

TIPSHEET

Die Bedeutung von Glück in schwierigen Zeiten

[Sprechen Sie mit einem Experten](#)





Glück hat eine wissenschaftliche Grundlage, und Dr. Laurie Santos besitzt die Formel dafür. Und es ist nicht nur ihre positive Energie! Sie ist Expertin für die wissenschaftlichen und psychologischen Zusammenhänge von Wohlbefinden und vermittelt ihre Forschungsergebnisse in ihrem extrem beliebten Kurs „Die Wissenschaft des Wohlbefindens“ an der Universität Yale. Nach den Höhen und Tiefen der letzten beiden Jahre und angesichts der Sorgen um die Zukunft kann es nicht schaden, herauszufinden, wie wir etwas glücklicher werden können, oder? Bei unserer jährlichen Veranstaltung THRIVEx gab uns Dr. Santos ihre Ratschläge und Fachkenntnisse mit auf den Weg, um uns bei der Bewältigung von Stress, Ungewissheit und Herausforderungen zu helfen, denen wir uns gegenübersehen. Wir haben ihre sieben wichtigsten Erkenntnisse aus dem Bereich der positiven Psychologie rund um das Thema Glück zusammengestellt, die aufzeigen, wie es uns dabei helfen kann, schwierige Situationen wie jene zu meistern, vor denen wir zurzeit als Gesellschaft stehen.

“

Glück, die Konzentration auf Glück und das Streben nach Glück sind in diesen schwierigen Zeiten nach wie vor von Bedeutung... Studien zufolge können viele praktische Probleme einer Krise wie dieser gelöst werden, wenn wir uns auf das Glück konzentrieren.

Dr. Laurie Santos, THRIVEx

1

Glück kann viele positive Lebensumstände herbeiführen. Es kann uns die nötigen Instrumente an die Hand geben, um Strukturen und Situationen auf der Welt zu verändern.

Auch wenn wir womöglich Schuldgefühle haben, weil wir uns freuen, während andere betrübt sind, ist Glück in schwierigen Zeiten tatsächlich sehr wichtig. Indem wir uns auf unser eigenes Glück konzentrieren, entwickeln wir die nötige Belastbarkeit, um sowohl in unserem eigenen Leben als auch in größerem Maßstab etwas zu verändern.

2

Wir können aus den harten Zeiten schöpfen, um die Wirkung einer posttraumatischen Entwicklung zu erleben.

Schwierige Situationen können uns stärker und langfristig vielleicht sogar glücklicher machen. Die letzten Jahre waren eine Qual, doch trotz des Traumas und Verlusts, die einige von uns womöglich erlebt haben, ist allmählich ein Ende absehbar. Aus diesen Momenten zu schöpfen, kann eine kraftvolle emotionale Entwicklung und Dynamik bewirken.



3

Wenn wir in stressigen Zeiten glücklicher sein wollen, müssen wir einen speziellen Selbstschutzmechanismus anwenden. Das können wir durch soziale Interaktion tun.

Richtig eingesetzt kann Technologie uns helfen, in Kontakt zu bleiben, obwohl wir uns an unterschiedlichen Orten befinden. Einsamkeit und Isolation können erhebliche negative Auswirkungen sowohl auf unsere psychische als auch auf unsere physische Gesundheit haben. Nehmen wir deshalb nun, da das öffentliche Leben allmählich wieder Fahrt aufnimmt, das Alte und das Neue gleichermaßen an, um die Beziehungen zu unseren Freunden und Freundinnen, Familienmitgliedern und Kollegen und Kolleginnen aufrechtzuerhalten.

4

Studien zum Glück lassen darauf schließen, dass Glück nicht von Selbstfürsorge herrührt, sondern davon, sich auf andere Menschen zu konzentrieren.

In letzter Zeit hören wir viel von Selbstfürsorge, tatsächlich sind wirklich glückliche Menschen aber „auf andere ausgerichtet“, wie Dr. Santos es bezeichnet. Wenn wir anderen helfen, vor allem in Krisenzeiten, dann fühlen wir uns gut und finden Sinn darin. Indem wir helfen, heben wir nicht nur unsere Stimmung, sondern wir tragen zur Lösung echter Probleme bei, was eine bessere Zukunft für uns und unsere Mitmenschen bedeuten könnte.

