

# 8 Hürden zum Glück

## Keine Experimentierfreude

Gewisse Persönlichkeitsmerkmale legen den Grundstein für die Erlebnisfähigkeit eines Menschen, die Umgebung und Umwelt kann diese Persönlichkeitsmerkmale verändern, im Sinne einer Verstärkung oder Abschwächung.

Die weltbekannten Minnesota-Zwillingsstudien zeigten dass z. B. bei eineiigen Zwillingen die Fähigkeit für das Empfinden von Glück ziemlich gleich hoch ausgeprägt ist.

Heißt das jetzt dass, das Streben eines Menschen, glücklicher zu werden, ebenso vergeblich scheint, wie zehn Zentimeter wachsen zu wollen?

Auch wenn unser Glücksrichtwert beträchtlich genetisch festgelegt ist, bedeute das nicht, dass wir wie Marionetten an den Fäden unserer Gene hängen. Zum einen ist es möglich, dass Menschen unter ihren an sich möglichen Glückswert fallen, weil sie üble Gewohnheiten, sogenannte „Glückskiller“, eifrig verfolgen. Zum anderen können sie sich über diesen Richtwert hinaufschwingen, durch Veränderung in unserem Verhalten.

Fehlende Neugierde und Experimentierfreude blockiert nicht nur unsere persönliche Weiterentwicklung sondern auch unsere Fähigkeit mit Herausforderungen umzugehen. Passivität geht ausgesprochen selten mit starken Glücksgefühlen einher. Neues auszuprobieren – auch wenn neue Dinge immer (oder meistens) mit Risiken verbunden sind - dagegen schon. Das Zutrauen in unsere Fähigkeit Ziele zu erreichen wächst und ist somit eine der wesentlichen Voraussetzungen für unser Glücksempfinden.

### **Meistern wir Herausforderungen**

Gehen Sie Hürden nicht aus dem Weg – denn sie zu überwinden macht glücklich. Das belegen eine ganze Reihe von Studien u.a. von Emily Pronin von der Princeton-Universität und Daniel Wegner von der Harvard-Universität.

Sie beschleunigten und verlangsamten die Denkgeschwindigkeit von Freiwilligen künstlich. Dafür mussten die einen Probanden einen mit doppelter Lesegeschwindigkeit durchlaufenden Text an einem Bildschirm lesen, die anderen einen doppelt so langsam angezeigten. Das Ergebnis: Das Gehirn musste eine hohe Leistung erbringen und schnell kombinieren und das verbesserte die Laune der Teilnehmer so nachhaltig wie ein positiver Inhalt.

Autor: Harald Breitenbaumer