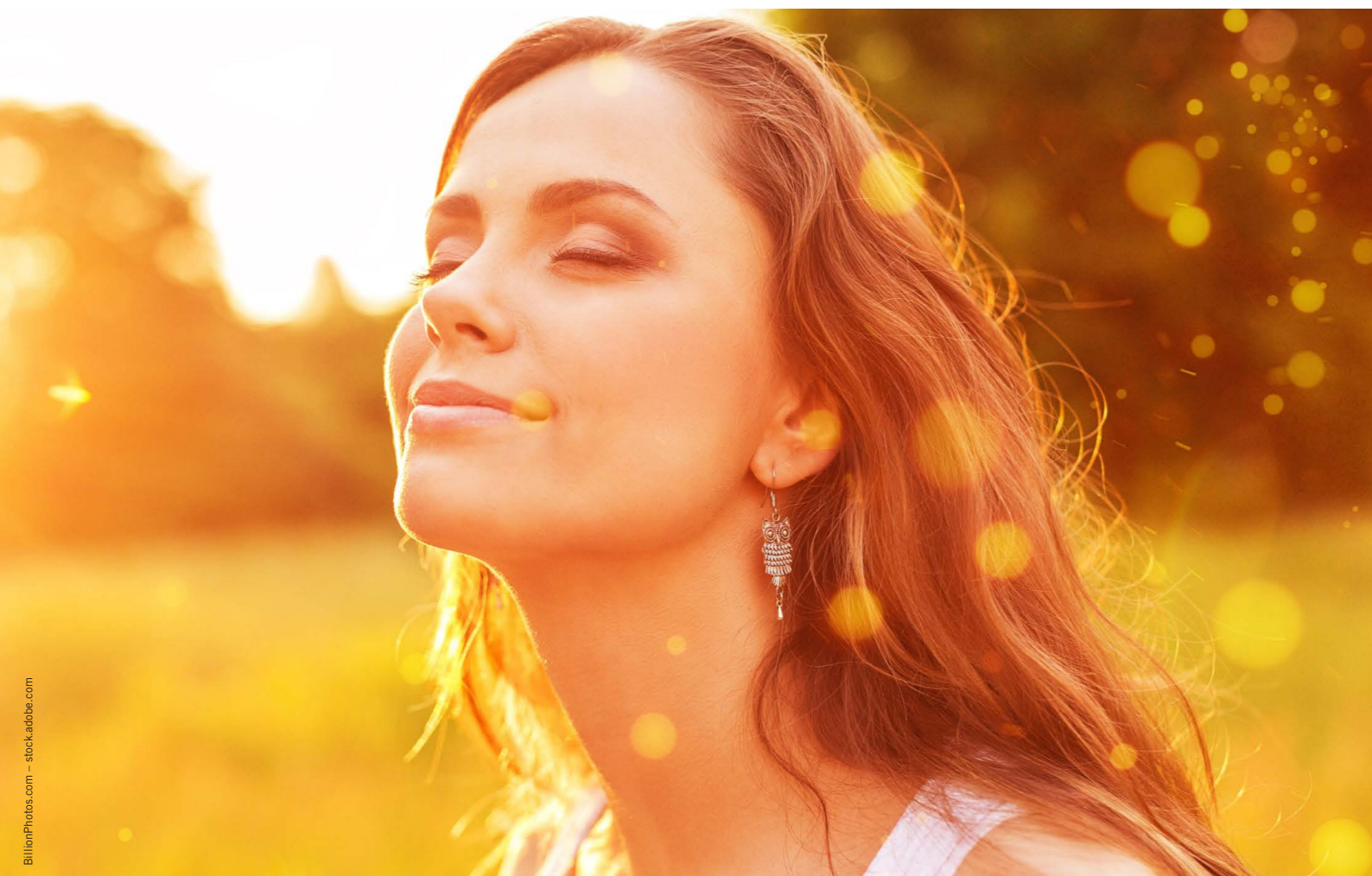


So werden Sie glücklich

Tipps für ein erfülltes Leben. Glücksforscher Sigmar Willi über die fünf Säulen der Zufriedenheit.



Was ist Glück?

Dafür gibt es keine allgemeingültige Definition, weil jeder etwas anderes darunter versteht. Ich spreche lieber von Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden.

Wird Glück also überbewertet?

