

## Adventskalender – Geheimnisse glücklicher Menschen

### 1. Sie stehen immer wieder auf

Der Psychologe Paul Kramer sagt, **dass Belastbarkeit** (und nicht Glückseligkeit) **das Gegenteil von Depression ist.**

Glückliche Menschen wissen, wie sie Misserfolge gut verkraften.

Belastbarkeit ist wie ein Polster gegen die unvermeidbare Härte, die Menschen zwangsläufig trifft.

Die Bibel sagt: „Der Gerechte fällt siebenmal hin und steht immer wieder auf.“ Spr. 24,16

*Bsp. Jonglieren vormachen*

*Erfolgsgeheimnis des Jonglierens:*

*Man muss den Ball einmal mehr aufheben als er runtergefallen ist...*

(Weiterführend: die 7 Säulen der Resilienz, in: Zeitschrift „Aufatmen“ Sonderheft 2013 S.36 )

### 2. Sie freuen sich an den einfachen Dingen im Leben Sie achten auf das Gute

Eine meisterlich geformte Kugel Eis. Ein gutes Essen, ein Regenbogen, eine Blume auf dem Schreibtisch... Glückliche Menschen nehmen sich die Zeit, diese einfachen Freuden des Lebens zu genießen.

Man wird zufriedener, wenn man selbst kleinen Dingen eine positive Bedeutung zumisst und dankbar ist für alles, was man hat und tut.

Bsp.: Nick Vujicic Video in Reli-Stunde zeigen:

<http://www.youtube.com/watch?v=XzvUDOp6xl>

oder von Samuel Koch erzählen

Es ist wichtig, die großen, hart erkämpften Siege zu feiern, aber glückliche Menschen schenken auch den **kleinen** Siegen große Beachtung. „Wenn wir uns die Zeit nehmen uns auf die Dinge zu konzentrieren, die gut laufen, bedeutet das, dass wir den ganzen Tag über viele kleine Belohnungen bekommen“ „Das wirkt sich positiv auf die Stimmung aus.“ Und wenn man auf die Dinge achtet, die so laufen, wie man es möchte, gibt es einem das Gefühl, den Tag über mehr geschafft zu haben, sagt Dr. Frank Ghinassi.

Bsp.: Liste machen mit Dingen, die gut liefen, sonst erinnert man sich nur an Dinge die schlecht liefen ...

### 3. Zuhören ist Ihnen wichtig

„Wer zuhört, öffnet sich in seiner Eigenschaft, **mehr Wissen aufzunehmen**, anstatt sich der Welt gegenüber durch Worte oder störende Gedanken zu verschließen,“

„**Wer zuhört, zeigt Selbstvertrauen und Respekt** für andere. Wissen und Selbstvertrauen ist der Beleg dafür, dass **man mit sich selbst im Reinen ist** und das wiederum **strahlt positive Energie aus.**“

Die Eigenschaft, zuhören zu können, stärkt zwischenmenschliche Beziehungen und führt zu positiveren Erfahrungen.

Ein guter Zuhörer kann ein Gespräch mit dem Gefühl beenden, dadurch etwas Wichtiges erreicht zu haben, eine Erfahrung die eng mit einem verbesserten Wohlbefinden verknüpft ist

### 4. Sie bevorzugen den intensiven Austausch gegenüber dem kurzen Gespräch

An Belanglosigkeiten ist hin und wieder nichts auszusetzen, aber sich mit jemand darüber auszutauschen, was einen bewegt, ist eine Paradeübung, um sich besser zu fühlen. Laut einer psychologischen Studie waren diejenigen zufriedener, **die substanziellen Gespräche dem üblichen Small-Talk vorziehen.**

„Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle besser auszudrücken“ - wenn man Totgeweihte fragt, was sie in ihrem Leben am meisten bereuen, ist dieses Gefühl auf Platz 5 – ein Hinweis darauf, dass Menschen lieber weniger Zeit damit verbracht hätten, über das Wetter zu sprechen und sie lieber dazu genutzt hätten, über die Dinge zu reden, die ihnen wirklich etwas bedeuten.