5

Wenn wir glücklicher sein, unsere Willenskraft bewahren, belastbarer werden und sogar unsere Leistung verbessern wollen, dann müssen wir die Macht der Dankbarkeit nutzen.

Bei einem lebensverändernden Ereignis wie einer globalen Pandemie, einer Entlassung oder nach dem Verlust eines geliebten Menschen kommt Dankbarkeit vermutlich nicht gleich als Erstes in den Sinn. Doch wenn wir uns selbst die kleinen Dinge vor Augen führen, die wir schätzen, dann kann dies unser allgemeines Wohlbefinden und unsere emotionale Belastbarkeit steigern. Sie wissen nicht genau, wo Sie anfangen sollen? Dr. Santos empfiehlt, jeden Tag drei bis fünf Dinge aufzuschreiben, für die Sie dankbar sind.



6

Wenn wir glücklich sein wollen, dann müssen wir Wege finden, um ganz im Hier und Jetzt zu leben, auch wenn die aktuelle Situation ätzend ist.

Achtsamkeit und Meditation sind wirkungsvolle Instrumente, vor allem, wenn wir permanent unter Stress stehen. Wussten Sie, dass wir 46,9 % unseres Tages damit verbringen, unsere Gedanken umherschweifen zu lassen? Indem wir lernen, uns wirklich auf den Moment zu konzentrieren, können wir produktiver sein und durch eine bessere Stressresistenz unser Wohlbefinden stärken.

7

Wenn wir uns in schwierigen Zeiten schützen wollen, müssen wir Raum für gesunde Gewohnheiten schaffen.

Sobald es stressig wird (und das war es!), ist es mit unseren normalen Routinen möglicherweise vorbei. Das kann Schlafgewohnheiten oder den strengen Ernährungsplan betreffen. Wenn wir aber durch kleine, aktive Schritte zu diesen Gewohnheiten zurückfinden, dann verbessert sich unser Wohlbefinden meist beträchtlich. Beginnen Sie damit, Ihren Schlafrhythmus wiederzufinden. Damit Sie gut schlafen, wirkt es Wunder, wenn Sie Ihr Handy eine Stunde vor dem Zubettgehen weglegen. Oder wie wäre es, wenn Sie einige Süßigkeiten durch saisonales Obst ersetzen? Eine weitere Möglichkeit: Gönnen Sie sich eine Bildschirmzeit und gehen Sie spazieren. So sammeln Sie auch gleich Schritte für Ihr Schrittkonto. Kleine Gewohnheiten erzielen große Wirkung und tragen zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei.



Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™



Belastbarkeit ist eine Kompetenz, die wir erlernen können, indem wir uns auf das Positive konzentrieren und uns selbst gestatten, auch in schwierigen Zeiten glücklich zu sein. Und je stärker wir als Einzelpersonen sind, desto stärker sind wir gemeinsam. Dr. Laurie Santos erinnert uns daran, dass wir die Welt verändern können, indem wir mit kleinen Veränderungen dahingehend beginnen, wie wir Herausforderungen wahrnehmen und darauf reagieren:

„Wir müssen Glück und all diese Tools nicht nur dafür verwenden, unser eigenes Wohlbefinden zu verbessern. In gewisser Weise können wir diese Tools auch nutzen, um die Welt ein Stück besser zu machen ... Diese Tools dienen nicht nur der Wahrung unseres Wohlbefindens, sondern auch dazu, uns mit der nötigen Belastbarkeit auszustatten.“

Sind Sie bereit, den Wandel in Ihrer Belegschaft anzustoßen? Sprechen Sie mit einem BGM-Experten von Personify Health, um den ersten Schritt zu tun.

Anfrage senden

Erfahren Sie mehr unter personifyhealth.com/global/de
Finden Sie uns auf [facebook](#) | [twitter](#) | [linkedin](#)