

Valorie Burton



*Das Geheimnis
glücklicher Frauen*

Wie Sie mehr Zufriedenheit und
Freude in Ihren Alltag bringen



francke

Inhalt

Glückliche Frauen lesen Einleitungen!.....	9
Glücklichmacher Nummer eins: Vorfreude.....	23
Anregungen zum Gespräch	36
Glücklichmacher Nummer zwei: Lächeln!	41
Anregungen zum Gespräch	55
Glücklichmacher Nummer drei: Dienen	59
Anregungen zum Gespräch	68
Glücklichmacher Nummer vier: Ein kluger Umgang mit Geld	73
Anregungen zum Gespräch	93
Glücklichmacher Nummer fünf: Dankbarkeit.....	101
Anregungen zum Gespräch	113
Glücklichmacher Nummer sechs: Beziehungen	117
Anregungen zum Gespräch	134
Glücklichmacher Nummer sieben: Flow.....	137
Anregungen zum Gespräch	146
Glücklichmacher Nummer acht: Spiel und Vergnügen	149
Anregungen zum Gespräch	161
Glücklichmacher Nummer neun: Entspannung.....	163
Anregungen zum Gespräch	178
Glücklichmacher Nummer zehn: Positive Worte	183
Anregungen zum Gespräch	192

Glücklichmacher Nummer elf: Bewegung.....	197
Anregungen zum Gespräch	206
Glücklichmacher Nummer zwölf: Genießen.....	209
Anregungen zum Gespräch	221
Glücklichmacher Nummer dreizehn: Berufung	225
Fazit	235
Anhang	238
Konkrete Schritte für verschiedene Lebenssituationen.....	242
Glücklichmacher-Test.....	247



Glückliche Frauen lesen Einleitungen!

Ja, ja, ich weiß: Sie fangen immer gleich beim ersten Kapitel an und schenken sich die Einleitung. Bitte tun Sie das dieses eine Mal nicht! Bevor wir ins Thema eintauchen und entdecken, wie Sie ab heute glücklicher werden können, möchte ich kurz etwas dazu schreiben, weshalb dieses Thema an diesem Punkt der Geschichte überhaupt eine Rolle spielt. Und warum dieses Buch nicht nur Ihr eigenes Glück im Blick hat. Denn es geht um eine Bewegung.

Wir stecken in einer Krise. Aber niemand scheint sie zu bemerken. Als Frauen haben wir heute mehr, genießen jedoch seltener. Wir sind gebildeter. Wir haben mehr Wahlfreiheit. Wir verdienen unser eigenes Geld. Wir bekommen weniger Kinder. Und dank der Technik geht der Haushalt heute viel einfacher vonstatten. Frauen haben heute weitaus mehr Möglichkeiten, als Frauen in der Geschichte jemals hatten. Und trotzdem belegen Studien, dass wir insgesamt *weniger* glücklich sind als vor vierzig Jahren – während Männer immer glücklicher werden.¹ Woran liegt das? Und, genauso wichtig: Was können *Sie* dafür tun, dass sich diese alarmierenden Statistiken in Ihrem Leben nicht bewahrheiten? Hier ein paar Beispiele:

- Einerseits hört man, wir könnten alles erreichen, und das klingt, als wollten alle Frauen die höchsten Sprossen der Karriereleiter erklimmen. Andererseits sagen aber drei Vier-

¹ Betsey Stevenson und Justin Wolfers: „The Paradox of Declining Female Happiness“, *American Economic Journal* 1, Nr. 2, 1. August 2009, S. 190-225.

tel der berufstätigen Frauen heute, dass sie sich wünschten, finanziell so gut ausgestattet zu sein, dass sie nicht mehr arbeiten müssten und zu Hause bleiben könnten.²

- Die Wahrscheinlichkeit, an Depressionen zu erkranken, ist bei Frauen doppelt so hoch wie bei Männern.³
- Durchschnittlich bricht eine Depression heute zehn Jahre früher aus als noch vor einer Generation.⁴
- Frauen, die alles erreichen wollen (Ausbildung, Karriere, Partnerschaft, Kinder) stellen zunehmend fest: Je erfolgreicher sie in den beiden ersten Punkten sind (Ausbildung, Karriere), desto geringer sind die Erfolgsaussichten für die anderen beiden Punkte (Partnerschaft, Kinder). Statistiken belegen eindeutig, dass die Wahrscheinlichkeit, zu heiraten und Kinder zu bekommen, sinkt, je höher Ausbildung und Gehalt der Frau sind. Für Männer gilt das Gegenteil.⁵

Ich habe dieses Buch mit zwei Zielen im Hinterkopf geschrieben: Frauen zu helfen, über ihr Glück zu reden, und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mithilfe derer sie glücklicher werden.

