



Jetzt steht der Weg jedem offen

# Psychologie des Glücks

Juan Moisés de la Serna



# Juan Moisés De La Serna

## Psychologie Des Glücks

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57159941](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57159941)  
Psychologie des Glücks: Jetzt steht der Weg jedem offen:  
ISBN 9788835407218*

### **Аннотация**

Von Glück zu sprechen, bedeutet, von einer Illusion zu sprechen, von einem Lebensziel, etwas so Wünschenswertem wie auch Vergänglichem, zumindest wenn man an das idealisierte "Glück" denkt, das durch Werbung, Fernsehen oder Radio verkauft wird. Aber Glück ist viel mehr als das Erreichen des gewünschten Ziels, es ist eine tägliche Arbeit, diesen Zustand aufrechtzuerhalten. Denn was nützt es, das Glückliche zu erreichen, wenn es dann wieder vergeht? Von Glück zu sprechen, bedeutet, von einer Illusion zu sprechen, von einem Lebensziel, etwas so Wünschenswertem wie auch Vergänglichem, zumindest wenn man an das idealisierte "Glück" denkt, das durch Werbung, Fernsehen oder Radio verkauft wird. Aber Glück ist viel mehr als das Erreichen des gewünschten Ziels, es ist eine tägliche Arbeit, diesen Zustand aufrechtzuerhalten. Denn was nützt es, das Glückliche zu erreichen, wenn es dann wieder vergeht? In diesem eBook werden Ihnen die neuesten Forschungsergebnisse zum Thema Glück vorgestellt, was es ist und wie es erreicht wird, sowie was passiert, wenn Sie das Glück nicht finden, wenn Unannehmlichkeiten und Hindernisse auf dem Weg zum glücklich sein auftreten. Alles

ist klar und einfach erklärt, um Ihnen eine bereichernde Erfahrung zu bieten, die Ihnen bei Ihrer persönlichen Suche nach dem Glück, dem echten, dem möglichen, dem erreichbaren und vor allem dem dauerhaften, helfen kann.

# Содержание

Vorwort	7
KAPITEL 1 – DIE EMOTION DES GLÜCKS	8
KAPITEL 2 – DIE ERFORSCHUNG DES GLÜCKS	21
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Juan Moisés de la Serna Psychologie des Glücks: Jetzt steht der Weg jedem offen**

**Psychologie des Glücks**

**Jetzt steht der Weg jedem offen**

**Juan Moisés de la Serna Tuya**

**Übersetzt von Birgit Grassnick**

**Verlag Tekttime**

**2020**

“Psychologie des Glücks: Jetzt steht der Weg jedem offen“

Geschrieben von Juan Moisés de la Serna

Übersetzt von Birgit Grassnick

1. Auflage: Juni 2020

© Juan Moisés de la Serna, 2020

© Tektime Editions, 2020

Alle Rechte vorbehalten

Veröffentlicht von Tektime

<https://www.traduzionelibri.it>

Eine vollständige oder teilweise Reproduktion dieses Buches oder seine Einbindung in ein Computersystem oder seine Übertragung in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise, sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise, ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers nicht gestattet. Die Verletzung der vorgenannten Rechte kann eine Straftat gegen geistiges Eigentum darstellen (Art. 270 ff. des Strafgesetzbuches).

Wenden Sie sich an CEDRO (Spanisches Zentrum für Reprografische Rechte), wenn Sie ein Fragment dieser Arbeit fotokopieren oder scannen möchten. Sie können CEDRO über das Internet [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) oder telefonisch unter +34 91 702 19 70 / 93 272 04 47 kontaktieren.

# Vorwort

Von Glück zu sprechen, bedeutet, von einer Illusion zu sprechen, von einem Lebensziel, etwas so Wünschenswertem wie auch Vergänglichem, zumindest wenn man an das idealisierte "Glück" denkt, das durch Werbung, Fernsehen oder Radio verkauft wird. Aber Glück ist viel mehr als das Erreichen des gewünschten Ziels, es ist eine tägliche Arbeit, diesen Zustand aufrechtzuerhalten. Denn was nützt es, das Glückliche zu erreichen, wenn es dann wieder vergeht?

In diesem Buch werden Ihnen die neuesten Forschungsergebnisse zum Thema Glück vorgestellt, was es ist und wie es erreicht wird, sowie was passiert, wenn Sie das Glück nicht finden, wenn Unannehmlichkeiten und Hindernisse auf dem Weg zum glücklich sein auftreten.

