

# Frohes Fest und ein gutes neues Jahr



Mehr Berichte, Fotos und Videos im Internet unter [www.themenwelt-leben.de](http://www.themenwelt-leben.de)

Themenwelt Leben

## Diese verflixten Neujahrsvorsätze! Ziele setzen – aber richtig!

Glücksforscher Dr. Oliver Haas weiß wie

Jeder kennt sie, viele nehmen sie sich vor, die meisten scheitern! Dabei ist der Grundgedanke doch ein ganz guter: das alte Jahr endet und ein neues Jahr beginnt. Man überlegt sich was im alten Jahr alles schlecht lief und beschließt es im neuen Jahr besser zu machen. Warum funktioniert das mit den gut gemeinten Vorsätzen fürs neue Jahr aber nie so richtig? Warum fällt es uns so schwer, Ziele einzuhalten? Dr. Oliver Haas ist Spezialist auf dem Gebiet der Positiven Psychologie und gibt Tipps wie Vorsätze – beruflich und privat – für's neue Jahr gelingen.

### • Ziele setzen oder treiben lassen?

Die meisten träumen mindestens einmal von einem Luxusleben auf einer Südseeinsel. Ein bezahltes Nichtstun ist die Idealvorstellung für ein erfülltes Leben. Wir denken, dass wir dann so richtig glücklich wären. Genau das wollten der Forscher Bexton und sein Team genauer wissen. In ihrem Experiment entlohnten sie Studenten dafür, nichts zu tun. Die Versuchsteilnehmer bekamen aber nicht nur Geld fürs Faulenzen, der bezahlte Stundenlohn war zudem auch überdurchschnittlich hoch. Auf den ersten Blick erschien den Versuchsteilnehmern das Angebot geradezu paradiesisch. Bexton stellte sicher, dass seine Probanden tatsächlich untätig wa-

ren, zu Mahlzeiten oder Toiletengängen durften sie freilich ihr „Arbeitszimmer“ verlassen. Doch nicht lange ertrugen die Studenten das sogenannte Paradies. Die meisten von ihnen brachen das Experiment nach einigen Stunden ab, nur wenige hielten die drei veranschlagten Tage durch. Der Mensch ist nicht dafür gemacht, untätig zu sein. Er ist von Natur aus dazu bestimmt, seine Potentiale zu entwickeln, hart dafür zu arbeiten und sein sinnvolles Streben genießen zu können. Unser Gehirn hat sich in der Evolution dazu entwickelt, dass wir belohnt werden, wenn wir uns unseren Heraus-

forderungen stellen. Ein zielloser Mensch kann demnach kaum glücklich werden.

### • Zielerreichung der Weg zum Glück?

Wir streben nach Glück und innerer Zufriedenheit und hoffen, dass wir ihr näherkommen, wenn wir uns brav anstrengen in der Hektik unseres Alltags. Werden wir aber wirklich glücklicher, wenn wir etwas erreicht haben? Wie lange empfinden wir wirklich Glück, wenn wir am ersehnten Ziel sind?

Forscher sind genau dieser Frage nachgegangen. In einer wissenschaftlichen Studie wur-

den amerikanische Assistenzprofessoren befragt, wie intensiv und wie lange sie ihr persönliches Glück einschätzten, sollten sie zum Professor berufen werden. Des Weiteren sollten sie angeben, wie sie sich fühlen würden, wenn sie ihr begehrt Ziel nicht erreichten. Das Glücksgefühl der jahrelang ersehnten Professur erschien den Assistenzprofessoren immens, deren Wirkung andauernd. Wenn sie sich hingegen vorstellten, nach all den jahrelangen Anstrengungen ihren Beruf nie ausüben zu können, brach für sie eine Welt zusammen, von der sie sich kaum erholen würden. Versprochene

Forschungsgelder, finanzielle Unabhängigkeit, Ruhm und innere Genugtuung standen einer oftmals kompletten beruflichen Umorientierung entgegen.

Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien schienen die Vermutungen auf den ersten Blick zu bestätigen. Diejenigen, die tatsächlich zum Professor berufen wurden, erlebten ekstatisches Glück. Alles hatte sich gelohnt, sie hatten es geschafft und fühlten sich rundum glücklich und zufrieden! Umgekehrt verhielt es sich ebenso. Auch die Abgelehnten sahen sich in ihren Erwartungen bestätigt, ihre Welt lag in Scherben vor ihnen, ihr Lebensglück erlitt einen schweren Dämpfer.

### • Wie lange halten Glücks- und Unglücksgefühl an?

Nur in einem hatten sich beide Gruppen grundlegend geirrt: nämlich in der Dauer des empfundenen Glücks bzw. Unglücks. Dieses hielt in beiden Fällen nur sehr kurz an! Bereits nach wenigen Monaten fühlten sich beide Gruppen wieder genauso wie vor dem Ereignis. Mit anderen Worten: Egal wie bedeutend die erhofften Ziele sind und wie intensiv deren Erreichung für das eigene Leben empfunden werden, am Glücksgefühl änderte das Erreichen kaum etwas!

