

Leseprobe aus: Engelmann, Therapie-Tools Positive Psychologie – Achtsamkeit, Glück, Mut, ISBN 978-3-621-28321-2
© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28321-2>

KAPITEL 4 /

Glück

4.1 Warum Glück so gut tut

Glück ist eine besondere Form von *Selbst-Bewusstsein*. Wenn wir uns selbst mitsamt unseren Gedanken, Wünschen, Träumen, Sehnsüchten, Hoffnungen und Zielen kennen und uns bewusst sind, wer wir wirklich sind, dann ist das eine solide Basis für nachhaltiges Glücksempfinden (Engelmann, 2010).

Ob es uns bewusst ist oder nicht, Glück ist der Motor für alles, was wir tun – denn wir alle möchten glücklich sein! Glück hat eine positive Wirkung auf unseren Körper und unsere Gedanken und somit auf unsere Seele. Wer sich nachhaltig glücklich fühlt, wird sich bereit für das Leben fühlen und – im wahrsten Sinne des Wortes – aufrecht durchs Leben gehen können. Der Umkehrschluss ist hier zulässig: Wer sich dauerhaft unglücklich fühlt, hat schwer an seinem Leben zu tragen, wird sich überfordert fühlen und gebeugten Hauptes durchs Leben gehen. Geisteshaltung ist Körperhaltung.

Mit dem Glück ist es wie mit allem, was wir lernen: Übung macht den Meister. Ein kluger Dichter hat einmal gesagt, dass es die lohnenswerteste Investition ist, die man tun kann, wenn man Zeit, Geld und auch Arbeit in sich selbst investiert. So ist es!

Untersuchungen zeigen: Je glücklicher wir uns fühlen, desto besser ist unser Selbstwertgefühl, desto glücklicher empfinden wir unsere Beziehungen, desto mehr engagieren wir uns im Beruf und desto mehr sind wir mit uns selbst zufrieden. Darüber hinaus hat Glücklichkeit eine positive Wirkung auf unser Immunsystem und unsere Gesundheit – sowohl körperlich als auch seelisch. Zudem strahlen glückliche Menschen Glück aus und ernten auf diese Weise auch mehr Zuneigung, Liebe und Lebensfreude (vgl. Lyubomirsky, 2008). So wird ein positiver Kreislauf in Gang gesetzt.

Kurbeln Sie mit Ihren Klienten ihr persönliches Glückskarussell an!

