

## Sechs Schritte zum Glücklicherweise

*„Das hat viel mit der eigenen Einstellung zu tun. In vielen Situationen kann man sich entscheiden, ob man eher die dunkle oder die helle Seite sieht.“*

Dominik Dallwitz-Wegner

Alle wollen glücklich sein. Ratgeber beschäftigen sich damit, TV-Shows, auch in Seminaren soll einem beigebracht werden wie man glücklich wird (SPIEGEL ONLINE).

Wir haben uns gefragt: Was ist eigentlich Glück? Und kann es so etwas überhaupt geben, eine Anleitung zum Glücklicherweise?

Deshalb haben wir uns auf die Suche gemacht – zunächst im Netz.

"Tipps zum Glück". Google spuckt eine teilweise absurde Liste aus: Jage nicht dem Geld hinterher. Trinke Tee statt Kaffee. Suche Kontakt zu Tieren und Pflanzen. Pflege dein Sexualleben. Lebe nach deinen eigenen Regeln. Meditiere.

Der Soziologe und Glücksexperte Dominik Dallwitz-Wegner hält davon wenig. "Mit diesen Tipps ist es so wie mit dem Vorsatz: Jetzt werde ich sportlich", erklärt er. "Vielleicht geht man dann ein- oder zweimal laufen, aber dann passiert nichts mehr."

Je langfristiger man glücklich sein will, desto komplizierter wird es.

Da ist der Sport ein guter Vergleich. "Richtig gut Tennisspielen lernt man nicht einfach so, sondern über viele Jahre hinweg", sagt Dallwitz-Wegner. Man muss hart dafür trainieren. "Und so ist es auch mit dem Glück." Glücklicherweise ist einfach Übung, aber es braucht seine Zeit.

Aber was ist das überhaupt: Glück?

Wir bemühen wieder Google. Es schlägt gleich mehrere Definitionen vor. Glück sei ein "besonders günstiger Zufall", eine "günstige Fügung des Schicksals". So, wie wenn man einen Autounfall hat, aber keiner verletzt ist: Nochmal Glück gehabt. Die zweite Definition spricht von einem "Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung".

Dominik Dallwitz-Wegner sagt, letztendlich könne man diese Definitionen ganz einfach runterbrechen: "Glück ist, wenn man sich glücklich fühlt." Glück sei eine Sammelbezeichnung für ganz viele positive Gefühle, die der Mensch verspüren kann. So wie Begeisterung, Freude – oder Liebe.

Nach seinem Verständnis kann man dabei zwischen kurzfristigen und langfristigen Gefühlen unterscheiden:

Einerseits kann Glück ein kurzes Glücksmoment sein: Er kommt plötzlich und geht genauso schnell wieder. Wenn man sein Lieblingsessen isst, ist man glücklich, oder etwa, wenn man seine Lieblingsserie schaut. Oft kann man sich diese Art von Gefühl auch kaufen.

Das langfristige Glück beschreibt der Experte andererseits eher als Lebenszufriedenheit.

Um wirklich glücklich zu werden, müsse man an dieser Seite ansetzen. Man muss die eigene Lebenszufriedenheit steigern.

Und so etwas kann man lernen?

Klar, sagt der Experte. An immer mehr Schulen wird Glück sogar als Schulfach unterrichtet, genauso wie Mathe oder Englisch. Dallwitz-Wegner ist Mitgründer des Fritz-Schubert-Instituts, das sich für das

"Schulfach Glück" im deutschsprachigen Raum einsetzt. In Seminaren bringt er Menschen bei, wie sie ihr eigenes Glück finden.

Eine Anleitung zum Glücklichen sein gibt es also tatsächlich. Der Experte empfiehlt diese sechs Schritte:

### **1 Stärken finden**

Zuerst eine Bestandsaufnahme. Mit was bist du schon zufrieden? Worin bist du besonders gut? "Wenn wir Jugendlichen diese Fragen stellen, wissen viele oft nicht weiter", sagt Dallwitz-Wegner. Dann hilft es, sich an seinen Idolen zu orientieren und sich zu fragen, welche Seiten man an denen eigentlich toll findet.

### **2 Visionen entwickeln**

Jedem Menschen ist etwas anderes in seinem Leben wichtig. Um zufriedener in deinem Leben zu werden, solltest du dir zuerst über diese Ziele im Klaren sein. Dallwitz-Wegner empfiehlt, sich dabei an allgemeinen Werten zu orientieren – wie Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Dankbarkeit.

### **3 Entscheiden**

Welche Werte sind dir wichtig und wo siehst du bei dir noch Nachholbedarf? Du entscheidest dich für ein persönliches Ziel, einen Wert, den du in nächster Zeit besonders bearbeiten willst. Zum Beispiel den Wert Dankbarkeit.

### **4 Planen**

Jetzt wirst du konkreter. Du überlegst dir, wo du im Moment schon stehst: Für was bist du dankbar – und zeigst du das auch?

Du setzt dir bestimmte Vorgaben, die du in der nächsten Zeit einhalten willst. Zum Beispiel, den Menschen in deinem Umfeld für vielleicht ganz selbstverständliche Dinge Danke zu sagen: Danke an die Freundin, die dir stundenlang am Telefon zuhört. Danke an Mama, die das Lieblingsessen kocht, wenn du am Wochenende nach Hause kommst.

Oder du schreibst jeden Abend auf, für welche drei Dinge du heute dankbar warst.

### **5 Umsetzen**

Dieses Vorhaben versuchst du dann umzusetzen. Dabei hilft es, wenn du dir Zwischenziele setzt, bis zu welchem Zeitpunkt du welche Etappe erreicht haben willst. Je nach Ziel wird das nicht immer leichter sein. Deshalb solltest du dir schon vorher bewusst sein, dass es Hindernisse und Rückschläge geben kann – und wie du damit umgehst. "Am besten ist es, seine Ziele in Gemeinschaft zu verfolgen und sich gegenseitig zu motivieren", sagt Dallwitz-Wegner. Wie beim Sport – mit dem Kumpel oder der Freundin zusammen geht es leichter.

### **6 Reflektieren**

Du überlegst dir: Hast du deine Vorgaben eingehalten? Und wie zeigt sich das Ergebnis überhaupt – bist du dankbarer allein durchs Danke sagen? Du führst dir deine Erfolge vor Augen und lernst aus dem, was noch nicht geklappt hat.

Und das soll wirklich dabei helfen, glücklich zu werden?

"Stellen Sie sich das mal vor", sagt Dallwitz-Wegner. "Sie blicken am Ende Ihres Lebens zurück und können sagen, dass Sie so gelebt haben, wie es für Sie wichtig war. Sie haben Ihre persönlichen Ziele und Wünsche erreicht. Sie hatten Spaß und gute Beziehungen zu anderen Menschen. Und wenn etwas nicht so gut lief, haben Sie das bewältigt. Wie würden Sie sich da fühlen?"