

Die Top 10 des Glücks

Die englische Organisation «Action for Happiness» hat in einer gross angelegten Untersuchung unter Tausenden Befragten 10 Themen herauskristallisiert, die viele von uns beglücken und die zum psychischen und physischen Wohlbefinden beitragen.

1. **Fürsorge für andere.** Diese Fürsorge ist fundamental für das eigene Wohlbefinden. Zu helfen macht nicht nur die anderen glücklich, es ist auch Balsam für das eigene Ego. Und es geht in erster Linie nicht nur um finanzielle Hilfe, sondern um geschenkte Zeit, Ideen und Energie. Und mit dem Helfen braucht man es gar nicht zu übertreiben: Zwei Stunden pro Woche reichen. Das macht 100 Stunden pro Jahr, und das ist, Forschern zufolge, die magische Zahl, bei der Geben seliger ist als Nehmen.
2. **Beziehungen haben.** Stabile Beziehungen sind die Grundlage für das eigene Glück. Denn erst sie machen das Leben lebenswert - und auch hier zählt wie bei vielen Dingen die Qualität mehr als die Quantität. Leute, die starke Bande haben, sind laut vielen Studien glücklicher und gesünder und leben länger.
3. **Auf seinen Körper achten.** Aktiv zu sein, macht glücklich. Es hebt die Laune und kann sogar Depressionen lindern. Depressive, die regelmässig Sport treiben, fallen seltener in ihre Krankheit zurück als jene, die nur mit Medikamenten behandelt wurden. Aber auch Gesunden tut Aktivität gut: 20 Minuten mit einem flotten Spaziergang an der frischen Luft verbessert die Laune, wie eine Studie der englischen University of Sussex zeigt. Ideal ist es, wenn die Sonne scheint, am besten bei rund 14 Grad, wie Forscher der American Meteorological Society 2011 herausfanden. Weitere Wohlfühlverbesserer: Zeit in der Natur verbringen, gesund essen, Onlinepausen, genug Schlaf.
4. **Achtsam sein.** Wie vielen Betätigungen gehen wir nach, ohne zu realisieren, was wir gerade tun? Innehalten und sich seiner Handlungen bewusstwerden, macht glücklich. Achtsamkeit ermöglicht uns, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen, ob angenehm, unangenehm oder neutral, zu erfahren und so zu akzeptieren, wie sie sind - das Leben also tatsächlich zu erleben, wie es sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet.
5. **Neues lernen.** Lernen beeinflusst unser Wohlgefühl auf viele positive Arten. Es bringt einen auf gute Ideen und hilft, neugierig und engagiert zu bleiben. Positive Erfolge stärken unseren Selbstwert und unsere Widerstandskraft. Und es ist egal,

was man lernt: Ob eine neue Sportart, eine Sprache oder eine kreative Tätigkeit wie Singen oder Malen, die Hauptsache ist, wir entwickeln uns weiter.

6. **Vorfreude leben.** Wir alle brauchen Ziele in der Zukunft, die uns motivieren. Die Vorfreude beim Planen erhöht das Wohlbefinden ganze zwei Monate lang, wie eine in «Applied Research in Quality of Life» veröffentlichte Studie zeigt. Und, nicht erstaunlich: Die Vorfreude macht oft glücklicher als das Ereignis selbst. Das kennt man ja vom eigenen Erleben: Manchmal ist die Vorfreude schöner, als es die Ferien selber dann sind.
7. **Widerstandskraft stärken.** Stress, Verlust, Rückschläge, Traumata: Wie wir mit solchen Schicksalsschlägen umgehen, hat einen grossen Einfluss auf unser Befinden. Wir können oft nicht beeinflussen, was passiert, aber wir können wählen, wie wir darauf reagieren. Forscher sind der Meinung, dass sich Widerstandsfähigkeit trainieren lasse. Und auch die Wissenschaft interessiert sich zunehmend für diese Eigenschaft. Die Universität und die in Mainz haben europaweit das erste Zentrum zur Erforschung der seelischen Widerstandskraft (Resilienz) gegründet.
8. **Positiv denken.** Es geht nicht darum, alles durch die rosarote Brille zu sehen, sondern das Positive im Leben zu erkennen und dafür dankbar zu sein. Diese Dankbarkeit verhindert Studien zufolge depressive Symptome und erhöht das Wohlbefinden und die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Positive Emotionen wie Freude, Inspiration oder Begeisterung lassen uns nicht nur gut fühlen, sondern machen uns auch gesünder und widerstandsfähiger.
9. **Sich selber mögen.** Wie oft vergleichen wir uns mit anderen und schneiden dabei schlecht ab. Immer mit den eigenen Unzulänglichkeiten konfrontiert zu werden, macht ziemlich schlechte Laune. Sich selbst zu akzeptieren und einfach netter mit sich selbst zu sein, tut gut. Und es hilft der Laune auch, die anderen zu akzeptieren, wie sie sind.
10. **Einen Sinn finden.** Menschen, die einen Lebenszweck haben, sind glücklicher als andere. Sie haben weniger Stress, Ängste und Depressionen. Wo aber den Sinn finden? Ob Job, Spiritualität oder Familie, die Antworten sind so individuell wie die Menschen. Auch Meditation soll glücklich machen. Eine Studie des Massachusetts General Hospital zeigt auf, dass sie die Konzentration steigert und gleichzeitig entspannt. Gehirnschans zeigen, dass sich nach acht Wochen Meditationstraining die Gehirnstruktur veränderte. (Quelle: www.stilbuero.ch von Silvia Aeschbach)