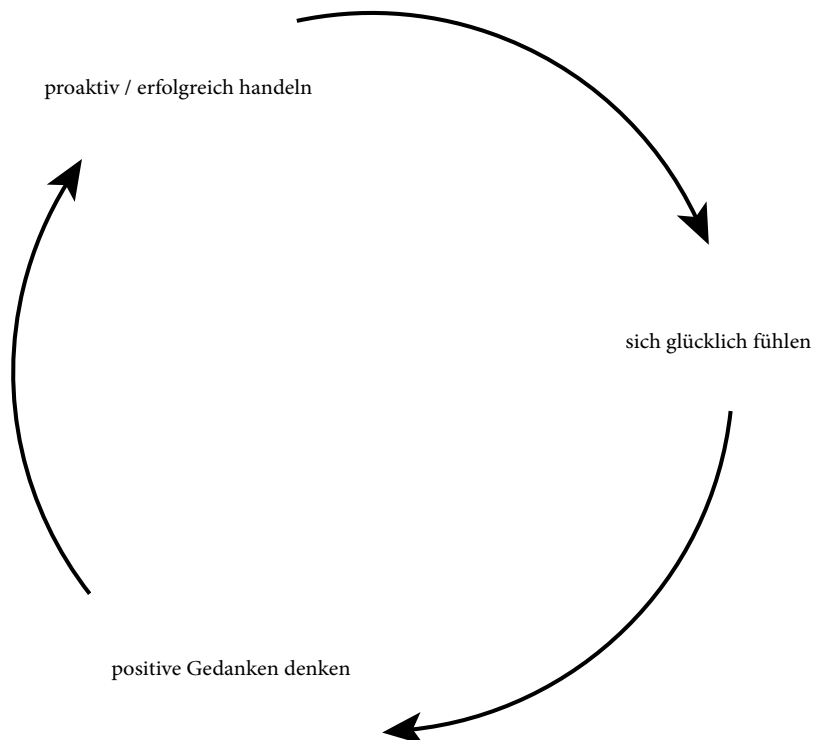


Abbildung 4.1 Der Kreislauf des Glücks

4.2 Positive Gefühle mehr – Grundkurs Gefühle

— Gefühle

Damit Ihre Klienten bereits während der Beratung oder Therapie sich nicht nur mit ihren Problemen, ihrer Störung oder ihrem Krankheitsbild beschäftigen, sondern schon während des beraterischen oder therapeutischen Prozesses lernen, Glücksmomente bewusst zu erleben und darüber hinaus vermehrt positive Gefühle zu empfinden, ist es erforderlich, dass sie sich zunächst ausführlich mit dem Thema *Gefühle* befassen, sich selbst und ihr Gefühlsleben wahrnehmen und dann einen sicheren Umgang mit ihren Gefühlen erlernen, damit sie schlussendlich in der Lage sind, bewusst positive Gefühle zu erleben.

Sprechen Sie mit Ihren Klienten über die allgemeine Bedeutung von Gefühlen für das Leben: Gefühle haben eine wichtige Funktion für die Erhaltung der Art, sie sichern unser Überleben, bringen Farbe in unser Leben und machen das Leben lebenswert. Ein glücklicher Mensch hat einen guten Zugang zu seiner Gefühlswelt und ist in der Lage, seine Gefühle balanciert auszuleben – die guten genauso wie die schlechten. Wer im Laufe seines Lebens gelernt hat, dass es besser für ihn ist, seine Gefühle zu unterdrücken und sie nicht auszuleben, wird sein Leben auf die Dauer als »blass« oder sogar »farblos« empfinden. Doch auch das Gegenteil kann der Fall sein, was sich darin äußert, dass das gesamte Leben von einem Gefühl nahezu dominiert oder gelähmt wird, seien es Angst, Wut, Trauer oder Verzweiflung. Denn wenn Angst überhandnimmt oder unterdrückte Wut und Trauer sich in einer Depression manifestieren, kann das Leben »schreiend bunt« werden (Engelmann, 2010).

Wichtig im Umgang mit Gefühlen ist vor allem die Kenntnis darüber, dass jedes Gefühl seine Berechtigung hat. Darüber hinaus können Sie Ihre Klienten darin unterstützen, bewusste und dann (vielleicht) vermehrt auch positive Gefühle zu haben, damit diese zum Experten für positive Gefühle werden.

— Tipps für den Therapeuten

- ▶ Viele der folgenden Arbeitsblätter und Übungen sind sicherlich nicht nur für Ihre Patienten geeignet, sondern möchten – wenn Sie denn mögen – auch Sie dazu einladen, sich ausführlich mit Ihrer Gefühlswelt zu beschäftigen.
- ▶ Emotion und Gefühl werden synonym verwandt, wenngleich die Begriffe im psychologischen Sinne streng genommen unterschiedlich definiert werden.

