

Sind erfolgreiche Menschen glücklich? Oder sind glückliche Menschen erfolgreicher? Antworten und Tipps von einem „Happiness“-Experten.

# Wie Glück und Erfolg zusammenhängen

Wenn Sie Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen fragen, warum sie erfolgreich sein möchten, dann werden Sie vielleicht hören: „Naja, dann verdiene ich viel Geld und genieße ein hohes Ansehen.“ Wenn Sie dann fragen, warum er oder sie das anstrebt, dann kommt nicht selten die Antwort: „Weil ich dann glücklich bin.“

erfolgreich → glücklich

Erfolg macht glücklich, das ist die Formel zum Glück. So glauben die meisten. Das große Glück setzt unserer Meinung nach das Erreichen eines lang ersehnten Zieles oder Traumes voraus. Wenn wir ein Ziel erreichen, dann sind wir erfolgreich und dann werden wir glücklich sein. Dass das jedoch nicht die richtige Wirkungskette ist, haben Forscher in vielen Studien herausgefunden. Seit einigen Jahren wird das Glück des Menschen auf höchstem wissenschaftlichen Niveau erforscht. In amerikanischen Eliteuniversitäten wie der Harvard, Stanford oder Pennsylvania University kommt man dem Rätsel der Menschheit immer mehr auf die Spur. Hier werden Millionengelder investiert, um Maßnahmen zum „glücklicher werden“ wie Arzneimittel auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen.

Die Wissenschaft hat die Formel umgedreht: Wenn Menschen glücklicher werden, werden sie erfolgreicher. Sie werden kreativer, leistungsfähiger und engagierter.

erfolgreich ← glücklich

Hierzu wurde ein Experiment mit Ärzten durchgeführt: Eine wichtige Anforderung an Ärzte ist es, die richtige Diagnose aus den vorhandenen Informationen über den Krankheitsstand eines Patienten aufzustellen. Ändert sich der Informationsstand beziehungsweise kommen weitere Aspekte oder Tatbestände hinzu, ist die Kreativität der Ärzte gefragt, um eine erneute, oftmals veränderte Diagnose zu stellen. In dem Experiment wurden die Ärzte in drei Gruppen eingeteilt: Die erste wurde vor der Visite in eine positive Stimmung versetzt, die zweite bekam vor der Visite ein neutrales, aber medizinisches Statement zu lesen und die dritte wurde in keiner Weise beeinflusst.

Zwei sehr spannende Beobachtungen wurden gemacht: Die „glückliche“ Gruppe 1 war mit ihren Diagnosen nicht nur schneller, sondern auch effektiver und kreativer. Ihre richtigen Diagnosen kamen doppelt so schnell wie die der Kontrollgruppen. Da stellt sich nur noch die Frage, wie die erste Gruppe positiv beeinflusst wurde. Die Antwort ist so lustig wie simpel: Jeder der Ärzte der Gruppe 1 bekam vor der Übung einen Lollipop! (Quelle: „The Happiness Advantage“, Shawn Achor)

Dieses Experiment zeigt sehr deutlich, dass bereits eine kleine, fast banale positive Aufmerk-



von Dr. Oliver Haas

samkeit große Wirkung auf die Leistung jedes Einzelnen haben kann. Nicht durch die erfolgreiche Diagnose waren die Ärzte glücklicher, sondern durch den Lolli waren sie fröhlicher und waren dadurch erfolgreicher. Sollten wir uns nun gegenseitig mit Lollis überschütten, um alle Menschen glücklich zu machen? In gewisser Weise ja: Wir müssen in unserem täglichen Leben versuchen, uns mit positiven Dingen zu beeinflussen.

Nicht das Streben danach, „glücklich“ zu sein, macht uns glücklich und auch nicht der Erfolg. Es geht beim Glückseligsein darum, das Leben mehr genießen zu können und widerstandsfähiger zu sein, auch wenn es Krisen und negative Gefühle gibt. Das Leben zeichnet sich nun mal durch Höhen und Tiefen aus. Das Ziel sollte also sein, die Höhen länger und intensiver genießen zu können und aus den Tiefen schneller und vor allem gestärkter herauszukommen.

Wie glücklich wir sind, können wir nur zur Hälfte selbst bestimmen. Denn 50 Prozent sind uns mit unseren Genen in die Wiege gelegt, zu 10 Prozent werden wir von außen beeinflusst. Aber die restlichen 40 Prozent haben wir selbst in der Hand – unsere innere Einstellung ist der Schlüssel zum Glück.

