

Glück



Coop-Enterprise - Siegfried Allmer

Was ist Glück?

Auf den Internetseiten des deutschen Glücksarchivs werden die Eigenschaften von Glück als aktuelles Glückserleben so beschrieben:

- Extrem positive Emotion, größte Freude, Begeisterung, Entzücken
- Höhere Sensibilität, Wachheit, Bewusstheit, Schärfung und Öffnung der Sinne
- Positive Sicht, selektive positive Wahrnehmung und Erinnerung

Was ist Glück?

- Von abstrakten 'idealen' Vorstellungen begleitet (Schönheit, Einklang, Harmonie, Frieden, Einheit, Tiefe, Freiheit, Sinn, Unendlichkeit etc.)
- Gesteigertes Selbstwertgefühl, Selbstzufriedenheit, positives Selbstkonzept
- Soziale Aufgeschlossenheit, Zugänglichkeit, Freundlichkeit
- Spontaneität, schnelle Entschlossenheit, Flexibilität
- Produktivität, schöpferische Kraft, Kreativität

Was ist Glück?



Glücksmetaphern

- „Ich habe *Glück* in der Lotterie gehabt.“
- Hier winkt das *Glück*.
- Das *Glück* ist ihm gewogen.
- Ein Fräulein ist eine Frau, der zum *Glück* (oder zum Glück?) der Mann fehlt.
- Letztendlich hat sie doch noch ihr *Glück* gefunden.
- Hans im *Glück*



Coop-Enterprise - Siegfried Allmer

Redewendungen

- Viel Glück
- Glückauf (Bergmannsgruß)
- zum Glück (glücklicherweise)
- auf gut Glück (versuchen)
- Glück im Spiel, Pech in der Liebe
- Glück muss der Mensch haben
- Glück im Unglück haben
- mehr Glück als Verstand haben
- Das Glück ist mit dem Tüchtigen

Coop-Enterprise - Siegfried Allmer



Glücksfall Gehirn Zitat aus einem Interview

Prof. Linke http://www.brandeis.de/magazin/archiv/2000/ausgabe_02/leitbilder/artikel1.htm

Das Glück hat einen Boten

- Es ist das Neurohormon Serotonin, und es setzt sich gern in Bewegung, wenn wir lachen,
- Liebe machen oder Schokolade essen. Kaum aktiviert, bereitet dieser biogene Sympathieträger dem Menschen Behagen.

Das Glück hat ein Zuhause

- Es wohnt im so genannten präfrontalen Cortex, einer **Adresse** im Stirnbereich der Hirnrinde.
- An diesem Ort werden mit Hilfe des Serotonins all jene Impulse verarbeitet, die mit Glück und Vernunft zusammenhängen.

Coop-Enterprise - Ingrid Schatz



Glückszitate

Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.

Mark Aurel (26.04.121 - 17.03.180)

Das Glück gehört denen, die sich selber genügen; denn alle äußeren Quellen des Glückes und Genusses sind, ihrer Natur nach, höchst unsicher, misslich, vergänglich und dem Zufall unterworfen.

Arthur Schopenhauer - (deutscher Philosoph 1788 - 1860)

Der Mensch ist gerade so glücklich, wie er sich zu sein entschließt.

Abraham Lincoln (12.02.1809 - 15.04.1865)

Glückszitate

In einem Appius Claudius Caecus, dem römischen Konsul der Jahre 307 und 296 v. Chr., zugeschriebenen Gedicht heißt es:

„fabrum esse suae quemque fortunae“ –

jeder sei der Schmied seines Glücks

Jeder ist selbst dafür verantwortlich, ob er in seinem Leben glücklich und erfolgreich wird.

Selbstständig

„Die Welt“

Fremdbereich



Das Diagramm zeigt ein hellgrünes rechteckiges Feld, das als 'Fremdbereich' beschriftet ist. In der Mitte dieses Feldes befindet sich ein dunkelgrüner Kreis, beschriftet mit 'Meins'. Dies symbolisiert die Abgrenzung des eigenen Bereichs innerhalb der Welt.

