

Mehr Glück im Alltag – ein Übungsblatt

Wie steigern wir unser Glückgefühl im Alltag?

Indem wir uns neue Gewohnheiten und Haltungen aneignen.

Unser Gehirn hat flexible Strukturen und ist elastisch. Es verändert sich die ganze Zeit, stellt sich um und reflektiert unsere Erfahrungen. Die Milliarden von Hirnzellen sind miteinander verbunden und bilden gemeinsam ein komplexes System von neuronalen Verknüpfungen. Wenn wir lernen, dann verbinden sich neue Verknüpfungen in unserem Gehirn. Je mehr wir eine bestimmte Tätigkeit ausüben, desto mehr Verbindungen entstehen zwischen den Neuronen.

Und was bedeutet das für unsere neuen Gewohnheiten? Wenn wir eine neue Gewohnheit regelmäßig ausführen, dann sind die Neuronen mit der Zeit die so gut verknüpft, so dass wir kaum noch Konzentration brauchen um eine Sache auszuführen. Der „Glücksmuskel“ ist dann trainiert und arbeitet fast wie von allein.

Übungen zum Glücklich-Werden

Perspektivwechsel

Die nächste Übung kann überall durchgeführt werden. Sie hilft dabei, die Aufmerksamkeit auf Schöne Dinge im Alltag zu lenken.

An den Fingern der linken Hand zählen Sie zuerst fünf Dinge ab, über die Sie sich in diesem Moment freuen. Im Anschluss zählen Sie an den Finger der rechten Hand fünf Dinge ab, für die Sie im Augenblick dankbar sind. Wenn Sie diese Übung ein bis zwei Wochen lang Tag für Tag immer aufs Neue gemacht haben, werden sie merken, dass sich an der Wahrnehmung Ihrer Umgebung etwas ändert. Es werden mit der Zeit Dinge in den Vordergrund rücken, über die Sie sich freuen.

Reframing

Der Begriff des Reframings stammt aus dem Englischen. Auf Deutsch übersetzt bedeutet es soviel wie: den Dingen einen neuen Rahmen geben oder auch die Umdeutung eines Problems. Wenn die Kollegin Sie am Morgen von der Seite unfair anmault, dann nehmen Sie es nicht persönlich. Die Situation könnte auch so betrachtet werden, dass sie sich zu Hause mit Ihrem Partner gestritten hat oder einfach nur schlecht geschlafen hat.

Wertschätzung sich selbst gegenüber

Sich selbst Wertschätzung zeigen, ist eine wichtige Haltung im Alltag. Auch ohne Anlass sollten Sie sich jeden Tag etwas Positives und Ermutigendes sagen: „Ich bin gut genug“. „Ich mache das richtig gut.“ Sich selbst regelmäßig zu loben festigt die Selbstakzeptanz und das Selbstvertrauen. Wenn Sie beispielsweise eine Aufgabe beenden und sich der nächsten zuwenden, dann halten Sie kurz inne und sagen: Gut gemacht! Oder „Super“ zu sich selbst.

Erinnerungsanker

Setzen Sie sich gezielt Erinnerungsanker, um sich daran zu erinnern, dass sie nun entspannter und glücklicher leben wollen. Die Erinnerung können kleine Klebepunkte oder Symbole sein, die sich Sie an Badezimmerspiegel, an Bilderrahmen, Schreibtisch oder Küchenschrank kleben. Nur Sie selbst wissen, was der Schmetterling oder der Smiley oder der blaue Punkt bedeutet: Pause machen und das Hier und Jetzt bewusst wahrnehmen.