

# Gelassen erfolgreich sein

Newsletter von LeCo Leadership Coaching GmbH

## Unser Glücksempfinden

Das Glücksempfinden ist von vielen Faktoren abhängig. Im [World Happiness Report](#) wurde 2019 ermittelt, wie glücklich die Menschen sich fühlen und wodurch dies beeinflusst wird. Deutschland belegt in diesem Report einen guten 17. Platz von 156 Ländern.

Für das Glücksempfinden sind unterschiedliche Faktoren verantwortlich. Es gibt Faktoren, die das Glücksempfinden fördern und ebenso gibt es Faktoren, die einen negativen Einfluss haben.

Bei den fördernden Faktoren wird unterschieden zwischen externen und inter-

nen Faktoren. Externe Ursachen sind beispielsweise Regierungsform, die wirtschaftliche Sicherheit und Stabilität, die Möglichkeit der freien Entscheidung, ein funktionierendes und zugängliches Gesundheitssystem.

Es gibt auch individuelle Ursachen die darüber entscheiden, ob ich mich glücklich fühle oder nicht. Beispielsweise fühlen sich Menschen in Südamerika und der Karibik glücklicher als Menschen in Nordamerika, Australien und Neuseeland. Und dies, obwohl die äußeren Gegebenheiten dort besser sind als in Südamerika bzw. der Karibik.

Individuelle Faktoren sind z. B. die Großzügigkeit sowie die Möglichkeit anderen zu helfen.

Negativ kann das Glück beeinflusst werden durch beispielsweise Suchtverhalten oder auch die übermäßige Nutzung von Social Media.

Im folgenden Artikel möchte ich noch einen weiteren Grund zeigen, warum uns das Glücklich-Sein im Alltag oftmals schwer fällt.

Ihr  
Uwe Juli

### Inhalt

*Unser Glücksempfinden  
(Seite 1)*

*Das Positive (neu) schätzen lernen  
(Seite 2/3)*

*Schulungstermine (Seite 4)*  
Hier finden Sie die Termine der öffentlichen Schulungen



## Das Positive (neu) schätzen lernen

**N**ehmen Sie sich einmal einen Moment Zeit, einen Stift und einen Zettel zur Hand und schreiben Sie 10 Dinge oder Situationen auf, über die Sie sich aktuell freuen oder in den letzten Tagen gefreut haben.

Fällt Ihnen diese Übung leicht? Oder war es eher schwierig so viele Dinge zu finden? Meine Erfahrung ist, dass es Menschen gibt, die sehr guten Zugang zu solchen Erinnerungen haben und andere, denen es schwer fällt, sich an Positives zu erinnern.

### *Grund zur Dankbarkeit*

**N**un leben wir in einem Umfeld, das uns viele Möglichkeiten läßt, um uns kontinuierlich zu freuen und glücklich zu sein: Wir haben ein sicheres Zuhause, die Möglichkeit unsere Interessen zu verwirklichen, Zugang zu ausreichender Ernährung und und und...

Doch gerade in der aktuellen Situation empfinden wir eine große Unsicherheit: Unsere Gesundheit ist gefährdet, die Sicherheit in Europa wird bedroht, die Lebenshaltungskosten drohen uns über den Kopf zu wachsen...

In diesem Spannungsfeld leben wir. Und meist sind die negativen Elemente wesentlich präsenter und bestimmen unseren Alltag und unsere Gespräche mit anderen viel stärker, als die positiven Aspekte. Wie kommt das?

### *Negativitätsdominanz*

**D**ie Psychologen Paul Rozin und Edward B. Royzman haben diesem Phänomen den Namen „Negativitätsdominanz“ gegeben.

Was bedeutet das? Ein Beispiel dazu: Stellen Sie sich vor, Sie bekommen von den Freunden eine neue Tasse geschenkt, über die Sie sich freuen. Sie geben dieser Tasse auf der ‚Freude-Skala‘ drei von 10 Pluspunkten. Nun passiert es, dass Sie diese Tasse aus Versehen auf den Boden fallen lassen und sie kaputt geht. Darüber sind Sie sehr entsetzt und können sich das Ungeschick nicht verzeihen. Sie geben der Situation auf der ‚Frustrations-Skala‘ -5 von 10 Negativpunkten.

Das bedeutet, dass wir negative Erfahrungen wesentlich stärker und nachhaltiger wahrnehmen, als Positives.

### *Negativität ist ansteckend!*

**U**nd es ist sogar noch unerfreulicher: Die beiden Psychologen sprechen sogar davon, dass die Negativität ‚ansteckend‘ ist.

Sie erklären diese Dominanz damit, dass es für uns Menschen in der frühen Geschichte ganz wichtig war, negative Erfahrungen ganz besonders zu beachten und danach Ausschau zu halten, da diese Erlebnisse meist auch mit unangenehmen Situationen oder gar Gefahren verbunden waren. Das bedeutet, wenn man ganz besonders auf Negatives geachtet hat, hat dies

die Menschen vor den damit verbundenen Gefahren bewahrt.

Und da wir Menschen soziale Wesen sind, haben wir dieses Negative weiter erzählt, damit auch unsere Familie und Freunde vor den negativen Auswirkungen geschützt waren.

