news aus der
JA-Gesundheitspraxis
Jutta Achenbach
Beratung | Coaching | Therapie

Ausgabe: 1/2016

Thema: Glückstraining

Glück bewusst wahrnehmen

Gute Gefühle machen uns stärker, gesünder und widerstandsfähiger gegen Krisen, Krankheiten und Rückschläge – wenn sie im richtigen Verhältnis zu den negativen Emotionen stehen.
Forscher fanden heraus, dass ein schlechtes Tagesereignis durch drei positive Erlebnisse aufgewogen wird und damit eine **Aufwärtsspirale** in Gang setzt.

Es ist also wichtig, dass wir unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst auf unsere guten Erlebnisse lenken, damit sich das Verhältnis gegenüber den schlechten Erlebnissen verbessert.
Je nachdem, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, entstehen immer wieder neue neuronale Verknüpfungen in unserem Gehirn.
Bei jedem Gedanken werden diese stabiler und größer – ganz egal, ob es sich dabei um reale Erlebnisse oder um erdachte Erlebnisse oder Vorstellungen (Imaginationen) handelt.
Es ist allerdings leider auch so, dass sich Negatives viel stärker verankert als Positives.

Es sind aber nicht nur die Ereignisse, die uns glücklich und froh oder wütend, traurig und ängstlich machen, sondern hauptsächlich unsere **inneren Bewertungen** dieser Ereignisse.

Es lohnt sich immer, negative und stressige Gedanken einer bestimmten Situation zu hinterfragen: „Ist das wirklich wahr?" ist beispielsweise die erste Fragetechnik von **Byron Katie** aus ihrem Buch „**The Work**".

Glück ist also trainierbar!
Voraussetzung dafür ist, dass uns unser **persönlicher Glücksgewinn** wirklich wichtig ist.
Denn dann richten wir unser Leben darauf aus und eine dauerhafte Verhaltensänderung kann eintreten.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf das lenken, was wir bereits haben, uns die Fülle bewusst machen und uns in **Dankbarkeit** üben, gehen wir ebenfalls einen wichtigen Schritt zu unserem persönlichen Glück.

Glückstraining – Übungen

Dankbarkeits-Tagebuch

Um die Lebenszufriedenheit zu erhöhen, empfiehlt sich ein Tagebuch für Dankbarkeit. Nehmen Sie sich für die nächsten zwei Wochen bewusst vor, morgens und abends jeweils vier Dinge (Menschen, Umstände, Fähigkeiten, Erlebnisse…) zu finden, für die Sie dankbar sind.

Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

- *Was war heute schön?*
- *Was habe ich Schönes in meinem Leben erlebt?*
- *Was ist gut in meinem Leben?*
- *Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?*

Sie können die Dinge, die Sie gefunden haben, in einem Notizbuch aufschreiben und öfters durchlesen. Das rückt das Gefühl, dass nichts in Ihrem Leben funktioniert oder gut ist bzw. war, wieder in die richtige Perspektive und zeigt, dass eigentlich schon ziemlich viel in ihrem, Leben gut ist.

Glücks-Tagebuch

Es genügt nicht glücklich zu sein, man muss sein Glück auch bemerken!

Sich die Augenblicke des Glücks bewusst zu werden, ist ein sicheres Mittel, das Unglück hinter sich zu lassen.

Bitte legen Sie sich ein Tagebuch des Glücks zu - denn: wenn Sie Buch führen über Ihre glücklichen Momente, dann richten Sie automatisch Ihre Aufmerksamkeit wie einen Scheinwerfer auf alles, was für Sie angenehm ist. Und weil Sie die Augenblicke der Freude „schwarz auf weiß" festhalten, hat Ihr Gehirn später keine Chance sie wegzudiskutieren.

Auch im Zustand größter Niedergeschlagenheit und Unzufriedenheit gibt es gute Momente.

Aufgabe: Bitte notieren Sie täglich die Dinge in Ihrem Leben, die Sie glücklich gemacht haben oder die einfach „gut" waren.

Beschreiben Sie so genau wie möglich die Situation sowie Ihre eigene Gefühle und vergeben Sie schließlich eine Punktzahl zwischen 0 und 100 Prozent ihres Wohlbefindens.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren der Übungen.

Herzlichst Ihre

Jutta Achenbach

Quelle:
Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung, UGB Forum Heft 6/2015, Hrsg.: www.ugb.at
Martin Seligmann, „Der Glücksfaktor - warum Optimisten länger leben", ISBN-10: 3404605489
Stefan Klein „Die Glücksformel - oder wie die guten Gefühle entstehen", ISBN-10: 3498035096

Literaturempfehlungen:
Byron Katie „Lieben was ist - wie vier Fragen ihr Leben verändern können", ISBN-10: 3442336503
Ella Kensington „Glücksmomente, die Grundregeln des Glücks", ISBN-10: 3980944654