<p><b>5 Sie versuchen glücklich zu sein</b></p> <p>Ja, es ist so einfach, wie es klingt: Der Versuch glücklich zu sein, kann laut einer psychologischen Studie das emotionale Wohlbefinden stärken. Diejenigen, die aktiv versuchten glücklich zu sein, waren laut Studie diejenigen, die das höchste Level an Positivismus hatten und damit bestätigten, dass man sich auch glücklich denken kann.</p> <p>Umgekehrt gilt auch:  „Wovor der Mensch sich fürchtet das ereilt ihn.“  Spr. 10,24</p>	<p><b>6. Sie suchen den Flow</b></p> <p>Wenn man etwas tut, das gleichzeitig anspruchsvoll, belebend und von Bedeutung ist, erlebt man einen <b>Zustand des Glücks</b>.  Man ist – auf neudeutsch – im <b>Flow</b>.  Glückliche Menschen suchen dieses Gefühl von etwas gefangen zu sein oder sich darin zu verlieren, denn dadurch nehmen sie sich selbst weniger wahr und erleben den Erfolgsmoment noch intensiver.  „Um den Zustand des <b>Flow</b> zu erleben, muss die eigene Handlung <b>freiwillig und reizvoll (eigenmotiviert)</b> sein, <b>den eigenen Stärken entsprechen</b> und <b>trotzdem herausfordernd</b> (aber auch nicht zu herausfordernd) sein, mit einem klaren Erfolgsziel vor Augen.“</p>
<p><b>7. Sport hat Priorität</b></p> <p>„Durch Sport schütten sich Endorphine im Körper aus und Endorphine machen uns glücklich.“  So zeigt sich, dass Sport dank verschiedener Hormone im Gehirn Symptome von Depression, Angstzustände und Stress verringern kann, da diese Gefühle von Glück und Entspannung verstärken.  Und wir fühlen uns besser in unseren Körpern.  Das „Journal of Health Psychology“ fand in einer Studie heraus, <b>dass sportlich aktive Menschen ein positiveres Bild von ihrem Körper haben</b> – selbst wenn sie kein Gewicht verloren oder ihre Figur sich nicht sichtbar verbesserte.</p>	<p><b>8. Sie investieren Zeit in 1:1-Kommunikation</b></p> <p>Es ist schnell und einfach, zu SMSen, zu skypen und auf Twitter und Facebook mit Freunden zu kommunizieren. Aber Geld zu investieren um quer durch das Land zu fahren, um seine Liebsten zu sehen, stärkt das eigene Wohlbefinden.  „Menschen haben ein tiefes Bedürfnis danach, sich zugehörig zu fühlen, und das geht mit einer persönlichen Interaktion mit Freunden einher,“ sagt Dr. John Cacioppo, Leiter des Zentrums für kognitive und soziale Neurowissenschaft an der Universität von Chicago.  Obwohl wir durch Soziale Medien in Kontakt bleiben, fehlt eine gewisse Körperlichkeit, ein Gefühl von Wärme, das selbst Angstzustände verringern kann.</p> <p>z.B. Cappucinozeit mit Partner, Abend mit Freunden...</p>
<p><b>9. Sie lieben es, draußen zu sein</b></p> <p>Sie wollen sich lebendig fühlen? Nur 20 Minuten an der frischen Luft fördern die Vitalität.  <b>„Natur ist Futter für die Seele,“</b>  „Wenn wir erschöpft sind, greifen wir häufig nach einer Tasse Kaffee, aber Forscher zeigen, dass es besser ist, in die Natur zu gehen um mehr Energie zu bekommen.“  Die Natur spiegelt die Herrlichkeit Gottes wieder.  Vgl. Röm. 1,20  Die Schöpfung – die Bäume und Eichhörnchen, Schmetterlinge und Falken, die Wellen und Wolken – alle tun sie den Willen Gottes.  Komm lass uns hinausgehen und den Willen des himmlischen Vaters anschauen...</p>	<p><b>10. Sie ziehen den Stecker</b></p> <p>Egal ob durch Meditation, ein paar tiefe Atemzüge abseits des Computerbildschirms oder dem bewussten Abschalten elektronischer Geräte:  Sich aus der vernetzten Gesellschaft zurückzuziehen hat Vorteile für unser Glücksempfinden.  Handygespräche sind verantwortlich für einen höheren Blutdruck und verursachen Stress.  Das ständige auf den Bildschirm schauen, könnte eine Ursache für Müdigkeit und Depression sein.  Mit diesen Technologien müssen wir leben, jedoch gibt eine digitale Erholungskur unserem Gehirn die Möglichkeit, sich zu erholen und neue Energie zu tanken, was – und das ist ein weiteres Plus – die eigene Belastbarkeit steigert.</p>