Ja. Vor allem dann, wenn man das Gefühl hat, dass man immer gute Laune haben und einem alles gelingen muss. Glück wird ja auch

mit Zufall assoziiert. Diesen zu beeinflussen, ist unmöglich. Bei der Lebenszufriedenheit hingegen geht das.

Wie?

Zuerst einmal müssen ein paar Grundvoraussetzungen erfüllt sein. Zum Beispiel die Sicherheit. Im Krieg wird niemand glücklich. Auch elementare finanzielle Mittel sollten stimmen.

Was ist mit der Gesundheit?

Es ist ein grosser Irrtum, dass Kranksein oder eine Beeinträchtigung automatisch mit Unglück gekoppelt wird. Studien zeigen, dass die meisten Paraplegiker nach zwei bis drei Jahren wieder gleich zufrieden sind, wie vor dem Unfall. Es kommt immer darauf an, wie stark die Freiheit und Autonomie eingeschränkt ist. Natürlich spielen auch die Einstellung und die Veranlagung eine Rolle.

Das Glück ist in unseren Genen?

Zumindest ist genetisch bedingt, ob wir eher optimistisch oder pessimistisch denken. Trifft Letzteres zu, muss man sich etwas mehr anstrengen, um zufrieden zu sein. Das heisst aber nicht, dass man nichts bewirken kann.

Wie geht das?

Ich arbeite mit dem Perma-Modell. Das sind fünf Säulen, auf denen das Wohlbefinden aufbaut. Jede von ihnen können wir beeinflussen. Die Abkürzung kommt aus dem Englischen und steht für Positive Emotions (gute Gefühle), Engagement (Stärken einsetzen), Relationships (Beziehungen), Meaning (Sinn) und Achievement (Zielerreichung).

Wie kann ich meine Emotionen beeinflussen?

Zuerst indem ich Fragen stelle. Was tut mir gut? Wie kann ich mehr davon bekommen? Es gibt dafür einen ganz einfachen Trick, der sogar wissenschaftlich belegt ist. Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die Sie durch den Tag hindurch glücklich gemacht haben. Fragen Sie sich: Was war schön, und was habe ich dazu beigetragen? Schon nach sechs Wochen ist man zufriedener.

Was ist mit Engagement gemeint?

Dass man sich seiner Stärken bewusst wird. Bei welcher Tätigkeit vergessen Sie die Zeit und sind gefordert? Was können Sie besonders gut? Das kann privat oder beruflich sein. Hat man das herausgefunden, sieht man plötzlich den Sinn einer Tätigkeit.

Kommen wir zu den Beziehungen, wie wichtig sind sie für unsere Zufriedenheit?

Sie sind eine der Hauptzutaten für ein gutes Leben. Sich mit Menschen zu verbinden, ist eine wichtige Eigenschaft, die man fördern sollte. Genauso rate ich aber, sich von Bezie-

hungen, die einem nicht guttun, zu lösen. Wichtig ist, dass man auch die Bindung zu sich selbst pflegt, das nennt man dann Selbstfürsorge.

Wie sieht es mit der Frage nach dem Sinn aus?

Wenn man in seinem Tun oder Dasein einen Sinn sieht, ist man natürlich glücklicher. Das kann zum Beispiel sein, dass man als Mutter oder Vater die Verantwortung für die Kinder übernimmt. Dieser Sinn erfüllt einen etwa 20 Jahre, danach muss man sich einen anderen suchen.

Wie wichtig sind Ziele, die fünfte Säule des Modells, im Leben?

Wenn man Ziele verfolgt, die einem sinnvoll erscheinen, dann wirkt das erfüllend. Das müssen nicht unbedingt die grossen Lebensziele sein. Manchmal reicht es, einen einfachen Vorsatz – wie das Zmittag selber zu kochen – umzusetzen. Dann gibt es zum feinen Essen ein gutes Gefühl.

Kann man nach einem Schicksalsschlag wieder glücklich werden?

Unbedingt. Ich habe selber meine erste Frau verloren. Sie war 36 Jahre alt und hinterliess mich und unsere vier Kinder. Natürlich werden wir das nie vergessen, aber irgendwann kommt die Akzeptanz und dann die Erkenntnis, dass man auch etwas gewonnen hat.

Was war das in Ihrem Fall?

Ich hätte sonst nie eine so intensive Beziehung zu meinen Kindern aufbauen können. Und sie wiederum haben viel über den Tod gelernt und schätzen das Leben und die Geborgenheit umso mehr. Ich würde sogar sagen, wir sind auf der Zufriedenheitsskala gleichauf wie vor dem Schicksalsschlag.

