PURSUIT OF HAPPINESS
Motiviert, glücklich und gesund durch den Arbeitstag

Projekthintergrund

Das Streben nach Glück ist ein sehr alter Weg, welcher immer wieder in der Hoffnung beschritten wird, langfristig ein gutes und zufriedenes Leben zu führen. Früher wurde gern davon ausgegangen, dass finanzieller Wohlstand maßgeblich zum Glück beiträgt, doch ist inzwischen allgemein bekannt, dass Reichtum nur bedingt zum Glücklichsein führt. Sowie das Grundbedürfnis nach finanzieller Sicherheit abgedeckt ist, resultiert mehr Geld nicht gleichzeitig in einem größeren Glücksempfinden. Doch, wenn Geld nicht das ewig glücklichen Leben bieten kann, was ist dann die Lösung zum Glück?

Glück ist ein sehr subjektiver Begriff. Für jeden Menschen sind es unterschiedliche Dinge oder Menschen, die ein Glücksempfinden verursachen. Nicht selten geht dem Glück sogar eine anstrengende und eher unglückliche Zeit voraus, beispielsweise wenn zur Erreichung eines Zieles viel Arbeit und Kraft investiert werden muss. Tatsächlich scheinen es sogar diejenigen Aktivitäten zu sein, die mit klaren Regeln und Herausforderungen einhergehen und einen hohen Energieaufwand von uns abfordern, damit ein Zustand des „Flows" erreicht wird: ein lang anhaltendes Glückserlebnis (Schiffer & Roberts 2019).

Manche Menschen kennen das „Flow"-Erlebnis beispielsweise bei der Arbeit. Wenn man ohne Störung an einer Tätigkeit sitzen und sich voll auf ein Ziel konzentrieren kann, empfindet man mit jedem kleinen Fortschritt ein Glücksgefühl, welches zur Weiterarbeit bis hin zum Erreichen des letztendlichen Ziels immer stärker motiviert.

Auch im Sport kann ein „Flow" erlebt werden.

Nach einem langen und mühsamen Training erreicht ein Langstreckenläufer irgendwann eine so gute Kondition, dass er laufen kann ohne verstärkt atmen zu müssen. Die Lungen weiten sich wie von selbst und die Muskeln erhalten genug Sauerstoff, sodass sogar beim Rennen gesprochen werden kann. Diesen Zustand des „Einfach-weiter-Laufens" zu erleben, nachdem man sich wochen- oder sogar monatelang immer noch eine kleine Strecke weiter gequält hat, bedeutet eine unbeschreibliche Motivation, dieses Glücksempfinden eine möglichst lange Zeit genießen zu können.

Trotzdem nahezu jeder Mensch angibt, glücklich sein zu wollen, sperren sich merkwürdigerweise aber viele Menschen diesem Glückserlebnis.

Im Gegensatz zu schnell erreichbaren, jedoch lediglich kurzfristig befriedigenden Tätigkeiten, für die kein bis wenig Aufwand betrieben werden muss, ist nach aktuellem Verständnis für ein dauerhaftes Glücksempfinden eine aktive Lebenseinstellung notwendig. Und diese sind nur wenige Menschen bereit anzunehmen, solange sie den Sinn und Nutzen darin nicht erkennen.

Doch die Anstrengungen lohnen sich. Glückliche Menschen sind produktiver, kreativer und insbesondere auch gesünder als Menschen, welche in ihrem Leben kein oder nur wenig Glück empfinden. Es zeigen sich positive Veränderungen im neurologischen, psychologischen, kognitiven Bereich als auch im Verhalten, wodurch der Zugriff auf die persönlichen Ressourcen erleichtert wird. Mental werden beispielsweise die allgemeine Informationsverarbeitung und Flexibilität verstärkt, die Aufmerksamkeit auf die Umwelt, der Zugriff auf die semantische Verarbeitung, das verbale Arbeitsgedächtnis, die Speicherkapazität des Arbeitsgedächtnisses und das Planungsverhalten deutlich verbessert (Storbeck & Wylie 2018). Auch in Bezug auf die Gesundheit haben glückliche Menschen Vorteile gegenüber weniger glücklichen Menschen. Sie verfügen über ein stärkeres Immunsystem, eine geringere Tendenz zu negativen Gedanken oder gar Depressionen, sowie eine höhere Resilienz gegen Stress (Shi et al. 2018).

Glück hat jedoch auch seine Schattenseiten. Menschen im Glück scheinen unmittelbare Gefahren nicht zu erkennen, sie sind leichter für Vorurteile einzunehmen und zeigen eine niedrigere intrinsische Motivation neue Ziele zu erreichen. Großes Glück kann sogar dazu führen, dass sich der Kreis sozialer Kontakte stark verringert, wenn die glücklichen Menschen ihr Wohlbefinden zu sehr zur Schau stellen (Storbeck & Wylie 2018).

Wie Glück erreicht werden kann, wird in der Forschung insbesondere im Fachbereich der Positiven Psychologie untersucht. Dort werden grundsätzlich zwei Ausbildungen von Glück unterschieden: Zum einen das hedonistische Glück oder Sich-wohl-fühlen („well-being"), welches kurz gesagt der Motivation nach dem persönlichen Wohlbefinden und der Vermeidung von Schmerzen folgt. Das zweite, eudaimonische Glück, bezeichnet eine gelungene Lebensführung, welche auf der Realisierung der eigenen, wahren Potenziale beruht sowie auf der Erkenntnis über die Bedeutung und den Sinn des eigenen Lebens (Shi et al. 2018).

Mit der Motivation, die wichtigsten Ergebnisse zum Glücksempfinden professionell und leicht verständlich an ein interessiertes Publikum zu vermitteln, verfolgt dieser Vortrag drei Ziele:

1. Allen Teilnehmern unterhaltsame und kurzweilige Inhalte zum Thema Glück vorzustellen, welche ihnen

2. interessante und nützliche Informationen und Beispiele für den Arbeitstag und darüber hinaus vermitteln, wodurch sie

3. ihre Gesundheit und Resilienz durch mehr Zufriedenheit und Glücksempfinden deutlich und nachhaltig verbessern.

Ziele im Detail:

- Aufbau des Verständnisses über die Empfindung von Glück und dessen Grundlagen
- Darstellung der positiven Auswirkungen von Glück auf Lernen, Gedächtnis, Körper und die allgemeine Gesundheit
- Darstellung der negativen Seite des Glücks
- Steigerung von Motivation und Begeisterung bei den Teilnehmern, Glück als Unterstützung auf dem Weg zu einer verbesserten mentalen Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu verstehen
- Förderung der Achtsamkeit und Vermeidung psychischer Erkrankungen durch ein wohltemperiertes Glücksempfinden.

(Auszug aus den Angeboten SUCCESS 2020, Das Gehirn im Glück. www.elke-praeg.de)

Möchten auch Sie das Glück beim Schopfe packen?
Dann melden Sie sich jetzt und sichern Sie sich einen Termin für 2020!

Kontakt

Dr. Elke Präg
Business Solutions Neuroscience
Unternehmen Gehirn – Unternehmen Zukunft!

Kolberger Str. 7
D-71229 Leonberg

Tel.: (+49) 151/1299 3309
E-Mail: epraeg@business-neuroscience.de
Home: www.elke-praeg.de