#### Glücks-Tipp 1: Lebensziele

Das menschliche Gehirn unterscheidet nicht zwischen reiner Vorstellung und Realität. Wenn man einer Person in einem Computertomographen das Bild eines Apfels zeigt, erkennt man, dass dieselben Gehirnareale aktiviert sind, wie wenn sich die Person den Apfel lediglich vorstellt. Spitzensportler wissen schon seit Jahren von der „Macht der Gedanken“. Stellen auch Sie sich Ihre Ziele vor und schreiben Sie sie regelmäßig auf. Dadurch beschäftigen Sie sich mit den Dingen, die Sie gerne tun würden oder wie Sie sich Ihr Leben vorstellen – so kommen Sie Ihren Zielen automatisch näher.

#### Glücks-Tipp 2: Dankbarkeit

Der größte „Glückskiller“ ist, dass wir uns an Fortschritt und Wohlstand so gewöhnt haben, dass wir das Gute in unserem Leben nicht mehr wahrnehmen. Wir finden zum Beispiel auch im schönsten Hotel noch etwas zu nörgeln. Menschen, die über eine längere Zeit jeden Tag drei

positive Dinge aufgeschrieben haben, schliefen besser, hatten weniger Ängste und Depressionen und sogar ihre Blutwerte verbesserten sich. Deshalb fangen Sie gleich heute an: Lernen Sie die schönen Dinge im Leben mehr wahrzunehmen. Schreiben Sie jeden Abend vor dem Zubettgehen drei Dinge auf, für die Sie an diesem Tag dankbar sind.

#### Glücks-Tipp 3: Stärkenorientierung

Wenn Sie Ihre persönlichen Stärken kennen und diese täglich nutzen, steigen Ihr Selbstwertgefühl und zugleich Ihr Happiness-Level. Kennen Sie Ihre eigenen Stärken? Schreiben Sie doch mal auf, was Sie besonders gut können, worin Sie besonders gut sind. Nutzen Sie diese Stärken bewusst jeden Tag und versuchen Sie, ein paar von ihnen in anderen Lebensbereichen neu einzusetzen.

#### Glücks-Tipp 4: Priorisierung

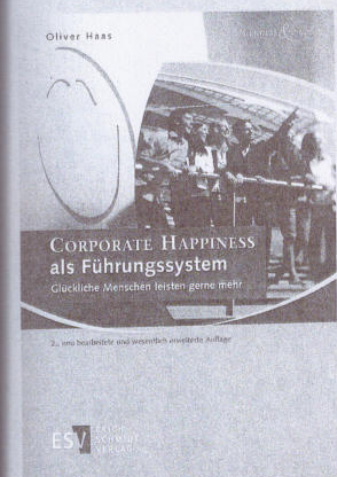
Gehen Sie Ihren Terminkalender durch und überlegen Sie sich bewusst bei jedem Termin, ob Sie diesen für sich machen oder für andere. Streichen Sie Dinge, auf die Sie keine Lust haben oder die Sie nur für andere tun. Das fühlt sich gut und befreiend an. Und Sie haben wieder Zeit für die Dinge, die Ihnen bedeutsam sind und Spaß machen.

#### Glücks-Tipp 5: Konzentration

Multitasking spart keine Zeit ein – es kostet sogar Zeit! Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir beim Multitasking nicht schneller sind, weil wir vermeintlich mehrere Dinge gleichzeitig erledigen. Die nicht 100-prozentige Konzentration auf eine Sache führt dazu, dass Leistung und Ergebnis darunter leiden und wir am Ende aufgrund einer erhöhten Fehlerquote sogar mehr Zeit benötigen. Führen Sie deshalb eine „heilige Zeit“ von ein bis zwei Stunden pro Tag ein, in der Sie nicht gestört werden möchten. Erledigen Sie in dieser Zeit konzentriert Ihre wichtigen Aufgaben. Kommunizieren Sie diese „heilige Zeit“ auch an Ihre Kollegen und an Ihren Vorgesetzten. ■

*Dr. Oliver Haas, Buchautor und Experte für positive Psychologie, hat mit Hilfe wissenschaftlicher Erkenntnisse einfach umzusetzende Übungen für den (Berufs-)Alltag entwickelt, die zu mehr Zufriedenheit und Erfolg führen ([www.corporate-happiness.de](http://www.corporate-happiness.de)).*

## Zum Weiterlesen



Dr. Oliver Haas: **Corporate Happiness als Führungssystem. Glückliche Menschen leisten gerne mehr.** Erich Schmidt Verlag, 2. Auflage, 2015, 332 Seiten, 34,95 Euro. ISBN: 978-3-503-15770-9