Auch heute ist es wichtig aus negativen Erfahrungen zu lernen. Unser Umfeld ist jedoch wesentlich ungefährlicher als noch vor einigen hundert Jahren. Und deshalb ist diese über viele Generationen eingeübte Negativitätsdominanz heute nicht mehr in diesem übersteigerten Sinne sinnvoll. Sie behindert uns stattdessen dabei, unser Leben mit einer positiven Haltung zu genießen.

### *Wie kann ich lernen positiv zu denken?*

**D**as was wir bereits mit unseren Genen mitbekommen haben, läßt sich nicht mit einer einfachen Übung ablegen. Es bedarf stattdessen einer Art ‚Umprogrammierung‘, indem wir einzelne Regionen in unserem Hirn (re-)aktivieren, die lange Zeit nicht oder kaum benutzt wurden.

Machen Sie es sich deshalb zur Gewohnheit, regelmäßig darüber nachzudenken, was gut in Ihrem Leben läuft, worüber Sie zufrieden sind (auch wenn es noch nicht ganz ‚perfekt‘ ist!). Schreiben Sie diese Erlebnisse, Erfolge und Momente in einem Notizbuch auf. Auch positive Begegnungen mit anderen Menschen gehören in dieses Buch und auch scheinbare Selbstverständlichkeiten, wie zum Beispiel jederzeit verfügbares sauberes Wasser, ein Dach über dem Kopf, Zugang zu Nahrungsmitteln, die guten Beziehungen zum Partner/Partnerin und zu Freunden.... Sie werden schnell

sehen, dass dort eine ganze Menge Punkte zusammenkommen. Und am Besten machen Sie es sich zur Gewohnheit, jeden Tag ein weiteres positives Erlebnis zu ergänzen.

Nutzen Sie den Moment und seien Sie achtsam: Was nehmen Sie gerade wahr: Welche Geräusche hören Sie? Was sehen Sie? Was berührt Ihre Haut? Wo/wie sitzen/stehen Sie? ... Nehmen Sie diese Empfindungen wahr ohne diese zu bewerten. Das wird gerade zu Beginn nicht so einfach sein. Wenn Sie aber dranbleiben, werden Sie mehr und mehr in der Lage sein, die „Überflutung“ mit negativen Gedanken wahrzunehmen und diesen Gedanken positives Erleben entgegen zu setzen.

Auch als Team können Sie die Bewusstheit über positive Momente üben, indem Sie in gemeinsamen Meetings regelmäßig nach den Highlights und den Glücksmomenten der letzten Woche(n) fragen. Das Team wird dann mit viel offeneren Augen nach diesen Momenten Ausschau halten und sich diese merken.

Der ausführliche Report der oben genannten Psychologen (in englischer Sprache) finden Sie unter: <https://cpb-us-w2.wpmucdn.com/web.sas.upenn.edu/dist/7/206/files/2016/09/neg-bias198PSPR2001pap-1t7hm4j.pdf>





## Sie suchen Unterstützung in einer wichtigen Phase Ihres Lebens?

Es gibt Zeiten im Leben, in denen es gut ist, mit jemandem die eigene Situation aus einem ‚anderen Blickwinkel‘ anzuschauen und neue Wege und Optionen zu entdecken.

Gerne unterstütze ich Sie dabei. Rufen Sie mich an oder senden Sie mir eine E-Mail. Ein Erstgespräch ist immer unverbindlich und es entstehen keine Kosten für Sie.

Ich freue mich von Ihnen zu hören!

Uwe Juli

### Seminartermine

Folgende öffentliche Seminare sind in den nächsten Monaten geplant:

#### *Zeit- und Selbstmanagement*

14./15. Oktober 2022 in der Volkshochschule Wiesbaden. Zu buchen über deren Homepage ([Volkshochschule Wiesbaden](#)).

#### *Sie haben einen besonderen Themenwunsch?*

Gerne erstelle ich Ihnen ein Angebot für Ihre individuelle Fragestellungen. Bei folgenden Themenbereichen kann ich Sie unterstützen:

- **Selbstmanagement** (Umgang mit der Zeit, Selbstorganisation am Arbeitsplatz, Resilienz stärken, Lebensgestaltung mit 50+ usw.)
- **Teamentwicklung** (Teamdynamik, Führung, Kommunikation, Konflikte, Arbeitsstile, Strategieentwicklung, Gestalten von Veränderungsprozessen usw.)

### Bezug des Newsletters

Möchten Sie den Newsletter regelmäßig beziehen? Das ist ganz einfach möglich, indem Sie eine E-Mail senden an

Uwe.Juli@LeCo-Coaching.de

und Sie erhalten etwa vierteljährlich die News per E-Mail kostenlos und unverbindlich zugesandt. Wenn Sie die News nicht mehr empfangen möchten, genügt ein kurzes E-Mail. Gerne können Sie den Newsletter auch weiterleiten.

### Herausgegeben von:

LeCo Leadership Coaching GmbH  
 Alemannenstr. 16  
 65205 Wiesbaden  
 Telefon 0172 8943916  
 Uwe.Juli@LeCo-Coaching.de

**LeCo**   
 Leadership Coaching GmbH