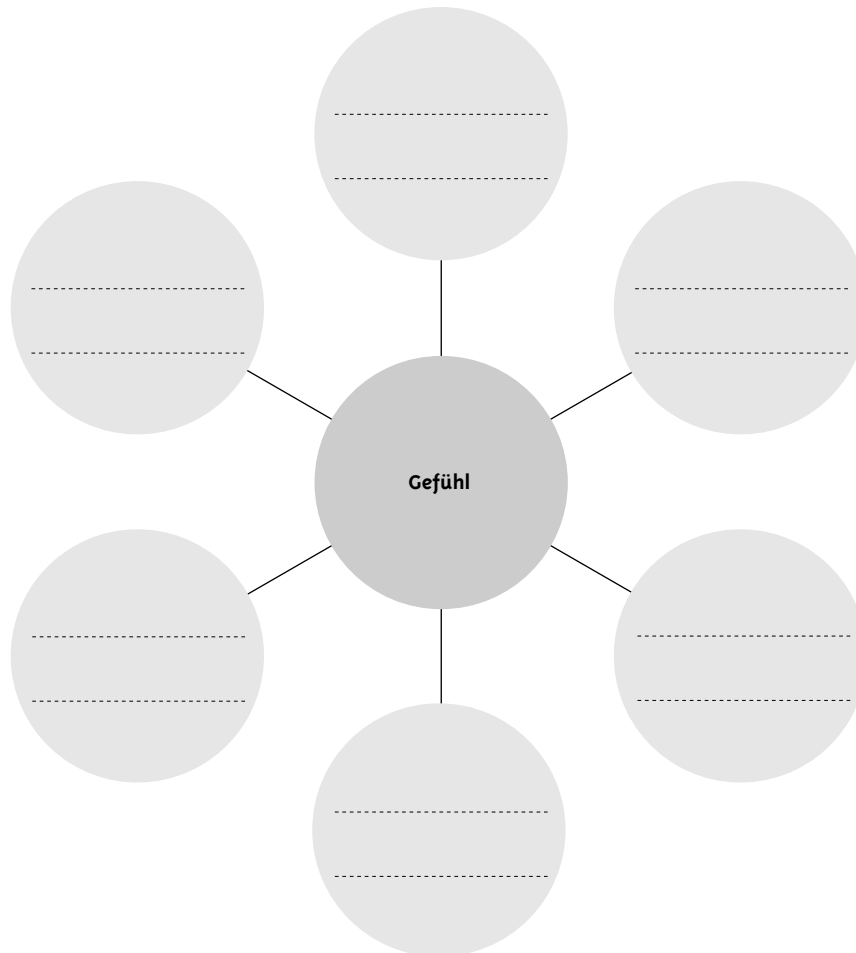
Viele Klienten erzählen mir, dass Sie im Alltag vergessen, bewusst auf ihr Glück zu achten. Damit die Tage nicht einfach vorüberstreifen, finden Sie im Folgenden eine Vielfalt von Übungen, mit denen Glück zunächst erlernt und dann in den Alltag integriert werden kann. So gelingt es, Glück Tag für Tag ins Bewusstsein zu rufen!

AB 41 /

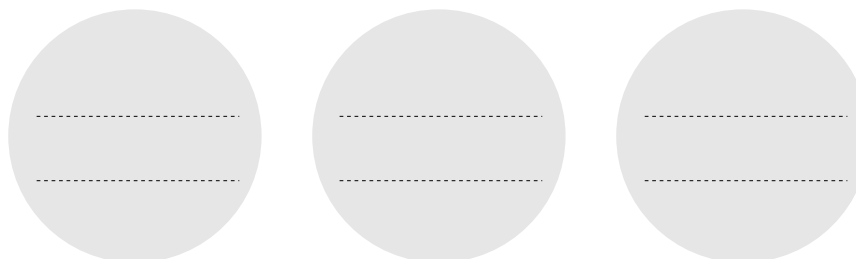
Gedankenblume Gefühl

Jeder von uns hat bestimmte Assoziationen, wenn er ein Wort hört. Ob es sich dabei um einen konkreten Gegenstand oder aber um einen abstrakten Begriff handelt, spielt dabei keine Rolle. Allerdings bestimmen unsere Gedanken die Art und Weise, wie wir die Welt betrachten. Deswegen ist es sinnvoll, dass wir uns selbst bewusst machen, wie wir die Welt sehen und woran wir eigentlich bei bestimmten Begriffen denken.

- Tragen Sie in die nachstehende Gedankenblume **spontan** ein, was Ihnen zu der folgenden Frage einfällt: Woran denken Sie, wenn Sie das Wort *Gefühl* hören?



Wenn Ihnen noch weitere Aspekte zu *Gefühl* in den Sinn kommen, dann können Sie Ihre Sammlung jederzeit erweitern.



