



10 Dinge, die sofort glücklich machen

Es sind die kleinen Dinge im Leben, heißt es, die Glück bedeuten. Das stimmt! Hier kommen zehn Tipps, wie das sofort funktioniert

Über das Glück sinnen wir seit Menschengedenken mit Inbrunst nach und werden dessen auch nicht müde. Die großen Erkenntnisse bleiben dabei unverändert: Geld macht nicht glücklich, Freunde kann man nicht kaufen, Gesundheit ist das größte Geschenk. Was aber, wenn man wüsste, was man in jeder Minute und gerade, wenn man darüber nachdenkt, hadert und rätselt, etwas für das eigene emotionale Wohlbefinden tun könnte?

Wissenschaftler gehen der Frage nach dem Glück ebenso immer weiter auf den Grund und versuchen, den Algorithmus des Glücklichseins aufzudecken. In etlichen Studien haben sie aus verschiedenen Blickwinkeln und Disziplinen entscheidende Faktoren für das Empfinden von Glück zusammengetragen - und können dabei mittlerweile ganz konkrete Hinweise geben, wie Glück tagtäglich entstehen kann.

Ihren Erkenntnissen zufolge kommen hier zehn Wege zum Glück - im Alltag, jetzt und sofort:

1. **Kulturelle Angebote wahrnehmen:** Eine Studie in Norwegen hat gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Konzerte, Ausstellungen oder andere kulturelle Aktivitäten wahrnehmen, weit weniger unter Ängsten leiden und glücklicher und zufriedener sind.
2. **Tagebuch führen** - und es ab und zu lesen: Die Lektüre des Selbstgeschriebenen lässt uns einen positiven Blick auf Vergangenes werfen, das haben mehrere Experimente gezeigt.
3. **Smalltalk mit Fremden:** Jegliche Versuche, Menschen davon aktiv abzuhalten, mit anderen zu sprechen, sind bisher kläglich gescheitert. Umgekehrt berichten diejenigen, die dazu angehalten wurden, mit Fremden einfach ein Gespräch zu beginnen, zum Beispiel im Bus oder Zug, von durchwegs positiven Erfahrungen und der Frage, warum sie das nicht häufiger machen.

4. **Und auch ein paar ernsthafte Gespräche führen:** Der tägliche Smalltalk führt dazu, sich nicht allein zu fühlen - eine wichtige Bedingung fürs Glücklichein. Noch mehr kann für das eigene Glücksempfinden machen, wer unter diese täglichen Pläusche auch ein paar ernsthafte Gespräche mischt.
5. **Sich einbringen:** In verschiedenen Studien wurde belegt, dass Menschen, die im Umkreis einer Stadt wohnen, eine höhere Lebenszufriedenheit aufweisen als die Städter selbst. Weniger Verkehr, mehr Grünfläche und eine Nachbarschaft sind vermutlich wichtige Faktoren. Entscheidend ist allerdings eine andere Tatsache: Die Mehrheit der Provinzler bringt sich in der Umgebung ein, ist lokal oder in der Nachbarschaft organisiert und engagiert.
6. **Ein paar traurige Songs anhören:** Tatsächlich bringt uns der mentale Ausflug in melancholische Sphären längerfristig auf positive Gedanken. Denn sie erlauben uns zu träumen - und das führt zu großer emotionaler Ausgeglichenheit.
7. **Geld für Erfahrungen ausgeben, nicht für Dinge:** Bedarf eigentlich nicht mehr der Erklärung, wurde aber auch erforscht und bestätigt. Auch wenn wir uns erstmal immer für die Sache entscheiden (wir „wollen ja etwas für unser Geld sehen“), bringt uns die Entscheidung, es für eine gute Erfahrung auszugeben, viel weiter.
8. **Sich kleine und erreichbare Ziele setzen:** In einem Experiment der Universität Houston war einer Gruppe Testpersonen aufgetragen worden, einen anderen Menschen glücklich zu machen. Der zweiten Gruppe wurde es spezifischer gesagt: einen anderen Menschen mit einem Lächeln glücklich machen. Das Ziel wurde in der zweiten Gruppe in jedem Fall erreicht - und führte zu einer besonders hohen Zufriedenheit bei den Probanden.
9. **Sich bewusst schöne Dinge ansehen,** sei es in der Natur oder anderswo: in einem Kunstwerk, einem Designobjekt, einem schönen Menschen. Eine Studie des Elektronikanbieters HTC fand heraus, dass solche Eindrücke negative und aggressive Gedanken um 30 Prozent verringern.
10. **Obst und Gemüse essen** - guten Appetit!

Zum Glücklichein braucht es tatsächlich nicht die großen Dinge, aber es ist notwendig, dass wir uns täglich um das eigene Glück und das der anderen bemühen.

Quelle: <http://goodimpact.org/content/10-dinge-die-sofort-gl%C3%BCcklich-machen>