Alles ist klar und einfach erklärt, um Ihnen eine bereichernde Erfahrung zu bieten, die Ihnen bei Ihrer persönlichen Suche nach dem Glück, dem echten, dem möglichen, dem erreichbaren und vor allem dem dauerhaften, helfen kann.

*Meinen Eltern gewidmet*

# KAPITEL 1 – DIE EMOTION DES GLÜCKS

Das erste, was man über Glück wissen muss, ist, dass es eine Emotion ist, zu wissen, dass Emotionen Teil des Lebens sind, ob man sich dessen bewusst ist oder nicht, sie sind in jeder der getroffenen Handlungen und Entscheidungen vorhanden, deshalb ist deren Erforschung so wichtig.

Unter den Emotionstheoretikern gibt es zwei unterschiedliche Lager, diejenigen, die Gefühle als ein eindeutiges und untrennbares Konzept betrachten, das sich kontinuierlich von den positiven zu den negativen Empfindungen erstreckt; und diejenigen, die es als ein mehrdimensionales Konzept betrachten, das aus kognitiven, verhaltensbezogenen und physiologischen Elementen besteht.

Die Emotion kann als ein gewisser Zustand des Menschen betrachtet werden, die es ihm ermöglicht, die Umgebung wahrzunehmen und auf sie zu reagieren (auf stimulierende Weise).

Vereinfacht ausgedrückt kann man drei mögliche Zustände in Betracht ziehen: den positiven (Freude oder Glück), den neutralen (Gleichgültigkeit) und den negativen (Traurigkeit, Missfallen oder Unglück); also kann es eine Möglichkeit sein, die Umwelt wahrzunehmen und auf sie zu reagieren.

Wenn dieser Zustand chronisch wird, wird er als “Wesenszug” der Persönlichkeit betrachtet, das heißt, dass das Individuum ihn als seine übliche Art der Reaktion auf innere oder äußere Stimulation annimmt.

Wenn chronisch gewordene emotionale Zustände “durcheinander” geraten, treten gestörte Abweichungen von der emotionalen Verarbeitung auf, die von akzentuierten ängstlichen oder phobischen Zügen bis hin zu Pathologien wie allgemeinen Angstzuständen oder schweren Depressionen reichen.

Ein anderer Ansatz bezüglich der Emotionen besteht darin, sie als ein adaptives Verfahren der kognitiven, physiologischen und verhaltensbezogenen Reaktion auf äußere oder innere Stimulation zu betrachten, die positiv oder negativ sein kann. Man kann also sagen, dass Emotionen sowohl die Gedanken als auch den Körper und das Verhalten beeinflussen.

Die Verarbeitung von Emotionen kann in zwei Schritte unterteilt werden: die Wahrnehmung und die emotionale Erfahrung. Der erste beinhaltet eine kognitive Verarbeitung auf niedriger Ebene, bei der der emotionale Reiz wahrgenommen und bewertet wird; während der zweite eine kognitive Verarbeitung auf hoher Ebene einbezieht, bei der das Wahrgenommene, gemäß früheren Erfahrungen, kontextualisiert und interpretiert wird.

Dies scheinen jedoch unabhängige Prozesse zu sein, so dass die Verarbeitung der emotionalen Wahrnehmung eine emotionale Erfahrung beinhalten kann, aber nicht muss.

In Bezug auf den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Emotion wurden drei Hauptpositionen eingenommen:

– Auf der einen Seite gibt es Autoren, die der Überzeugung sind, dass Emotionen unter bestimmten Umständen die Wahrnehmung blockieren und aufheben, wobei doch genau diese emotionalen Fähigkeiten und Fertigkeiten Wesenszüge sind, welche die menschliche Rasse charakterisieren, im Gegenzug zur einfachen mathematischen oder kategorischen Verarbeitung von Daten, wie es bei Computern der Fall ist.

– Die Gegenseite vertritt die Überzeugung, dass das, was den Menschen definiert und ihn daher von Tieren unterscheidet, die höheren kognitiven Prozesse sind, wobei die Emotionen als zweitrangige, irrationale und fast immer irreführende Prozesse, die typisch für Tiere sind, eingestuft werden.

– Eine dritte Sichtweise ist demnach jene, die beide kognitiven Prozesse als unabhängig betrachtet, die aber unter bestimmten Umständen zusammenarbeiten.