AB 42 /

Gefühle: Der Blick hinter die Kulissen

Betrachten Sie die Gründe für Ihre Antworten einmal näher, damit Sie im wahrsten Sinne des Wortes »selbst-bewusst« werden.

- ▶ Übertragen Sie zunächst die Antworten aus der Gedankenblume von AB 41 in die linke Spalte.
- ▶ Schreiben Sie dann die unterschiedlichen Gründe in die rechte Spalte.

Bei »Gefühl« denke ich an, weil ...
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

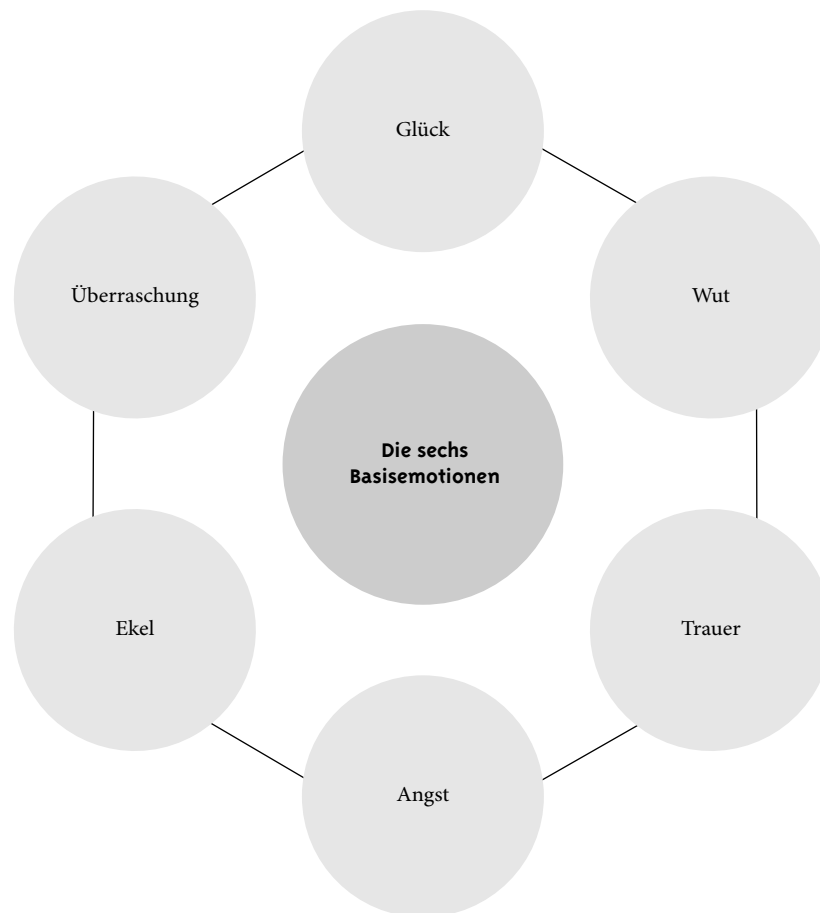
AB 43 /

Grundkurs Gefühle



Damit es Ihnen gelingt, vermehrt positive Gefühle zu erleben, ist es hilfreich, wenn Sie sich mit der Thematik rund um Gefühle, auch Emotionen genannt, ein bisschen vertraut machen. Warum haben wir Menschen Gefühle? Welche Funktion haben Gefühle? Welche Gefühle gibt es überhaupt?

Nach Auffassung des amerikanischen Psychologen Paul Ekman (2010) lassen sich sechs Basisemotionen benennen, die für unser Leben wichtig sind.



Gefühle sind in uns angelegt. Sie haben eine überlebenswichtige Funktion, woraus sich ableiten lässt, dass jede Emotion ihre Berechtigung hat und gelebt werden möchte.

Gefühle spielen in der zwischenmenschlichen Kommunikation eine wesentliche Rolle. Jede Emotion drückt sich durch spezifische Mimik, Gestik und Körperhaltung aus und dient der nonverbalen Kommunikation. Im Laufe des Lebens können Erziehung und Erfahrung jedoch dazu führen, dass die Emotionsausdrücke unterdrückt oder kaschiert werden.

