

## Selbstentwicklung und Glück

### Ist Glück erlernbar?



Diese Frage beschäftigt Menschen schon sehr lange. Das Interesse daran ist so gross, dass sich mittlerweile sogar die Wissenschaft mit diesem Phänomen beschäftigt. Ziel der Glücksforschung ist es, Glück ganzheitlich erklären zu können. Die Psychologen haben das eigene Forschungsfeld der sogenannten "Positiven Psychologie" begründet und versuchen zu erklären, was uns glücklich macht. Diese Idee ist auch ein Gegenkonzept zu der derzeit bestehende Krankheitsklassifizierung von Menschen. Derzeit steht die Frage im Vordergrund: "Was macht mich (psychisch) krank ? Welche Symptome zeigen sich in meiner Krankheit ?" Die Frage der Glücksforschung ist dagegen etwas anders. Sie fragt danach: "Was erhält mich gesund ? Wann fühle ich mich wohl und wie kann ich diesen Zustand steigern ?"

Jürgen Klopp, ehemaliger Trainer des Bundesligisten Dortmund drückte es ähnlich aus: "Ich glaube nicht, dass die Angst vor dem Verlieren uns als Mannschaft motiviert gute Leistungen zu erzielen, sondern die Lust und Leidenschaft gewinnen zu wollen!"

Die Glücksforschung hat auch den Begriff "Flow" geprägt. "Flow" bedeutet fließen und erklärt, welche Voraussetzungen für unser Glücksempfinden vonnöten sind. Flow meint den Zustand, in dem wir uns völlig selbst vergessen. Dies kann ganz individuell in unterschiedlichen Situationen auftreten: Das Sehen eines schönen Filmes, das Lesen eines spannenden Buches, Das tolle Gespräch mit einer Freundin, die sportliche Betätigung. Jeder kennt diesen Zustand, des sich selbst vergessens, wo man sich hinterher fragt, "wo ist bloß die Zeit geblieben ?". Die ganze Aufmerksamkeit ist auf ein Tun oder ein Erlebnis fokussiert und wir sind in dieser Zeit frei von den alltäglichen Sorgen und Ängsten.

Glück ist lernbar. Dies zeigt sich in vielen Untersuchungen rund um das Thema Glücksforschung.

Auch in den [psychotherapeutischen Einzelcoachings](#) wird dies Thema sein, da dies ein wichtiges Alternativkonzept zur defizitorientierten Sichtweise von psychischen Erkrankungen darstellt.