Die Existenz eines Schaltkreises des emotionalen Wahrnehmungsgedächtnisses im menschlichen Gehirn ist weitgehend anerkannt, wobei die Amygdala eine entscheidende Rolle beim Erfassen des Auftretens emotionaler Reize spielt. Daher ist es wesentlich wahrscheinlicher, dass Informationen mit emotionalem Inhalt besser gespeichert und abgerufen werden als Informationen mit neutralem Inhalt.

Die weitreichende Verbindung zwischen der Amygdala, den Bereichen der visuellen Verarbeitung und dem Hippocampus

ermöglicht es der Amygdala, ihre Funktionsweise zu modifizieren und die Abläufe der Wahrnehmung und des Gedächtnisses in diesen Bereichen zu erleichtern.

Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass das mit der Amygdala verbundene emotional Erlernte nur zeitlich begrenzt verfügbar ist und dass die Folgewirkungen auf das Gedächtnis möglicherweise auf die Beteiligung anderer Regionen des Gehirns, wie z.B. dem orbitofrontalen Cortex, zurückzuführen sind.

Wie bereits erwähnt, würde es sich um einen emotionalen Verarbeitungskreislauf handeln, der sich vom spezifischen kognitiven Verarbeitungsweg abhebt.

Im emotionalen Kreislauf scheinen Reize simpler und schneller analysiert zu werden. Nach einer Konfigurationsstrategie handelt es sich um eine vereinfachte Kommunikation, die jedoch über hochrelevante Informationen verfügt, die für das Überleben und die ordnungsgemäße Entwicklung innerhalb der ökologischen Nische erforderlich sind.

Daher stellt diese Parallelverarbeitungskapazität einen Wettbewerbsvorteil dar, um in der Umwelt zu überleben, da der Mensch Bedrohungen und Gefahren sofort vermeiden kann, noch bevor die Informationen im präfrontalen Kortex bewusst ausgewertet werden.

Wie Sie sehen können, ist die emotionale Welt komplexer als man denkt. Wenn man von Komponenten der Emotionen spricht, hängt es davon ab, wo der Fokus liegt, um sagen zu können, dass

sie mehr oder weniger existieren. In einem ersten Ansatz können wir über drei Ausdrucksformen von Emotionen sprechen:

– Die neurophysiologische, die alle beteiligten neuronalen Bahnen und Strukturen für jede der Emotionen im Einzelnen abdeckt, zusätzlich zu den vegetativen Reaktionen von Vasokonstriktion, Tachykardie und beschleunigter Atmung, welche die Emotionen begleiten.

– Die verhaltensbezogene, bei dem der Körper zum “Spiegel” der Emotionen wird, die sich unwillkürlich durch den Gesichtsausdruck und den des übrigen Körpers manifestiert und bestimmte Muskeln strafft oder entspannt, was offenbaren kann, was wir fühlen, auch wenn wir dies “verstecken” möchten. Ebenso geht es bei dieser Komponente darum, was getan werden soll oder nicht, um dieser Emotion zu folgen, das heißt, wie all diese Handlungen, die durch das Verhalten und die Art und Weise der Beziehung zu anderen begründet sind, ausgedrückt werden sollen.

– Die kognitive, bei der es mehr darum geht, wie die eigenen Emotionen und die anderer wahrgenommen werden und wie sie interpretiert werden, das heißt, die subjektive Erfahrung von Gefühlen. Ein Problem in diesem Bereich ist die Alexithymie (Gefühlsblindheit) aufgrund unzureichender emotionaler Erziehung, bei der die Person ihre eigenen Emotionen und die anderer nicht richtig identifizieren und interpretieren kann.

Glück wird daher nicht nur etwas sein, das einen

vorübergehenden Zustand einschließt, sondern eine Emotion, welche die Art des Denkens, Fühlens und Handelns beeinflusst, das heißt, man wird mit jeder Faser seines Körpers glücklich sein.

Man kann auch über Komponenten von Emotionen sprechen, um sich auf deren Qualitäten und Eigenschaften zu beziehen, wie zum Beispiel:

– Positive im Gegensatz zu negativen Emotionen, wobei innerhalb der ersten Liebe, Hoffnung, Verlangen, Mitgefühl, Freude zu finden sind... und bei den negativen Wut, Hass, Verzweiflung, Traurigkeit... Ohne Zweifel ist Glück grundsätzlich und per Definition eine positive Emotion.

– Emotionen mit hoher und niedriger Erregung; unter den ersten findet man Euphorie, Zorn, Wut... unter den zweiten, Traurigkeit, Melancholie, Apathie... Glück kann eine der erfüllendsten Erfahrungen mit einer wichtigen Erregungskomponente sein, die der Euphorie ähnelt.

