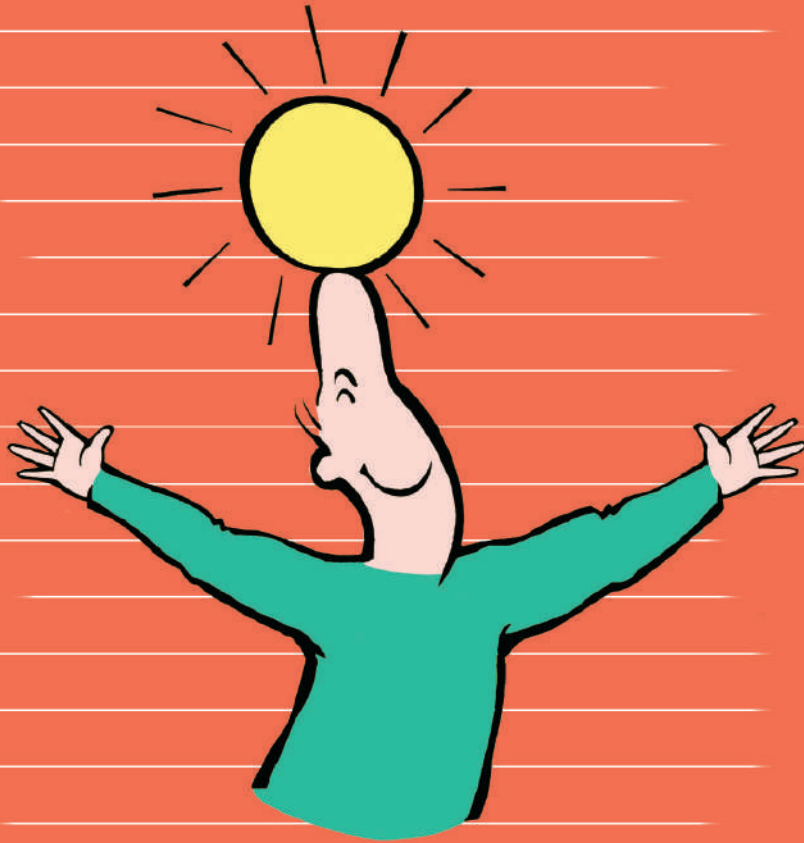


Das Übungsheft für gute Gefühle

Yves-Alexandre Thalmann

Glückstraining



SCORPIO
We Change the World

4. UB
12.04.2022
= Imprimatur

Pantonefarbe
1665 U



Yves-Alexandre Thalmann

Glückstraining



Aus dem Französischen von
Claudia Seele-Nyima

Illustrationen von Jean Augagneur

SCORPIO



Yves-Alexandre Thalmann ist Psychologe und anerkannter Experte im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung. Als Doktor der Physik verpflichtet er sich in seinen gegenwärtigen Arbeitsfeldern der Glücksforschung und der positiven Psychologie der wissenschaftlichen Überprüfbarkeit seiner Theorien. Er ist Autor zahlreicher erfolgreicher Bücher, darunter auch »Optimismus«, das ebenfalls im Scorpio Verlag erschienen ist.

Die Originalausgabe ist erstmals 2009 bei Éditions Jouvence erschienen.

Titel der französischen Originalausgabe:

Petit cahier d'exercices d'entraînement au bonheur

© Éditions Jouvence, S.A.,

Chemin du Guillon 20, Case 184, CH-1233 Bernex.

www.editions-jouvence.com

info@editions-jouvence.com

© der deutschen überarbeiteten Neuausgabe 2022 Scorpio Verlag,

ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: Danaï Afrati & Veronika Preisler, München

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-95803-473-0

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de



Schon wieder jemand, der uns einreden will, wir bräuchten nichts weiter zu tun, als positiv zu denken, damit sich alles zum Besseren wendet und das Glück uns gewiss ist?

Keine Sorge, liebe Leserin, lieber Leser, darauf zielt dieses Heft nicht ab. Denn wie auch immer man darüber denken mag: Der Realität kann man nun mal nicht entinnen!

Nein, so einfach ist es mit dem Glück leider nicht – aber auch nicht viel komplizierter: Wissenschaftler¹ haben inzwischen wiederentdeckt, was Philosophen und Weise uns schon seit der Antike immer wieder gesagt haben:

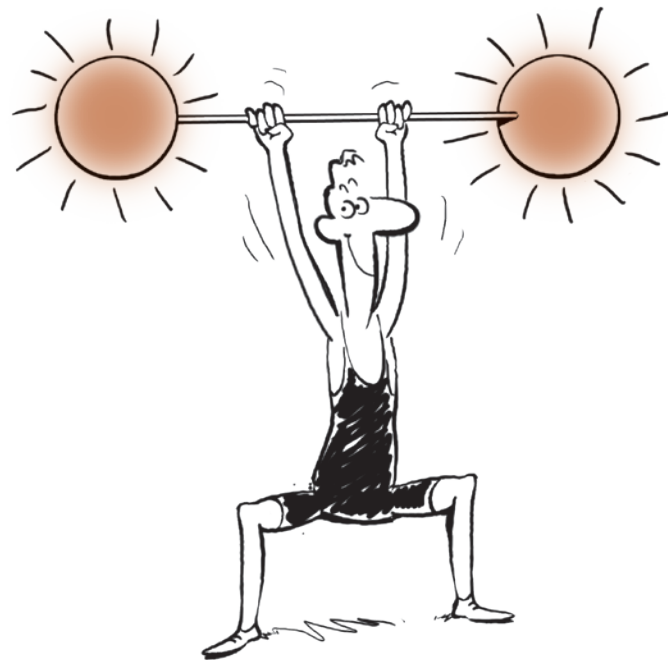
Glück ist nichts, was irgendwo zu finden wäre.