### • Der Weg ist das Ziel!

Der Bereich der persönlichen Zielfindung ist nicht gerade

### Dr. Oliver Haas – zur Person



Dr. Oliver Haas ist Spezialist auf dem Gebiet der Positiven Psychologie und hat mit Hilfe der Wissenschaft und der Hirnforschung Möglichkeiten gefunden, wie jeder Einzelne das Glückselbsterleben lernen und erleben kann. Zudem hat er die fundierte Glücksforschung erstmals auf

den Unternehmenskontext angewendet. Er hat bewiesen, dass eine Unternehmenskultur, die sich am Glück aller orientiert, zusätzliche Rendite schafft. Seine wichtigste Erkenntnis: Happiness steckt an! Wenn jeder im Privatleben lernt, glücklicher zu sein, überträgt sich das auch auf den Beruf. Gesteigertes Wohlbefinden, erhöhte Kreativität und positive Ausstrahlung wirken auch auf andere – beruflich wie privat!

### • Weitere Infos im Internet

Weitere Infos zu Dr. Haas und seiner Arbeit finden Sie auf der Homepage [www.corporate-happiness.de](http://www.corporate-happiness.de)

### • Nächster Termin

Corporate Happiness Kongress 2013 – Mehr Glück, mehr Rendite! Am 2. Februar 2013 in München; Anmeldung und Infos unter [www.corporate-happiness.de/kongress](http://www.corporate-happiness.de/kongress)



Jeder kann seine Ziele verwirklichen und glücklich sein – wie das funktioniert weiß Glücksforscher Dr. Oliver Haas. Fotos: Fotolia.com/privat

neu, doch wird er erstaunlich oft falsch verstanden. Meist wird davon ausgegangen, dass das Erreichen des Ziels das eigentlich Erstrebenswerte ist. Vergleichen wir die Zielfindung mit einer mehrtägigen Bergwanderung, bei der das Erklimmen des Gipfels das erklärte Ziel ist. Die Wegstrecke ist lang und oben am Gipfel angekommen, genießen wir die schöne Aussicht nur einen kurzen Moment. Für jemanden, dem das Wandern keinen Spaß macht, ist eine solche Bergwanderung wohl sicher keine Freude. Die lange Anstrengung und der kurz empfundene Erfolg auf dem Gipfel scheinen in keinem Verhältnis zu stehen. Für ein nächstes Bergabenteuer ist er sicher nicht zu haben.

Anders ist das Gefühl bei einem echten Wanderfreund. Auch für ihn ist der Anstieg beschwerlich, er spürt das Gewicht des Rucksacks auf seinem Rücken. Dennoch ist er ganz in seinem Element. Jeder Schritt in der Natur wird für ihn zum Erlebnis, an dessen Ende der ersehnte Gipfel steht. Auch ihn entzückt der Blick hoch oben vom Gipfel in die Täler. Rückblickend wird er über jedes Detail des Ausflugs schwärmen. Der Aufstieg war für ihn mehr als nur Mittel zum Zweck und doch war auch ihm die Gipfelfahrt wichtig. Die Vorfreude auf das nächste Bergabenteuer ist ihm förmlich anzusehen!

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite!

### Glückwünsche aus Lutzingen

Wir wünschen unseren Kunden frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr.

- Haushaltsgeräte
- Antennen-Satelliten
- Elektro-Heizungen
- Elektro-Installation
- Beleuchtungstechnik

**ELEKTRO-SERVICE**  
Martin Oberfrank  
• Beratung • Verkauf  
• Kundendienst

89440 Lutzingen · Höchstädt Str. 23  
Tel. 090 74/38 07 · Fax 92 28 20  
Mobil 01 72/8 58 53 02

### Unterliezheim

Frohe Weihnachten und gute Fahrt im neuen Jahr!

**autoblinder OHG**

Wiesenweg 1  
89440 Unterliezheim  
Telefon 090 89/12 32  
[www.auto-oblinger.de](http://www.auto-oblinger.de)

### Glückwünsche aus Holzheim-Weisingen

**Bäckerei-Konditorei Aumiller**  
Inhaber Michael Zettl

Wir wünschen unseren Kunden und Geschäftspartnern frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Holzheim-Weisingen  
Hauptstraße 35  
Telefon 090 75/81 31



### Glückwünsche aus Holzheim

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

Sandra Pielvogel

Wellnessmassagen  
Fuß- und Nagelpflege  
Kosmetikstudio

Lindenstraße 6, 89438 Holzheim  
Telefon 090 75/17 23  
oder 01 73/3 76 17 36

GARTENGESTALTUNG UND PFLEGE

**Alexander Hieber**

Danke an alle Kunden, ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr!

Telefon 090 75/9 11 85  
oder 0172/8 56 54 31

## Frohe Weihnachten und ein erfolgreiches neues Jahr wünscht Ihnen das Team der Donau Zeitung

Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit und das uns entgegengebrachte Vertrauen in diesem Jahr. Wir freuen uns, Sie als Leser auch in 2013 wieder täglich mit der Donau Zeitung und wöchentlich

mit dem Dillinger Extra mit allen lokalen-regionalen Informationen und dem Weltgeschehen begleiten zu dürfen, und unseren Inserenten zwei innovative Produkte für ihre Kommunikation anbieten zu können.



Alles was uns bewegt