– Primäre Emotionen im Gegensatz zu sekundären, zu den primären gehören Wut, Freude, Angst und Traurigkeit, zu den sekundären Liebe, Überraschung, Scham und Abneigung. Wenn man an Glück denkt, mag man glauben, dass es etwas "Primäres" und Grundlegendes im Wesen einer Person ist, aber es entspricht eher einer sekundären Emotion wie der der Liebe.

Für Juan Rof, den Vater der Psychosomatik, wird jemand, der glücklich ist, so wichtige Teile, wie das Gedächtnis, aktivieren und schöne Erinnerungen an den Moment bilden; er wird sich

ausdrücken und verbal mit seinen Mitmenschen in Verbindung treten; die Muskelspannung verbessern und sich in diesem Moment wohl und zufrieden fühlen.

Aber wenn es eine Gruppe von Muskeln gibt, die Emotionen und insbesondere Glück verraten, werden diese im Gesicht sein, welches die beste Visitenkarte ist.

Das Gesicht und seine Mimik sind zu einem wichtigen Element geworden, das sowohl dazu dient, Emotionen auszudrücken als auch sie beim Gegenüber zu identifizieren, so dass Babys den Gesichtern mehr Aufmerksamkeit schenken als jedem anderen Reiz, so kann man sagen dass sie dazu neigen, Gesichter zu analysieren.

Das Gesicht hat mehr als dreißig Muskeln, die von kranialen Nerven wie Gesichtsnerven, okulomotorischen Nerven, Trochlearisnerven oder Trigemini-nerven gesteuert werden, von denen das Gehirn propriozeptive Informationen erhält, die es dabei unterstützen, seine eigenen Emotionen zu identifizieren und gleichzeitig die Muskulatur zu aktivieren, um diese auszudrücken.

Obwohl für den Ausdruck von Emotionen schon einige Muster identifiziert wurden, scheint es, dass dieser auch von einer großen Komponente des sozialen Lernens abhängt. Denn laut multikulturellen Studien ist es abhängig davon, in welcher Region der Welt dieselbe Emotion gefunden und auf die eine oder andere Weise ausgedrückt wird. Dennoch erkennt man bei fast allen im Falle des Glücks folgende Eigenschaften:

– Mundwinkel nach hinten und nach oben, erhobene Wangen, Falten unter dem unteren Augenlid, “Krähenfüße”, Nasolabialfalte.

Die Bedeutung der emotionalen Welt, die eine herausragende Rolle dabei spielt, wie wir uns fühlen, geht über die einfache “Reflexion” von sich selbst hinaus, da negative Emotionen krank machen können, wenn sie stagnieren.

Die inneren Gefühle der Erregung, wie Euphorie oder Wut, werden den Organismus durch Veränderung des basalen Ruhenniveaus überreizen und ihn dazu bringen, anders zu denken und sich anders zu verhalten, als man es normalerweise tut. Ebenso werden Gefühle der Niedergeschlagenheit, wie Trauer oder Traurigkeit, die Aktivität des Organismus verringern, indem sie die Gedanken und das Verhalten verändern.

Aktive oder passive Störungen, die zu Angstzuständen, Veränderung der Atmung und der Muskelspannung und zu Schmerzen führen können, was sich wiederum auf den Schlafzyklus oder das Immunsystem auswirkt; wenn es sich um etwas Vergängliches dreht, hat es keine größeren Konsequenzen, aber wenn diese Emotionen andauern, können sie zu psychosomatischen Problemen führen.

Daher kann eine Situation von psychischen Schmerzen (Trauer) oder Depressionen vereinzelt Angstzustände auslösen, die normalerweise durch Niedergeschlagenheit, eine flache und langsame Atmung nahe der Melancholie und mit Überempfindlichkeit gegen äußere Reize wie Licht und

Geräusche gekennzeichnet sind. Ebenso werden Schmerzen intensiver empfunden, wobei empfindlicher auf äußere "Aggressionen" reagiert wird und man das Interesse an körperlicher Aktivität verliert, was sich durch eine verringerte und schlaffe Muskelspannung zeigt.

Der Schlaf wird durch Gedanken an Schuld und Nutzlosigkeit behindert, die diese Zustände begleiten, mit Erinnerungen an die Umstände, die diesen Kummer oder diese Depression verursacht haben, mit "geistigem Wiederkäuen", bei dem dieselben negativen Gedanken immer und immer wieder wiederholt werden. Dies alles verhindert, dass man gut schläft, was die Quantität und Qualität des Schlafes beeinträchtigt, was unter anderem die Funktion des Immunsystems einschränkt, das während der Nacht nicht in der Lage sein wird, seine Funktionen zu erfüllen. Eine Situation, die, wenn sie zu lange anhält, alle Funktionen des Organismus beeinflusst, beginnend mit dem Immunsystem.