In Gesprächen mit Frauen in allen Lebensphasen höre ich immer wieder dieselben Aussagen, egal, ob jemand eine strahlende Karriere hinlegt und kinderlos oder verheiratet und Vollzeitmama mit fünf Kindern ist: „Eigentlich müsste ich noch mehr tun.“ „So hatte ich mir das Leben nicht vorgestellt.“ „Ich habe das Gefühl, irgendetwas zu verpassen.“ In diesem Buch sprechen Frauen wie Sie über ihre Ängste im Leben. Über den Druck, Schritt

2 Meghan Casserly: „Is ‚Opting Out‘ the New American Dream for Working Women?“, *Forbes*, 12. September 2012, <http://www.forbes.com/sites/meghancasserly/2012/09/12/is-opting-out-the-new-american-dream-for-working-women>.

3 „Depression in Women: Understanding the Gender Gap“, Mayo Clinic, Zugriff am 19. Januar 2013, <http://www.mayoclinic.com/health/depression/MH00035>.

4 Martin E.P. Seligman: *Learned Optimism*. New York: Vintage Books, 1990.

5 Selena Rezvani: „For Women, It’s Really Lonely at the Top“, *Washington Post*, 28. Mai 2010, <http://views.washingtonpost.com/leadership/panelists/2010/05/for-women-its-really-lonely-at-the-top.html>.

halten zu müssen. Über die Enttäuschung, alles richtig gemacht und die richtigen Entscheidungen getroffen zu haben und trotzdem nicht so zu leben, wie man es sich gewünscht hatte. Und Sie werden von manchen Frauen lesen, die scheinbar alles erreicht haben. Was ist ihr Geheimnis? Ich glaube, die Antworten werden Sie überraschen.

AUFTRAG EINS: WAS IST LOS?

Als Erstes möchte ich Gespräche zwischen Ihnen und Ihren Freundinnen, Töchtern, Tanten, Cousinen, Kolleginnen und jeder Frau in Ihrem Umfeld in Gang bringen. Uns muss klar werden, welchen Einfluss die gesellschaftlichen Veränderungen auf unsere Gesamtzufriedenheit haben. Warum trübt ein hohes Einkommen die Aussichten einer Frau auf Ehe und Familie? Warum werden Männer glücklicher, je älter sie werden, während Frauen eher unglücklicher werden – und wie können wir dieser Falle entkommen? Können wir wirklich alles erreichen – und wie definieren wir „alles erreichen“ überhaupt?

Durch viele Gespräche und die zunehmende Zahl entsprechender Studien wurde mir klar, dass wir schleichend unzufriedener werden. Deshalb haben die meisten von uns gar nicht gemerkt, dass sich in den letzten vierzig Jahren Erwartungen und Zusammenhänge so veränderten, dass sich unser Stresspegel dramatisch erhöhte und es immer schwieriger geworden ist, glücklich zu sein. Frauen, die in den späten 60er- und frühen 70er-Jahren junge Erwachsene waren, können die veränderten Erwartungen der Gesellschaft schnell auf den Punkt bringen. Wer die Veränderungen beobachtet und miterlebt hat, sieht den starken Kontrast.

„1972 gab es an alle weniger Erwartungen!“, bemerkte Christine Duvivier, Erziehungsexpertin und Vertreterin der Positiven Psychologie. „Ich glaube nicht, dass überhaupt jemand so hohen Erwartungen ausgesetzt war, was er erreichen oder besitzen sollte, wie heute.“

Wo auch immer die Gründe für die gesellschaftlichen Veränderungen liegen – Veränderungen, die Sie in Bereichen beeinflussen, die Ihnen möglicherweise noch gar nicht bewusst sind

– Sie können ein Teil der Lösung sein. Sie können ein Bewusstsein dafür schaffen – einfach, indem Sie das Thema aufs Tapet bringen. Garantiert. *Denn jede Frau hat eine Meinung dazu.*

Als ich mich mit diesem Thema zu beschäftigen begann, habe ich mit jeder Frau darüber gesprochen, die mir begegnete: „Wusstest du, dass Studien belegen, dass Frauen seit Anfang der 70er-Jahre unzufriedener, Männer dagegen immer glücklicher werden? Vor allem mit Anfang 40 haben viele Frauen das Gefühl, ihr Leben entwickle sich nicht so, wie sie es sich vorgestellt hatten. Sie haben versucht, alles zu erreichen, aber viele sind mit dem Ergebnis unzufrieden. Was glaubst du, woran das liegt?“ Keine Frau antwortete: „Keine Ahnung.“ Sondern alle fingen an, ausführlich aus ihrem eigenen Leben und dem ihrer Töchter, Mütter und Freundinnen zu erzählen. Die Kommentare waren ganz unterschiedlich, aber ein Thema zog sich durch:

Es ist anstrengend, wenn man versucht, alles zu erreichen.

