

Schätze aus der positiven Psychologie

Wohlbefinden und Lebenslust

Dr. Karin Klug gibt Denkansätze und Strategien für mehr Glück und Wohlbefinden im Alltag und präsentiert zudem bewährte Methoden aus der positiven Psychologie, wie man tatsächlich dorthin kommen kann.



Menschen denken meist zu viel darüber nach, was in ihrem Leben alles nicht passt oder schief gehen könnte. Da bei wäre es viel dienlicher zu erkennen, was sie alles schon haben oder was ihnen schon gut gelungen ist. Dieser Denkansatz ist auch der Weg zu mehr Zufriedenheit und damit auch zum Glück, ist Karin Klug überzeugt. „Positive Gedanken und Gefühle haben zahlreiche gute Auswirkungen auf Körper und Seele. Sie besänftigen und beruhigen uns und geben uns dabei gleichzeitig Energie und Motivation, fördern Kreativität und festigen Beziehungen. Außerdem steigern sie die Gesundheit, die Lebenserwartung sowie die Konzentration und Leistungsfähigkeit.“ Die Klinische, Gesundheits- und Arbeitspsychologin stellt daher gezielt Fragen wie „Was passt? Was macht Sie glücklich? Was hilft Ihnen dabei, ein erfülltes Leben zu führen? Was fördert Ihr persönliches Wohlbefinden?“

mind magement

Die positive Psychologie arbeitet mit verschiedenen Elementen und Techniken um den „Glücksmuskel im Gehirn“ zu trainieren. Je öfter ein positiver Gedanke gedacht wird, desto leichter geht es von der Hand und desto schneller stellt sich die Wirkung ein. Ein gutes mind ma-

nagement ist daher wichtig, um rotierende und negative Gedanken in den Griff zu bekommen. Nach dem Motto: „Glaube nicht alles, was du denkst!“ werden hinderliche Gedanken erkannt und hinterfragt. „Ich entscheide, welche Gedanken ich zulasse. Die Qualität meiner Gedanken bestimmt die Qualität meines Lebens,“ so Karin Klug.

Positiv zu Buche schlagen

Als bewährtes Hilfsmittel eignet sich das Niederschreiben am Morgen. „Am besten zehn Minuten mit allen Sinnen drauf los schreiben, ohne den Stift abzusetzen, einfach was kommt – was sehe, höre, schmecke, rieche und spüre ich jetzt im Moment?“, erklärt Karin Klug. Am Abend dient das Niederschreiben als positiver Tagesrückblick. Fragen, wie „Was waren drei schöne Momente? Was hat mich glücklich gemacht, gefreut? Worauf war ich stolz? Was ist mir gelungen? Welchen Moment habe ich genossen?“, rücken den Fokus in eine positive Richtung. Ein weitere Möglichkeit mehr Bewusstsein und Achtsamkeit

zu erlangen, ist das „Wohlfühlbuch“, in dem man sich mit tiefgehenden Lebensfragen auseinandersetzt:

Aktive Wege zum Glück

Um sich tatsächlich positiv zu fühlen, hilft es sich gezielt Glücksmomente in den Alltag zu holen. Sei es einen Sinn den in einer Tätigkeit zu finden, sich etwas Schönes einzuplanen oder bewusst schöne Momente im Alltag zu genießen. Aber auch Dankbarkeit oder ein Lächeln erzeugen in uns positive Gefühle. Darum gilt es so oft wie möglich seine Erfolge zu feiern, sich zu belohnen und vor allem offen zu sein für Schönes, Unerwartetes und Einzigartiges. Daraus ergibt sich mit der Zeit oft eine neue Sichtweise – die Dinge relativieren sich. „Man findet wieder den Sinn einer Sache oder kann Unvollkommenheiten akzeptieren. Denn ‚Zufriedenheit‘ heißt, es passt so wie es ist,“ bringt Karin Klug auf den Punkt.

Wohlbefinden und Lebenslust – Schätze aus der positiven Psychologie

Dr. Karin Klug, Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin, Praxis Psychologie und Lebensberatung, Graz