

Das Geheimnis der Positiven Psychologie

Glück ist machbar

Von Andrea Rink

Gute Vorsätze wie weniger rauchen, mehr Sport machen, weniger essen, dafür mehr Rohkost und Salate zu sich nehmen, sind prima für die Gesundheit. Für die Seele aber sind andere Dinge mindestens ebenso wichtig...

„Ich nutze meine Tage, so gut ich kann, und setze wenigstens immer einige Steine im Brette vorwärts“, schrieb Dichturfürst Johann Wolfgang von Goethe 1799 an seinen Schriftstellerkollegen Friedrich Schiller – und erweist sich damit als einer der ersten bekannten Anhänger der so genannten „positiven Psychologie“. Nach dieser Lehre geht es im Leben vor allem darum, positive Verhaltensweisen zu trainieren – und damit Glücksgefühle abrufbar zu machen.

Glück auf Kommando? Wie soll das funktionieren? Durch zwei Strategien, so die Psychologen: Zum einen durch das Training scheinbar banaler Verhaltensweisen, zum anderen dadurch, dass man Neues, Ungewohntes wagt.

Kaum etwas macht das Gehirn so träge wie Routine. Und kaum etwas bringt die kleinen grauen Zellen so gut auf Trab wie Neues. Auch, wenn es Kleinigkeiten sind. Putzen Sie beispielsweise Ihre Zähne mit der anderen Hand. Nehmen Sie eine neue Strecke zur Arbeitsstätte. Sie werden überrascht sein, was sich auf diesen neuen Wegen alles entdecken lässt. Oder lesen Sie in der Zeitung zur Abwechslung einmal einen Artikel, der Ihnen auf den ersten Blick uninteressant erscheint – womöglich tun sich dabei ganz neue Perspektiven für Sie auf.

Offensive Freundlichkeit macht glücklich. Haben Sie schon mal auf die Gesichter Ihrer Mitmenschen im Bus oder an der Ampel geachtet? In den meisten Fällen trifft das Attribut „muffig“ die Mienen am besten. Was spricht dagegen, wenn Sie derjenige sind, der ein Lächeln auf diese



Vor lauter Freude einen Luftsprung machen – das sollten wir alle häufiger tun

Gesichter zaubert? Nehmen Sie sich vor, in Zukunft die Autofahrer links und rechts an der Ampel freundlich zu grüßen. Oder Ihre Sitznachbarn im Bus oder der Straßenbahn.

Klar braucht man dazu ein wenig Mut. Aber nur, weil jemand, der winkend und lachend auf andere zugeht, heutzutage verächtlich – bestenfalls leicht komisch – wirkt. Ändern Sie diesen Irrglauben, indem Sie standhaft eine Atmosphäre der Menschenfreundlichkeit



Grüßen Sie doch einfach mal den Autofahrer gegenüber

und guten Laune verbreiten. Anhänger der Positiven Psychologie wissen: Wer gute Verhaltensweisen trainiert, macht nicht nur andere ein Stückchen glücklicher, sondern auch



Gemeinsam singen fördert das Glücksgefühl



Lachen setzt Glückshormone frei

sich selbst! Bleiben wir beim Autofahren: Sind Sie auch genervt, wenn jeder rast, drängelt, schneidet? Dann lassen Sie diese notorisch Gestressten doch einfach vor. Geben Sie

die Überholspur frei, lassen Sie den Anderen im Kreisverkehr den Vortritt – Sie werden sich wundern, wie schnell Sie dabei gelassen werden. Und wie angenehm über-

rascht Ihr Umfeld reagiert. „Wer seine inneren Ziele klar vor Augen hat, kann die nächste Handlungsgelegenheit gar nicht abwarten“. Das antwortete Arnold Schwarzenegger mal auf die Frage, wie er seine Karriere angeschoben habe. Immerhin hat es der Österreicher mit dieser simplen Psychologie vom Bodybuilder bis zum Gouverneur gebracht – und ganze Heerschaaren von Motivationstrainern geben der „steirischen Eiche“ recht: Wer feste Ziele besitzt, lebt nicht nur erfolgsorientierter, sondern auch glücklicher, weil er seinem Leben Struktur verleiht.

Verwenden Sie jeden Tag zehn Minuten, um über Ihre Ziele nachzudenken. Welche sind es heute? Was wollen Sie mittelfristig erreichen?

die er im Alltag gut gebrauchen kann, er stärkt auch sein Selbstbewusstsein.