Eine Emotion der Erregung wie Euphorie oder Wut wird andererseits mit einem hohen Maß an Stress ausgedrückt, der eine "falsche" Klarheit des Denkens liefert und das Gefühl vermittelt, dass "jetzt alles verstanden wird" und man jegliche Entscheidung treffen kann ohne zu irren. In diesen Zuständen tritt eine Hyperventilation auf, die den Blutsauerstoffgehalt erhöht, mit beschleunigter und flacher Atmung, wo es zu einer beachtlichen "Verengung" kommt, wobei viele Informationen verloren gehen, die in einem

normalen Gemütszustand interessant sein könnten, wobei alles verworfen wird, was nicht “dem Ziel” dient, mit reduzierter Schmerzempfindlichkeit, sowohl physisch als auch psychisch, mit einer Überaktivierung der Muskelspannung, die dazu führt, nicht “still sitzen” zu können und von einem Ort zum anderen wandern zu müssen.

Durch ein hohes Maß an Stress wird der Schlaf aufgrund dieser Überaktivierung sowohl in quantitativer als auch in qualitativer Hinsicht beeinträchtigt, wodurch die Möglichkeit einer “Arbeit” des Immunsystems und damit die Möglichkeit einer Erholung verringert wird und der zudem dem Lernprozess schadet.

Wenn diese Situation aufrechterhalten wird, kann es vermehrt zu Infektionen kommen, da das Immunsystem geschwächt wird. Ebenso kommt es zu einer fortschreitenden Erschöpfung der körpereigenen Ressourcen angesichts der hohen Angstzustände und damit des hohen Cholesterinspiegels im Blut.

Deshalb ist nachvollziehbar, dass Glück kein dauerhafter “latenter” Zustand des Menschen sein kann, da es aufgrund der Überaktivierung des Organismus auch gesundheitliche Folgen haben würde.

Ein “gesundes Glück” wäre ein bestimmter Zustand, den eine Person genießen und teilen könnte, aber es ihm später ermöglichen würde, zu seinem Grundzustand zurückzukehren, wo sich der Körper von dieser Emotion erholen kann, um ein “normales” Leben zu führen.

Aber nicht jeder ist in der Lage, auf die gleiche Weise glücklich zu sein, da die Person dafür eine angemessene emotionale Entwicklung haben muss. Ebenso kommt es zu einer Atrophie des limbischen Systems, die das Erlebte der Person "verblässen" lässt, nicht nur im emotionalen Aspekt, sondern in allen Bereichen.

Auch werden Menschen mit einem hohen Grad an Alexithymie Schwierigkeiten haben, Glück zu fühlen und auszudrücken. Bei ihnen werden sich Probleme in ihren sozialen Beziehungen und bei Entscheidungen zeigen, da sie nicht fähig sind zu erkennen, was ihr eigener Körper fühlt oder welche Gefühle ihr Gegenüber hat. Das macht sie sozial „Inkompetent“, da die anderen Menschen um sie herum mittels emotionaler Hinweise geleitet werden, die sie selber nicht "sehen" oder richtig verarbeiten können, was sie kalt und distanziert erscheinen lässt.

Dieser Typ Mensch hat ein korrekt funktionierendes limbisches System. Sie haben jedoch nicht gelernt, es "wertzuschätzen" oder sie haben es schlicht „entsorgt“, weil sie es als "Schwäche" oder etwas Nutzloses betrachten.

Die Entscheidungsfindung von gefühlsblinden Menschen kommt einem logischen, kalten und kalkulierten Prozess am nächsten. Die getroffenen Entscheidungen sind jene, die für jeden geeignet sind und die auf der Grundlage von Vor- und Nachteilen getroffen werden, wobei die Seite mit den meisten Punkten gewinnt, ohne Raum für Improvisation.

Es sind Menschen, denen es egal ist, ob sie ein

Küchenrezept, ein Gesetzbuch oder einen Liebesroman lesen, da ihre Erfahrung immer dieselbe sein wird. Mit ausgeprägten Persönlichkeitsmerkmalen innerhalb des Typs D, hyperaktiv, selbstkritisch und mit geringem Selbstwertgefühl.

