



Ein gutes neues Jahr mit Gesundheit und Glück

Auf der ganzen Welt wünschen sich die Menschen zum Jahreswechsel alles Gute - auf dass Gesundheit und Glück ständige Begleiter seien. Beiträge über Glück waren lange Zeit Philosophen, Schriftstellerinnen oder Journalisten vorbehalten. Heute ist die Glücksforschung ein empirisches Forschungsgebiet, das mit soliden Methoden arbeitet und interessante Ergebnisse liefert. von Thomas Stecher

Sind die Menschen in der Schweiz und Europa, die in Wohlstand und Frieden leben auch glücklicher? Im Vergleich zu den Ländern, denen es nicht so gut geht, sind die Menschen hier tatsächlich im Durchschnitt glücklicher.

Eine hohe Wirtschaftsleistung, gute Versorgung und stabile politische Verhältnisse, die persönliche Freiheit sowie Mitbestimmung ermöglichen und erhöhen das Wohlbefinden. Andererseits beeinflusst das subjektive Wohlbefinden auch Faktoren unserer Persönlichkeit. Menschen, die emotional stabiler und allenfalls auch extravertierter sind, sind tendenziell glücklicher als Menschen, die sich schnell Sorgen machen und eher zurückhaltend sind. Zudem können äussere Umstände wie Arbeitslosigkeit, Armut oder Krankheiten das Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Nicht immer kann man des eigenen Glücks Schmied sein. Tatsächlich kann man jedoch ein paar Dinge tun, um glücklicher zu werden.

Ressourcen besser erkennen

In der Berufs- und Laufbahnberatung ist es längst üblich, ressourcenorientiert zu



An eigene Stärken glauben und positiv denken - ein guter Start ins neue Jahr. Bild Fauvel_Pexels

arbeiten. Die Forschung stellt dazu Instrumente zur Verfügung, die Ressourcen besser erkennbar machen. Chris Peterson und Martin Seligman vom amerikanischen Institut zur Charakterforschung (VIA Institute on Character) identifizierten und definierten 24 universelle Charakterstärken. Das sind beispielsweise

Dankbarkeit, Mut, Ausdauer, Neugier, Urteilsvermögen oder Humor. In zahlreichen Studien wie auch in der Praxis hat es sich bewährt, mit diesen Begriffen zu arbeiten. Denn mit ihnen können die menschlichen Stärken differenziert beschrieben werden. Wenden Menschen gezielt ihre Stärken an, blühen sie auf

und erhöhen damit die Wahrscheinlichkeit, ihr Wohlbefinden zu steigern.

Positive Fähigkeiten stärken

Die Achtsamkeitsforschung hat längst entdeckt, dass Meditieren die Lebenszufriedenheit erhöht. Studien zeigen auch, dass Meditieren verschiedene Fähigkeiten fördert - zum Beispiel genau zuzuhören, in stressigen Zeiten gelassen zu bleiben oder innovative Problemlösungen zu entwickeln. Obendrein dämpft es unbewusste diskriminierende Tendenzen. All dies sind Fähigkeiten, die in einer immer komplexer und hektischer werdenden Geschäftswelt an Bedeutung gewinnen.

Eigenlob ist nicht jedermanns Sache

Über eigene Stärken zu reden, tut an sich gut, fällt dem Einzelnen aber nicht immer leicht - Eigenlob auszusprechen widerstrebt vielen. Wenn aber von einer ausserstehenden Person positive Momente zurückgespiegelt werden, dann fällt es einfacher, den Zugang zu den eigenen Ressourcen auszubauen und sich aus den eigenen Stärken heraus weiterzuentwickeln.

Sich an positiven Bildern festhalten

Vielfach wird kolportiert, dass man sich seine Wünsche nur lange genug vor Augen halten müsse, dann würden sie wahr. Wie alle ahnen: Das stimmt so nicht. Allerdings zeigt die Forschung, dass es eine gute Idee ist, sich intensiv vorzustellen, wie das eigene Leben in ein paar Jahren aussähe, wenn einem alles gelingen würde, das man anpackt und wahr wird, was man sich wünscht. Das allein ist vielleicht noch nicht über-raschend. Erstaunlich ist jedoch, wie selten Menschen nach dieser Erkenntnis handeln und wie oft und wie systematisch sie über Unerfreulichem grübeln.

Mit Blick auf gelingendes Anpacken und Umsetzen einer starken, positiven Vision allen ein gutes neues Jahr mit Gesundheit und Glück.

■ **Thomas Stecher ist diplomierter Berufs- und Laufbahnberater**
Quaderstrasse 16, 7000 Chur
Telefon 081 330 17 87
www.th-stecher.ch
info@th-stecher.ch