

Montag, 21. April 2003



Wann sind Sie glücklich?

Was macht Sie glücklich? Wissen Sie das so genau? Wahrscheinlich nicht, doch nicht nur Sie selbst brüten ratlos über dieser Frage.

Auch die Psychologie wusste auf diese Fragen bisher keine ernst zu nehmende Antwort. Nun hat sich das Blatt gewendet und die Wissenschaft ist der Frage nach dem Glück einen großen Schritt näher gekommen. So kann man den Teil des Gehirns, der bei Glücksgefühlen aktiv ist, genau orten. Es ist der vordere Bereich der linken Gehirnhälfte. Durch wissenschaftliche Untersuchungen hat man entdeckt, wann Menschen Glücksgefühle empfinden. Das Ergebnis ist erstaunlich. Wir empfinden das größte Glück, wenn wir uns ein Ziel stecken und diverse Versuche unternehmen, dieses Ziel zu erreichen. Haben wir das Ziel jedoch erreicht, lässt das Glücksgefühl nach.

Lassen Sie mich das an einem Beispiel erläutern. Die besagte Glücksregion im Gehirn eines Menschen war bei den Untersuchungen äußerst aktiv, als man Personen untersuchte, die gerade einen Lottoschein ausfüllten. Die Vorstellung, dem Ziel des gewünschten Reichtums näher zu kommen, löste Glücksgefühle aus. Untersucht man jedoch Lottogewinner, stellt man fest, dass sie sich kurz nach der Ge-

winnzeit in einem Freudentaumel befinden, ähnlich einem Schockzustand, nur



Eva-Maria Popp

mit anderen Vorzeichen. Langfristig jedoch ließ sich keine vermehrte Hirntätigkeit der Glückszone feststellen. Somit ist klar, dass uns unsere Ziele schon alleine durch ihre Anwesenheit beglücken.

Nun frage ich Sie, haben Sie Ziele? Wie viele Ziele verfolgen Sie? Hoffentlich genügend, um im fortwährenden Glückszustand zu verweilen. Beschäftigen Sie sich mit Ihren Zielen! Malen Sie sich aus, wie Sie an Ihrem Ziel ankommen! Und wenden Sie sich einem nächsten Ziel zu! Wenn Sie ein Ziel nicht erreichen, geben Sie nicht auf, vielleicht muss man es nur umdefinieren. Auch kleine Patzer auf dem Weg zum Ziel sind kein Beinbruch, sondern lediglich ein kleiner Umweg. Aber was macht das schon aus, wenn man sich auf einer großen Lebensreise befindet.

Auf diese Weise werden Sie ein glücklicher und zufriedener Mensch sein und das ganze Spiel kostet keinen Pfennig Geld! Viel Glück!

Ihre Eva-Maria Popp