Aber diese Menschen sind weit davon entfernt, "ohne Emotionen zu leben", wie man meinen könnte. Vielmehr leiden sie unter einer "Trennung" der inneren emotionalen Welt und ihrem äußeren Ausdruck, bei dem der Körper zum Transportmittel wird, durch das diese Emotionen freigesetzt werden und eine Somatisierung dieser Emotionen bewirkt.

Wodurch eine größere Wahrscheinlichkeit besteht, psychosomatisch krank zu werden, mit dem Auftreten von Darmgeschwüren, Magengeschwüren, Gefäßerkrankungen wie Bluthochdruck oder ischämischen Herzerkrankungen, sowie Stimmungsstörungen wie Depressionen und Angstzuständen.

Und das alles gerade wegen ihrer Unfähigkeit, es auf andere Weise auszudrücken, zum Beispiel durch Reden, Schreiben oder einfach "in Tränen auszubrechen".

Eine Studie der Banaras Hindu University (Indien), deren Ergebnisse in der Fachzeitschrift S.I.S. Journal of Projective Psychology and Mental Health veröffentlicht wurden, analysiert die Beziehung zwischen Gesundheit und Alexithymie.

Zu diesem Zweck untersuchten sie 150 Erwachsene, bei denen der Grad der Alexithymie, die psychische Gesundheit und die Erfahrungen mit positiven und negativen Emotionen bewertet wurden.

Die Ergebnisse zeigen, dass ein hoher Grad an Alexithymie mit einer höheren Wahrscheinlichkeit verbunden ist, an psychischen Störungen zu erkranken, was teilweise durch die anhedonische Komponente der Alexithymie selbst erklärt wird, bei der die positive Erfahrung von Emotionen verloren geht und somit negative Erfahrungen in höherem Maße begünstigt werden.

Daher sind Menschen mit einem hohen Grad an Alexithymie nicht nur größeren körperlichen Gesundheitsproblemen mit dem Auftreten von Geschwüren und anderen psychosomatischen Störungen ausgesetzt, sondern sie leiden auch häufiger unter psychischen Problemen; und das alles wegen einer unzureichenden Entwicklung der E.I. (Emotionale Intelligenz).

Es ist zu erwarten, dass diese Menschen, wie aus den Ergebnissen der Studie hervorgeht, Schwierigkeiten haben, einen angemessenen Glückszustand zu erreichen, obwohl sie viele ihrer Lebensziele erreicht haben.

Es sind jene Menschen, die, obwohl sie alles haben, nicht in der Lage sind, sich darüber zu freuen.

# KAPITEL 2 – DIE ERFORSCHUNG DES GLÜCKS

In diesem Abschnitt werden die verschiedenen Variablen und Faktoren vorgestellt, die den Glückszustand fördern, da bereits bekannt ist, dass sowohl in Bezug auf den Gemütszustand als auch in den sozialen Beziehungen viele Vorteile damit verbunden sind.

Aber vorher muss klargestellt werden, dass Glück ein abstraktes Konzept ist, das ständig gesucht wird und ein Ziel der heutigen Gesellschaft darstellt, aber anders als man vielleicht denken mag, gibt es keine einheitliche Definition, geschweige denn einen allgemeinen Weg, um diesen Zustand des Glücks zu erreichen.

Das bedeutet, dass es in dieser Hinsicht noch viel Unbekanntes gibt, sowohl darüber, wie dieser Zustand hergestellt, aufrechterhalten oder wiederhergestellt werden kann, wenn er einmal verloren gegangen ist.

Aus diesem Grund wird ständig geforscht, um herauszufinden, welche Variablen den Glückszustand beeinflussen, oder mit anderen Worten: Welches sind die Faktoren, die über mehr Glück entscheiden?

Dies wurde versucht, mit einer Untersuchung der University of Western Carolina (USA) zu beantworten, deren Ergebnisse in

der Fachzeitschrift Europe's Journal of Psychology veröffentlicht wurden.

An dieser Studie nahmen 109 Erwachsene im Alter zwischen 19 und 61 Jahren teil, davon 66 Frauen, die per Internet befragt wurden und für ihre Teilnahme Geld erhalten haben.

Alle beantworteten drei standardisierte Fragebögen, einer davon zum emotionalen Verhalten namens Affective Style Questionnaire, ein anderer zur Art des Gemütszustandes namens Humor Style Questionnaire und den letzten, bei dem der Grad des Glücks des Teilnehmers subjektiv anhand der Subjective Happiness Scale bewertet wurde.