Meins

Glücksfixpunkt

*Glück ist mit Körpergewicht vergleichbar. Manche Menschen sind von Natur aus schlank. Und andere müssen einiges dafür tun.
(Sonja Lyubomirsky)*

Der Glücksfixpunkt ist fest und unveränderlich, doch Ihr Glücksempfinden ändert sich, je nachdem was Sie tun und wie Sie denken!

Glücksfixpunkt





Glücksaktivitäten I

Dankbarkeit und positives Denken

- Fähigkeit zur Dankbarkeit entwickeln
- Optimistisch sein
- Grübeleien und soziale Vergleiche vermeiden

Soziale Beziehungen

- Hilfsbereit sein
- Soziale Beziehungen pflegen

Stress, Schwierigkeiten und Verletzungen bewältigen

- Bewältigungsstrategien entwickeln
- Vergeben lernen



Glücksaktivitäten II

Im Hier und jetzt leben

- Flow-Erfahrungen schaffen
- Freuden des Lebens genießen

Sich Ziele setzen

- Lebensträume verwirklichen

Sich um Leib und Seele kümmern

- Religion und Spiritualität
- Für den Körper sorgen

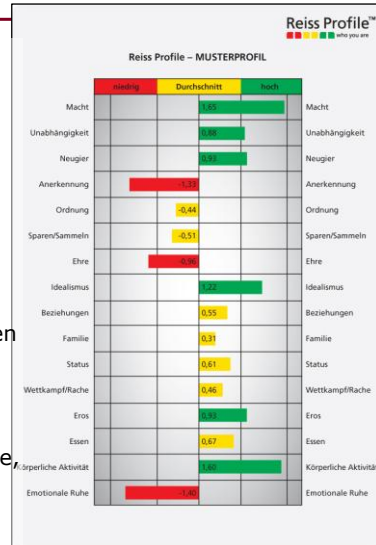
Reiss Profil

Steven Reiss ist Psychologe und Motivationsforscher.

Er hat ein spezielles System entwickelt, nach dem man Menschen einordnen und motivieren kann, das "Reiss Profil".

Basis

- über 10.000 offenen und anonymen Befragungen
- über alle kulturellen Grenzen hinweg (USA, Kanada und Japan)
- mehr als 400 unterschiedliche Ziele, die 16 grundlegenden Motiven zugeordnet werden



Reiss Profil – Grundmotive I

Macht (Streben nach Erfolg, Leistung, Führung),

Unabhängigkeit (Streben nach Freiheit, Autarkie)

Neugier (Streben nach Wissen und Wahrheit)

Anerkennung (Streben nach sozialer Akzeptanz, Zugehörigkeit und positivem Selbstwert)

Ordnung (Streben nach Stabilität, guter Organisation)

Sparen / Sammeln (Streben nach dem Anhäufen materieller Güter)

Ehre (Streben nach Loyalität und charakterlicher Integrität),

Idealismus (Streben nach sozialer Gerechtigkeit und Fairness)

Reiss Profil – Grundmotive II

Beziehungen (Streben nach Freundschaft, Kameradschaft, Humor)

Familie (Streben nach eigenen Kindern, Familie)

Status (Streben nach Reichtum, sozialer Status)

Rache / Wettkampf (Streben nach Konkurrenz, Kampf, Vergeltung)

Eros, Schönheit (Streben nach erotischem Leben, Sexualität und Schönheit)

Essen (Streben nach Essen und Nahrung)

Körperliche Aktivität (Streben nach Fitness und Bewegung)

Emotionale Ruhe (Streben nach Entspannung und emotionaler Sicherheit).

Lebensfreudeprozess



Lebensfreudeprozess



Quellen

Bilder

- © Jürgen Acker / PIXELIO
- © Rike / PIXELIO
- © hofschlaeger / PIXELIO
- <http://www.artinfo-management.de>

Literatur

- Sonja Lyubomirsky: „Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben“

Internet

- <http://www.gluecksarchiv.de/index.htm>
- <http://de.wiktionary.org/wiki/glück>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/glück>

Viel Glück im weiteren Leben



Glück	fortune
bonheur	fortuna
sreća	szerencse