Man muss es aufbauen und einüben.

¹ Die wissenschaftliche Disziplin, die sich mit der Erforschung des Glücks befasst, heißt »Positive Psychologie« und wird (insbesondere in Nordamerika) an der Universität gelehrt. Sie ist nicht mit den Richtungen des positiven Denkens zu verwechseln!

Zwar gibt es Glücksunterricht bisher erst in wenigen Schulen als Unterrichtsfach – aber Nachhilfelektionen finden Sie erfreulicherweise trotzdem: nämlich in diesem Übungsheft!

Also ran an die Stifte – beginnen Sie mit dem Training ... und werden Sie ein Bodybuilder des Glücks!



BEVOR ES LOSGEHT: PRÜFEN SIE IHRE GLÜCKSKENNTNISSE!

Wohlgemerkt: Bei diesem Test geht es nicht um eine spezifisch philosophische oder religiöse Sicht des Glücks, sondern um das **ganz normale Glück**, so wie es sich laut statistischen Erhebungen und wissenschaftlichen Studien in der Bevölkerung zeigt.

Richtig oder falsch?

	RICHTIG	FALSCH
1. Große Lotto-Gewinner (über eine Million Euro) sind dauerhaft glücklicher.	☐	☐
2. Glück ist eher eine Frage der heiter-gelassenen Geisteshaltung als ein Moment der Freude.	☐	☐
3. Religiöse Menschen sind im Allgemeinen glücklicher als Nichtgläubige.	☐	☐
4. Der Grad des Glücks, den wir erreichen können, ist genetisch festgelegt (man wird mit der Veranlagung geboren, glücklich oder weniger glücklich zu sein).	☐	☐
5. Schönheit ist eine Quelle des Glücks.	☐	☐
6. Verheiratete sind für gewöhnlich glücklicher als Alleinstehende.	☐	☐
7. Wir können uns dafür entscheiden, glücklicher zu werden.	☐	☐

Ergebnisse siehe Seite 30. Lesen Sie aber erst einmal weiter, bevor Sie Ihre Antworten prüfen.

AUF GLÜCKSERKUNDUNG ...

Ach, hätte ich doch ...!

Was brauchen Sie, um glücklicher zu werden? Vervollständigen Sie die folgende Liste und schreiben Sie auf, was Ihrer Meinung nach Ihr Glück steigern könnte.

Meine Glücksliste

Ich wäre glücklicher, wenn ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein bisschen Theorie

Zahlreiche Studien, an denen sehr viele Personen beteiligt waren, weisen nach, dass das Glück nicht abhängig ist ...

- von **materiellem Wohlstand** (Vermögen, Einkommen, Haus, Auto, Schmuck, Wertgegenstände etc.). Nein, Geld macht nicht glücklich – vorausgesetzt allerdings, man hat genug davon, um seine Grundbedürfnisse zu erfüllen: genug zu essen, ein Dach über dem Kopf und ein Mindestmaß an Sicherheit.
- von der **gesellschaftlichen Stellung und von Diplomen**. Intelligenz verhilft einem nicht dazu, glücklicher zu sein.



Im Jahr 1940 schätzten die Amerikaner ihre allgemeine Lebenszufriedenheit auf einer Skala bis 10 mit 7,5 ein. Ein Drittel der Haushalte hatte weder fließendes Wasser noch Innentoiletten und auch keine Dusche, und nur die Hälfte verfügte über eine Zentralheizung. Heutzutage liegt der Zufriedenheitswert trotz Spülmaschine, Mikrowellenherd, Waschmaschine, Flachbildschirm und Computer bei ... 7,2!

- von **Schönheit**. Menschen, die als attraktiv gelten, sind nicht glücklicher (die Lektüre von People-Magazinen bestätigt das!). Nicht dadurch, dass Sie schöner werden, entwickeln Sie sich zu einem glücklicheren Menschen, sondern dadurch, dass Sie sich selbst mehr lieben.
- von **Gesundheit**. Entgegen allen Erwartungen schaffen es selbst chronisch Kranke, mit ihrem Leben glücklich zu sein.

Kehren Sie nun zu Ihrer Glücksliste (auf Seite 6) zurück und streichen Sie das, was nicht dazugehört, mit einem roten Filzstift durch (auch dann, wenn Sie glauben, dass es dazugehört).

Wahres Glück hat nichts mit der beschränkten kommerziellen Sichtweise zu tun, die uns die Werbung aufdrängen möchte. Nein, ein neues Auto, der letzte Schrei unter den Handys oder ein schicker Mantel machen Sie nicht glücklicher; dasselbe gilt auch für ein paar Falten weniger, eine Beförderung oder bessere Gesundheit.

*»Viele Reiche sind kaum mehr
als die Hüter ihrer Besitztümer.«*

FRANK LLOYD WRIGHT

Aber was macht uns denn dann glücklicher?

- **Soziale Beziehungen**: In einer Partnerschaft leben, einen »echten«, also nicht-virtuellen, Freundeskreis haben, erfüllende Beziehungen pflegen (z. B. zu Familienmitgliedern) wirkt sich entscheidend darauf aus, welches Maß an Glück wir empfinden.



*»Glück ist, jemanden zu haben,
den wir verlieren können.«*

PHILIPPE DELERM

- **Aktivitäten**, seien sie beruflicher Art oder Hobbys.
Das, was wir tun, macht uns glücklich.

*»Tätigkeit ist zum Glück des
Menschen unerlässlich.«*

ARTHUR SCHOPENHAUER