Das Wichtigste über Gefühle in aller Kürze:

- ▶ Gefühle haben eine wichtige Funktion – sie sind kein Luxus der Natur.
- ▶ Gefühle bringen Farbe in Ihr Leben! Stehen Sie zu Ihren Gefühlen.
- ▶ Gefühlsausdrücke dienen der zwischenmenschlichen Kommunikation.
- ▶ Gute Gefühle sind kein Schicksal! Sie können lernen, glücklich zu sein und glückliche Momente zu genießen!

AB 44 /

Die kommunikativen Funktionen der sechs Basisemotionen



Wut	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zeichen für Grenzverletzung ▶ die Körperhaltung ist drohend, wild gestikulierend ▶ Wut ist an heruntergezogenen Augenbrauen und zusammengekniffenen Augen abzulesen ▶ die Stimme ist laut ▶ »Achtung, du überschreitest meine Grenzen! Ein Schritt weiter und es wird für dich unangenehme Konsequenzen haben.«
Trauer	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zeichen für erlittenen Verlust ▶ der Trauernde lässt die Schulter hängen, der Kopf ist leicht nach vorn gebeugt ▶ die Mundwinkel und die Oberlider hängen nach unten, die Augen starren vor sich hin ▶ die Stimme ist weinerlich ▶ »Ich bin traurig. Kannst du mich trösten?«
Angst	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zeichen für Alarmbereitschaft und Vorbereitung auf »fight or flight« ▶ der ganze Körper ist in Abwehrhaltung und starr ▶ Angst ist an geweiteten Augen und nach hinten gezogenen Mundwinkeln ablesbar ▶ die Stimme ist zittrig, leise ▶ »Ich habe Angst! Ohne Hilfe schaffe ich das nicht. Kannst du an meiner Seite sein?«
Ekel	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zeichen für Unangenehmes oder Giftiges ▶ geschlossene Körperhaltung ▶ bei Ekel werden Oberlippe und Nase hochgezogen, zwischen den Mundwinkeln und der Nase bilden sich Falten ▶ die Stimme drückt Abscheu aus ▶ »Uah! Das ist unangenehm. Finger weg davon!«
Überraschung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zeichen für eine neue, unerwartete Situation – ob gut oder eher nicht so gut ... ▶ die Körperhaltung ist für einen Augenblick starr ▶ weit geöffnete Augen sowie ein leicht geöffneter Mund verraten Überraschung ▶ die Stimme ist »tonlos« oder »schrill« ▶ »Oh, damit habe ich jetzt nicht gerechnet!«
Glück	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Zeichen für Freude ▶ offene, aufgeschlossene Körperhaltung verbunden mit aufrechter Körperhaltung ▶ bei überschäumender Freude könnten wir die ganze Welt umarmen ▶ glückliche Menschen lächeln und die Augen »strahlen« ▶ die Stimme ist euphorisch und hell ▶ »Ich fühle mich gut und bin bereit für gute Beziehungen!«

AB 45 /



Gefühlsmemory

1/2

Körperhaltung ist Geisteshaltung!

Zu einem *selbst-bewussten* und *glücklichen* Leben gehört, dass Körper und Geist im Einklang sind und »die gleiche Sprache sprechen«.

Wie ist es bei Ihnen? Wie sehr drücken Sie z. B. Wut aus, wenn Sie wütend sind? Ist nach außen erkennbar, wenn Sie ängstlich sind? Wie drücken Sie Glück aus?

-  ▶ Stellen Sie sich jetzt aufrecht hin und stellen Sie im wahrsten Sinne des Wortes die sechs Basisemotionen nacheinander nach.
- ▶ Achten Sie dabei genau auf Ihre Körperhaltung, Ihre Gestik und Ihre Mimik.
- ▶ Sagen Sie dann einen Satz, der zu der jeweiligen Emotion passt.
-  ▶ Beobachten Sie sich selbst.
- ▶ Notieren Sie im Anschluss an diese Übung, wann Sie das letzte Mal das jeweilige Gefühl hatten und warum.