Wie ist es mit dem Glauben? Sind Religiöse zufriedener?

Ja, sie haben eine leicht höhere Lebenszufriedenheit. Erstens wegen der sozialen Integra-



Prof. Sigmar Willi, Dozent für Persönlichkeitsbildung an der OST Ostschweizer Fachhochschule, Berater und Coach.

tion. Sie gehören einer homogenen Gruppe an. Zweitens haben sie auf viele Sinnfragen eine Antwort. Das gibt Sicherheit.

Was ist mit dem Geld?

Lange dachte man in Fachkreisen, dass die Zufriedenheitskurve ab einem gewissen Betrag abflacht. Neuste Studien zeigen aber, dass mehr Geld auch leicht höheres Glück bedeutet.

Dann sind alle Reichen automatisch glücklich?

Nein, so einfach ist es dann doch nicht. Die Formel gilt nur in Zusammenspiel mit anderen Faktoren wie Eigenständigkeit, Freiheit und soziale Bindungen. Wichtig ist auch, dass man keine Angst hat um sein Geld. Oder sich nicht ständig nach oben hin vergleicht. Es gibt immer jemand, der mehr hat.

Die besten Tipps von Prof. Willi

Kennen Sie Ihre Stärken

Wenn man unsicher ist, welche das sein können: Fragen Sie Ihre Freunde.

Werden Sie aktiv

Wichtig ist, dass man handelt. Das kann bei einem Problem auch das Aufsuchen eines Therapeuten sein.

Lernen Sie aus Krisen

Sehen Sie schwierige Situationen als Lernhilfe. Jede Krise bringt neue Einsichten und lässt Sie wachsen. Und nie vergessen: Vieles was als Unglück daherkommt, erweist sich im Nachhinein als Glücksfall.

Akzeptieren Sie das Negative

Zu jedem Erfolg gehört auch eine Krise, zu jeder Gewissheit braucht es Zweifel, und es gibt kein Leben ohne Tod. Wer das akzeptiert, lebt bewusster und zufriedener.

Wir blödeln wie kleine Kinder

Humor, Toleranz, Vertrauen. Agnes und Jürgen Pries aus Root LU sind seit 32 Jahren zusammen und gefallen sich noch wie am ersten Tag.



FEMAVIVA®

FEMAVIVA® Intimpflege-Gel

Schützt und pflegt den
äusseren Intimbereich

- Pflegt und spendet Feuchtigkeit
- Stabilisiert den natürlichen pH-Wert
- Unterstützt die natürliche Hautschutzbarriere im Intimbereich



Medizinprodukt

**Schluss mit
Blasenentzündung!**

Wir sind 60 und 64 Jahre alt, seit 32 Jahren verheiratet und haben drei tolle Kinder. Wir sind gegenseitig tolerant und streiten uns nicht wegen jeder Kleinigkeit, eigentlich nur alle zehn Jahre. Damit man es friedlicher hat, hilft es oftmals, ein Auge zuzudrücken. Wir machen ab und zu getrennt Ferien und haben volles Vertrauen ineinander. Auch wenn jemand von uns alleine unterwegs ist, was schon mal 100 Tage dauern kann. Mein Mann ist sehr humorvoll, das lockert immer auf. Manchmal blödeln wir wie kleine Kinder. Getrennte Betten haben wir nicht, denn Händchenhalten vor dem Einschlafen verbindet sehr. Wir sind durch schwere Zeiten gegangen, auch das schweisst zusammen. In solchen Phasen eine Stütze

zu haben, ist Gold wert, und man übersteht das Schwierige einfach leichter.

Ich finde meinen Mann immer noch megacool, und wenn ich ihn unter fremden Männern sehe, denke ich jedes Mal, dass ich den richtigen habe und ihn sofort nochmals heiraten würde. Er sagt mir oft, wie toll und lieb er mich findet, und dass ich ihm nach wie vor gefalle wie am ersten Tag. Unsere Begegnung sei das Beste, was ihm im Leben passiert sei. Schon damals mussten wir oft lachen wegen seiner witzigen Sprüche.

Kennengelernt haben wir uns in einer Reha-Klinik. Im Gemeinschaftssaal war nur noch ein Stuhl frei – jener neben ihm. Das ist für mich Vorsehung, dem kann man nicht mehr Zufall sagen.