### **11. Sie nutzen einen Teil ihrer Zeit und ihres Geldes, um Gutes zu tun**

Auch wenn der Tag nur 24 Stunden hat, nutzen positive Menschen einen Teil ihrer Zeit dazu, anderen zu helfen. Das hat dann wiederum einen positiven Effekt auf den Wohltäter. Eine Langzeitstudie berichtet über die unzähligen Vorteile von Selbstlosigkeit und Nächstenliebe: „Ehrenamtliche Tätigkeiten haben einen positiven Effekt auf die mentale und die physische Gesundheit. Menschen aller Altersstufen, die ehrenamtlich tätig sind, waren glücklicher, gesünder und weniger depressiv“.

Menschen, die viel geben, erleben das was Wissenschaftler den „Helfer-Rausch“ nennen, einen euphorischen Zustand den Menschen empfinden, wenn sie Gutes tun.  
„Das ist möglicherweise ein buchstäblicher Rauschzustand, ähnlich einem Drogenrausch“, schreibt Dr. Christine L. Carter.  
„Eine finanzielle Spende zu tätigen, regt das Belohnungszentrum im menschlichen Gehirn an, das für die Dopamin-Ausschüttung verantwortlich ist.

Geld macht nicht glücklich. Aber wie eine Studie im „Science“ Magazin herausfand, hat es einen positiveren Effekt auf sein persönliches Glücksempfinden, wenn man für andere Geld ausgibt und nicht für sich selbst.

Vgl.: AG 20, 35 „Geben macht seliger als Nehmen“

Bsp.: überraschendes Geschenk  
Soziales Projekt der Schule – „seed of hope“

### **12 Sie nehmen Kontakt auf zu ihrer spirituellen Seite**

Mehrere Studien beweisen einen Zusammenhang zwischen der Ausübung religiöser und spiritueller Praktiken **auf die eigene Fröhlichkeit**.

Erstens werden in religiösen und spirituellen Konventionen **meist Eigenschaften wie Dankbarkeit, Mitgefühl und Wohltätigkeit gefördert, Eigenschaften die sich positiv auf unser Glücksgefühl auswirken**.

Zweitens sind die großen Fragen, die die Religion an uns stellt, ein Weg um unserem **Leben** einen Kontext und **eine tiefere Bedeutung zu geben**. Eine Studie aus dem Jahr 2009 fand heraus, dass **Kinder, die in ihrem Leben einen tieferen Sinn gesehen haben grundsätzlich glücklicher waren**.

**Spiritualität gibt uns ein besonderes Zeitkontingent**, das einer der bekanntesten Soziologen des 20.

Jahrhunderts, **Emilie Durkheim, als „heilige Zeit beschreibt**, eine Ritual, in dem man sich bewusst **aus der Welt zurück zieht, um nachzudenken und zur Ruhe zu kommen**.

**Diese „heilige Zeit“ ist eine Zeit abseits des Profanen, des Alltäglichen, in dem wir leben**.

Tägliches Meditieren, oder ein Kirchenbesuch oder ein Rückzug an einen einsamen, isolierten Ort, all dies sind Beispiele, wie wir uns Zeit abseits des Alltagsstresses nehmen können.

Phasen, in denen wir uns ausruhen, nicht arbeiten und den Alltag hinter uns lassen, helfen uns dabei, Stress zu reduzieren, der grundlegenden Ursache chronischer Krankheiten, die für die meisten Todesfälle in westlichen Gesellschaften verantwortlich ist.

Transzendente **spirituelle** und religiöse **Erfahrungen haben einen positiven, heilenden und erneuernden Effekt, vor allem, wenn sie in die tägliche, wöchentliche, saisonalen oder jährlichen Lebenszyklen integriert werden**.