(1) Wut

Das letzte Mal war ich wütend, als

weil

.....

(2) Trauer

Das letzte Mal war ich traurig, als

weil

.....

(3) Angst

Das letzte Mal war ich ängstlich, als

weil

.....

(4) Ekel

Das letzte Mal habe ich mich geekelt, als

weil

.....

AB 45 /

Gefühlsmemory

2/2

(5) Überraschung

Das letzte Mal überrascht war ich, als

weil

(6) Glück

Das letzte Mal war ich glücklich, als

weil



Achten Sie einmal darauf: Passen bei Ihnen Körperhaltung und Gemütszustand zusammen? Wenn Sie das nächste Mal glücklich sind, können Sie das Gefühl mit der entsprechenden Körperhaltung verstärken.

AB 46 /

Welche Gefühle kennen Sie noch?

Sicher kennen Sie noch weitere Gefühle. Zu Glück zählt man beispielsweise auch Vorfreude, Zufriedenheit und Freude. Welche Gefühle kennen Sie noch?

- ▶ Bitte tragen Sie diese Gefühle nachstehend ein und überlegen Sie, wann Sie das jeweilige Gefühl zuletzt empfunden haben. Nehmen Sie sich Zeit für diese Übung und denken Sie in Ruhe nach. Auch hier tragen Sie dann bitte die Ursache dafür ein.

 **(1) Gefühl:**

Das letzte Mal habe ich so empfunden, als

weil

(2) Gefühl:

Das letzte Mal habe ich so empfunden, als

weil

(3) Gefühl:

Das letzte Mal habe ich so empfunden, als

weil

(4) Gefühl:

Das letzte Mal habe ich so empfunden, als

weil

(5) Gefühl:

Das letzte Mal habe ich so empfunden, als

weil

AB 47 /

Gefühle-Sammlung



► Lesen Sie sich die Gefühle-Sammlung aufmerksam durch und kreuzen Sie all die Gefühle an, die Ihnen vertraute Begleiter sind. Welche Gefühle kennen Sie gut? Fehlt noch eines in der Sammlung? Dann tragen Sie es gern in das freistehende Feld ein.

Liebe	Verachtung	Glück	Einsamkeit	Dankbarkeit
Wut	Freude	Trauer	Begeisterung	Unglück
Zorn	Sehnsucht	Neid	Freiheit	Freudlosigkeit
Vertrauen	Sorge	Geborgenheit	Spaß	Stress
Fröhlichkeit	Aggression	Gelassenheit	Humor	Ärger
Flow	Frust	Empathie	Lebensfreude	Mitleid
Mut	Entspannung	Sorglosigkeit	Enttäuschung	Überraschung
Angst	Zuversicht	Gleichgültigkeit	Lust	Eifersucht
Harmonie	Langeweile	Melancholie	Verbitterung	Verliebtsein
Furcht	Furchtlosigkeit	Verzweiflung	Scham	Verständnis
Schuld	Unbeschwertheit	Hoffnungslosigkeit	Zufriedenheit	Schmerz
Vorfreude	Hass	Neugier	Ekel

AB 48 /

Gefühle-Sammlung Teil II

► Lesen Sie sich die Gefühle-Sammlung noch einmal aufmerksam durch und kreuzen Sie die zehn Gefühle an, die Sie am schönsten finden.

Liebe	Verachtung	Glück	Einsamkeit	Dankbarkeit
Wut	Freude	Trauer	Begeisterung	Unglück
Zorn	Sehnsucht	Neid	Freiheit	Freudlosigkeit
Vertrauen	Sorge	Geborgenheit	Spaß	Stress
Fröhlichkeit	Aggression	Gelassenheit	Humor	Ärger
Flow	Frust	Empathie	Lebensfreude	Mitleid
Mut	Entspannung	Sorglosigkeit	Enttäuschung	Überraschung
Angst	Zuversicht	Gleichgültigkeit	Lust	Eifersucht
Harmonie	Langeweile	Melancholie	Verbitterung	Verliebtsein
Furcht	Furchtlosigkeit	Verzweiflung	Scham	Verständnis
Schuld	Unbeschwertheit	Hoffnungslosigkeit	Zufriedenheit	Schmerz
Vorfreude	Hass	Neugier	Ekel