Das emotionale Verhalten erklärt, wie die emotionale Beziehung zu anderen aussieht. Dies kann vertrauensvoll versus misstrauisch sein; großzügig versus eigennützig...

Die Art des Gemütszustandes hängt damit zusammen, wie "das Leben genommen wird", mit Humor, ernst oder alles "schwarz" zu sehen ...

Der subjektive Grad des Glücks ist der, von jedem selber festgelegtem, Maßstab in Bezug auf das Glück, das man im Leben empfindet.

Die Ergebnisse zeigen eine Beziehung zwischen dem emotionalen Verhalten und der Art des Gemütszustandes; und all dies wiederum hängt positiv mit dem subjektiven Grad des Glücks zusammen.

Wenn nun einer dieser beiden Faktoren, das emotionale Verhalten oder die Art des Gemütszustandes, pfleglich gehandelt

wird, reicht es also aus, das subjektive Glück der Teilnehmer, und der Menschen im Allgemeinen, positiv zu steigern.

Ergebnisse, die andererseits innerhalb der Erwartungen liegen, wenn wir berücksichtigen, dass diese positive Beziehung zwischen dem Gemütszustand und dem Glück bereits im einzelnen beobachtet wurde, das heißt, wenn eine Person fröhlich und scherzhaft ist, ermöglicht es ihr selbst und anderen, einen besseren Allgemeinzustand zu erreichen, der sich in Glücklichkeit verwandelt.

Wie wir bisher sehen konnten, ist Glück ein Konstrukt, das sich auf viele externe und interne Variablen bezieht. Aber inwieweit hängt es jedoch vom Selbstwertgefühl der Person ab?

Dabei muss berücksichtigt werden, dass das Selbstwertgefühl wiederum ein Konstrukt ist, das sich seit der Kindheit mit positiven und negativen Erfahrungen entwickelt hat und anzeigt, wie man sich selbst sieht, das heißt, seine eigene Selbstbetrachtung, unabhängig von der inneren und äußeren Realität.

Ein Mensch mit hohem Selbstwertgefühl glaubt, in der Lage zu sein, die von ihm selbst gesetzten Ziele zu erreichen, ist konstant und kämpft für das, was er will, und wenn er Unannehmlichkeiten vorfindet, betrachtet er sie als "Tests" oder "Lehren" im Leben, die man annehmen muss um weiterzumachen.

Jemand mit geringem Selbstwertgefühl fühlt sich anderen unterlegen, ohne die Fähigkeit, das Gleiche wie die anderen zu

tun oder seine eigenen Ziele zu suchen und zu erreichen. Er zeigt große Abhängigkeit von den Meinungen anderer über sich selbst, wobei er bei Frustrationen nicht besonders belastbar ist, der selbst den kleinsten “Stolperstein” als einen unüberwindlichen Fels ansieht, was den Gedanken der Nutzlosigkeit nur noch verstärkt.

Obwohl dies extreme Beispiele sind, hat jeder ein höheres oder niedrigeres Selbstwertgefühl und tritt, abhängig davon, auf die eine oder andere Weise in Beziehung zu anderen, sei es am Arbeitsplatz oder im persönlichen Umfeld.

Aber obwohl das Selbstwertgefühl sich mit der Lebenserfahrung entwickelt, kann es sich kurzfristig ändern, indem man das Gefühl hat, einen “guten Lauf” oder einen “schlechten Lauf” zu haben, was dazu führt, dass man eine positive oder verzweifelte Haltung gegenüber ein und demselben Ereignis zeigt. Steht nun das Glück in direktem Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl?

Dies wurde versucht durch Untersuchungen der Arbeitsstelle für Studierende mit Behinderungen, des Studienberatungszentrums der Nagoya-Universität, zusammen mit dem Experimentellen Forschungszentrum für Sozialwissenschaften und dem Institut für Verhaltenswissenschaften, der Graduate School of Arts, Hokkaido-Universität (Japan), herauszufinden und deren Ergebnisse wurden in der wissenschaftlichen Zeitschrift *Frontiers in Psychology* veröffentlicht.

An dieser Studie nahmen 537 junge Menschen, von denen 176 Mädchen waren, teil.

64 % waren Universitätsstudenten im ersten Studienjahr, der Rest befand sich bereits im zweiten Studienjahr.