Eines der besten Mittel gegen Alltagsroutine und Seelenfrust – ein Haustier! Die Vierbeiner sind ein steter Quell des Glücks! Was Tierfreunde täglich für die Mühen der Futterbeschaffung, der Fellpflege, der Kuschelstunden und des Gassigehens zurückbekommen, wurde von Psychologen inzwischen genau untersucht: Die pelzigen Mitbewohner reduzieren den Alltagsstress, geben soziale Unterstützung und können fester Bezugspunkt im Leben sein. Sogar der Blutdruck sinkt messbar beim Blick ins Aquarium oder Streicheln des Stubentigers. Das Tier animiert zum Sprechen, Lachen, Zärtlichkeit und bringt so unsere



Etwas Neues lernen schenkt Freude und Selbstbewusstsein

Was schließlich tragen all die täglichen und wöchentlichen Mosaiksteine zu dem Bild bei, das Sie sich im Großen und Ganzen vorgestellt haben?

Gehören Sie auch zu den Menschen, die bereits seit Jahren auf den Kanarischen Inseln leben, deren Spanischkenntnisse allerdings höchstens zum Einkauf im Supermarkt reichen? Gerade Erwachsene tun sich schwer damit, noch mal die Schulbank zu drücken. Dabei haben sie aber weniger ein Problem damit, etwas Neues zu lernen – was ihnen mehr zu schaffen macht, ist die Umstellung.

Trauen Sie sich trotzdem! Wer etwas Neues lernt, erwirbt nämlich nicht nur Fähigkeiten,

menschlichsten Seiten zum Vorschein.

Ob unter der morgendlichen Dusche oder beim Staubsaugen: Singen macht glücklich. Schon 15 Minuten Singen versetzen Herz und Kreislauf in positive Schwingungen und versorgen den Körper besser mit Sauerstoff.

Nach einer halben Stunde wird das Hirn mit Glückshormonen überflutet. Auch die Abwehrkräfte profitieren vom Singen. Das fanden Forscher der Universität Frankfurt heraus: Nach einer Probe zu Mozarts „Requiem“ fanden sie in den Speichelproben der getesteten Chorsänger mehr Immunglobuline A als vorher. ■

DENTAL CLINIC FAÑABÉ PLAZA



Lachgas – Anästhesie garantiert schmerzfreie Behandlung · Zahnfüllungen (ohne Amalgam) und Implantate · Zahnweißung mit Laser in nur 1 Sitzung · Erstermin bei Zahnarzt, Kieferorthopäden und Kieferchirurgen **KOSTENLOS** · Hauseigenes Labor

Notrufnummer (für Wochenenden und Feiertage): 687 744 225

C.C. Fañabé Plaza, Avda. Bruselas 2. Stock (gegenüber Hotel Jacaranda)

Playa Fañabé, Costa Adeje, Tenerife Sur

Tel: 922 714 225 · Fax: 922 724 130 · www.clinicadentalfanabeplaza.com

HEILER Dr. Stange Promovierter (Dr.) und diplomierter (Dipl.) Mediziner

bietet nach 20 Jahren Berufserfahrung in Allgemein- und Rettungsmedizin, Gynäkologie, Geburtshilfe, Militärmedizin, Psychosomatik (Psychodiagnostik / Psychotherapie)

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Rückführung, Beratung, Bioresonanz- und Atlasbehandlung, u. a. m.

Psychosom.Beschw.: z.B. Schlafstörungen/Migräne/Asthma/Übergewicht/Harninkontinenz

Depressionen, Sucht, Sexualstörungen, Frauenleiden, Seelenqualen, Lebens-, Sinn-Krise

Haus-, Hotelbesuche, 24-Stunden-Notdienst, Los Abrigos, Maritima 4

Info@heiler-teneriffa.com

Tel.: 69 60 65 045

www.heiler-teneriffa.com

§§Wahr. Schweigeverpflicht. Arz.thes./BVGkeimeHeilverspr.u.Dgn./Heilpr. Ges. 3/kn. Werb.g.m. Dankg

NEUERÖFFNUNG IN ADEJE

- med. Fußpflege
- Gesichtspflege
- Terminvereinbarung erwünscht
- Monatsangebot April
- Gesichtspflege 57.- € statt 62.- €



Simone Kramm

Mobile: 620 85 58 99

Zwischen C/ del Grande und C/ San Sebastián. Local 50. Adeje. An der Bank Santander 2 x links

TANNLEGE DENTISTA

tangeland@telefonica.net

R. Tore Langeland

Klinikum + privat 922 740 474

Mobil 600 892 844

Fax 922 740 080

© TELECOM

Calle Picón 15, Callao Salvaje 38678 Adeje, 5C Tenerife