AB 49 /

Auf einer Skala von 1 bis 10

- Tragen Sie in die linke Spalte die zehn Gefühle ein, die Sie auf AB 48 angekreuzt haben. Wie oft empfinden Sie dieses Gefühl? Bitte kreuzen Sie bei jedem Gefühl diejenige Antwortmöglichkeit an, die für Sie persönlich am ehesten zutrifft.

Dieses Gefühl	empfinde ich ...			
	sehr oft	oft	manchmal	selten
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Ziehen Sie Ihr persönliches Fazit und kreuzen Sie an, wie zufrieden Sie mit den angekreuzten Antworten sind.

Auf einer Skala von 1 bis 10 ist meine Zufriedenheit bei: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AB 50 /

Sammlung positiver Gefühle

- Tragen Sie in die nachstehende Abbildung alle positiven Gefühle aus der Gefühle-Sammlung ein und erstellen Sie so eine Sammlung positiver Gefühle. Kleiner Tipp: Sie können exakt 29 positive Gefühle finden und für den Fall, dass Ihnen noch ein weiteres schönes Gefühl einfällt, so schreiben Sie es gern noch auf.



.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Kreuzen Sie nun all die Gefühle an, von denen Sie denken, dass Sie sie in Ihrem Leben oft gefühlt haben.

Wenn Sie Ihre persönliche Gefühle-Sammlung anfertigt haben, dann haben Sie im wahrsten Sinne des Wortes einen guten Überblick über Ihre Gefühlswelt. Wie geht es Ihnen damit?

Glücksimpuls

An meiner persönlichen Gefühle-Sammlung gefällt mir besonders gut, dass ...

.....

Und was noch?

Und was noch?

Und was noch?

AB 51 /

Gefühle zulassen

1/2



Wie gut können Sie Ihren Gefühlen Ausdruck verleihen?

► Bitte kreuzen Sie an, ob die nachfolgenden Aussagen auf Sie zutreffen oder nicht.

Diese Aussage trifft auf mich zu ...	Ja	Nein
Wenn ich traurig bin, dann weine ich. Wenn ich fröhlich bin, dann lache ich. Ich habe keine Lust, mich zu verstellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lasse meine Gefühle nur manchmal zu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Gefühle behalte ich für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin froh, dass ich meistens weiß, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere können in mir lesen wie in einem Buch. Ich kann mich einfach nicht verstellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich meine Gefühle zeige, habe ich dadurch am Ende nur Nachteile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich finde, es geht keinen etwas an, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meiner Meinung nach sind einige Menschen viel zu gefühlsduselig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein echtes Pokerface.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lasse Gefühle gar nicht erst zu, sondern versuche, unaufgeregt und nüchtern mein Leben zu leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ein echter Gefühlsmensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich passe gut darauf auf, dass ich öfter glücklich als unglücklich bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach Regen folgt Sonne. Auch wenn es mal trübe Tage gibt, so glaube ich daran, dass es auch wieder aufwärts geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



AB 51 /

Gefühle zulassen

2/2

- ▶ Bitte schätzen Sie Ihren Umgang mit Gefühlen auf einer Skala von 1 bis 10 ein.
- ▶ 1 bedeutet trifft gar nicht zu, 10 bedeutet trifft ganz genau zu.
- ▶ Kreuzen Sie den entsprechenden Wert an.

Gefühle und ich ...	Meine Einschätzung									
Gefühle kann ich gut zulassen.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ich merke, wenn es mir richtig gut geht.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ich weiß auch, warum es mir gut geht.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Glücksimpuls

Wenn ich meinen Gefühlen wirklich Ausdruck verleihe, dann ...

.....

Und was noch?

Und was noch?

Und was noch?