Allen wurde eine Reihe standardisierter Fragebögen übergeben, um sowohl das Glück als auch das Selbstwertgefühl zu bewerten und um zu überprüfen, ob Korrelationen zwischen beiden bestehen, und zwar anhand der standardisierten Life Scale und der Rosenberg Self-Esteem Scale.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Beziehung zwischen Glück und Selbstwertgefühl in Abhängigkeit von den Umständen variiert, welche die Person durchmachen muss, wenn sie sich einer Situation der Ungewissheit und des Wandels gegenüber sieht, beispielsweise der Zulassung zu einem Studienzentrum, in dem alles neu ist, die Fächer, die Lehrer, die Klassenkameraden, das Zentrum... Glück hat eine stärkere Beziehung zum Selbstwertgefühl, das heißt, Menschen mit hohem Selbstwertgefühl fühlen sich glücklicher als Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl.

Aber wenn sich die Person in einer stabilen Umgebung befindet, zum Beispiel Schüler im zweiten Jahr, die bereits die Umgebung kennen, in der sie arbeiten, und abgesehen von kleinen Änderungen wie Fächer oder Lehrer, der Rest der Bedingungen gleich bleibt, wird diese Beziehung geschwächt, wodurch andere Variablen eine größere Rolle für das Glück spielen, das heißt, in einem stabilen Umfeld muss derjenige mit

hohem Selbstwertgefühl nicht unbedingt der glücklichere sein.

Trotz der Tatsache, dass die Ergebnisse in Bezug auf die Beziehung zwischen Glück und Selbstwertgefühl klar sind, wurde die Forschung in einem ganz bestimmten Bereich, der akademischen Welt, und in einer Etappe der Selbstwertbildung, wie der Studentenzeit, durchgeführt. Um diese Beziehung als etabliert betrachten zu können, müssen daher neue Analysen in anderen Umgebungen und in anderen Altersgruppen durchgeführt werden, da dies ein charakteristisches Merkmal junger Menschen sein kann.

Wie in dieser Analyse des Glücks beobachtet, kann es in einem bestimmten Bereich einer bestimmten Bevölkerung durchgeführt werden, beispielsweise bei jungen Menschen oder Studenten, aber das Glück kann auch auf einer globaleren Ebene analysiert werden.

Einer der wichtigsten Indikatoren dafür, wie die Dinge in einem Land funktionieren, ist eben genau das Glücksempfinden der Einwohner.

Es gibt viele Indikatoren, anhand derer die Gesundheit der Einwohner eines Landes ermittelt werden kann, entweder in Bezug auf die verfügbaren Ressourcen, sowohl der Infrastruktur als auch den Menschen, oder auch in Bezug auf die in dieser Hinsicht verwendete Technologie, aber das Glück, das ein sehr persönliches Konstrukt ist, kann auf diese Weise nicht gemessen werden.

Jeder, der auf der Straße gefragt wird: Was ist Glück?, ist

mit Sicherheit in der Lage, eine einzigartige und persönliche Vorstellung davon zu benennen. Für einige wird es die Arbeit sein, für andere die Familie oder die Freizeit, und so würde man so viele Antworten erhalten wie Personen befragt werden. Kann man also das Glück eines Landes messen?

Wenn man berücksichtigt, dass das Land aus Bürgern besteht, wäre es nur notwendig, das Glück jedes einzelnen Bürgers dieses Landes in irgendeiner Weise zu bewerten.

Der einfachste Weg wäre, jeden Einwohner zu befragen, was jedoch zu einer nicht durchführbaren Aufgabe wird, wenn es sich um Millionen von Menschen handelt.

Aus diesem Grund ist es notwendig, die Fragen auf einige Tausend zufällig ausgewählte Einwohner zu reduzieren, in der Hoffnung, dass dies eine angemessene Stichprobe für den Rest der Bevölkerung darstellt.

Genau dies hat die spanische Regierung getan, um etwas über das Glück ihrer Bewohner zu erfahren.

Etwas mehr als 2.000 Menschen pro Monat haben an einer Umfrage namens C.I.S.BAROMETER teilgenommen (Centro de Investigaciones Sociológicas, zu deutsch: Zentrum für soziologische Forschung), in der eine Reihe von Fragen gestellt wurden, damit sie ihre Meinung dazu abgeben konnten.

Unter diesen Fragen gibt es eine, die sich im Laufe der Zeit wiederholt und sich auf die Bewertung des Glücks seiner Bewohner bezieht: "Inwieweit betrachten Sie sich im Allgemeinen als glückliche oder unglückliche Person?"

Um diese Frage zu beantworten, wird der Teilnehmer gebeten, eine Skala von null bis zehn zu verwenden; wobei Null bedeutet, dass er sich als “absolut unglücklich” betrachtet, und zehn, dass er sich als “absolut glücklich” sieht.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.