Ich habe nie das Gefühl, genug zu tun.

Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich nicht mehr tue.

An einem Frühlingmorgen saß ich bei Starbucks im Rockefeller Center in New York. Ich war vorher als Gast in der *Today Show* aufgetreten und traf mich nun mit zwei Produzentinnen der *Dr. Oz Show*. In dieser Talkshow war ich bereits zu einem früheren Zeitpunkt zu Gast gewesen und eine der Produzentinnen fragte mich, woran ich aktuell arbeite. Ich erzählte von diesem Buch und welche Themen die Frauen, mit denen ich sprach, beschäftigten. Die beiden Produzentinnen gingen direkt darauf ein und erzählten Beispiele aus ihren eigenen Familien. Plötzlich erschien eine mir völlig unbekannte Frau an unserem Tisch. Sie schien uns dringend etwas mitteilen zu wollen. In ihrem britischen Akzent sagte sie: „Entschuldigen Sie. Normalerweise belausche ich keine Gespräche, aber worüber Sie gerade reden, ist so spannend und so wahr.“ Und dann beschrieb sie uns leidenschaftlich zehn Minuten lang den Stress aus Arbeit, Fahrtweg, Ehe und Muttersein. „Ich glaube, es ist ein reiner Mythos, dass wir alles unter einen Hut kriegen können“, sagte sie frustriert und klang, als brauche

sie gerade einfach mal jemanden, dem sie sich mitteilen konnte. „Und dabei will ich nicht einmal alles unter einen Hut kriegen. Ich wünschte, ich könnte einfach zu Hause bleiben, aber das ist nicht drin. Wir brauchen das Geld.“

Sie ist nicht allein mit ihren Gefühlen. Hier ein paar Aussagen von Frauen, mit denen ich gesprochen habe:

- Eine 43-jährige Mutter von sechs Kindern, die seit 18 Jahren verheiratet ist, und den hauptamtlichen Dienst in einer Gemeinde anstrebt, sagte: „Ich habe das Gefühl, extrem spät dran zu sein. Ich hätte wohl schon vor zehn Jahren anfangen sollen.“
- Eine 26-Jährige, die zu diesem Zeitpunkt frisch verheiratet war, erzählte: „Ich fühle mich so unter Druck, alles richtig machen zu müssen – auf der Arbeit wie zu Hause. Alle fragen, wann wir Kinder kriegen. Ich weiß es nicht! Momentan versuche ich nur herauszufinden, wie ich Partnerschaft und Karriere unter einen Hut kriegen kann.“
- Eine 38-jährige alleinstehende Angestellte berichtete: „Ich fühle mich so oft kritisiert. Als glaubten die Leute, ich würde zugunsten einer großartigen Karriere auf eine Familie verzichten. In Wahrheit würde ich mir beides wünschen. Ich hatte damit gerechnet, in meinem Alter längst verheiratet zu sein. Aber es kam anders und inzwischen fange ich an mich zu fragen, ob es jemals passieren wird. Normalerweise habe ich einen relativ festen Glauben, daher habe ich ein schlechtes Gewissen wegen meiner Zweifel.“
- Eine 60-jährige Mutter zweier Kinder sagte: „Ich glaube, junge Frauen sind heute deshalb so gestresst, weil so viele Erwartungen an sie gerichtet werden. Nach meinem Schulabschluss wurde von mir erwartet zu heiraten und Kinder zu kriegen und möglicherweise noch Sekretärin zu werden. Auf mir lag nicht der Druck, die Welt zu erobern.“

Diese letzte Anmerkung einer Frau aus der Generation der Baby Boomer trifft möglicherweise den Nagel auf den Kopf. Dass wir mehr Optionen haben als jemals zuvor, führt auch dazu, dass wir

uns häufiger fragen, ob die getroffenen Entscheidungen richtig waren, und vielleicht bedauern wir dann, uns nicht anders entschieden zu haben. Höhere Erwartungen haben automatisch zur Folge, dass wir ihnen häufiger nicht gerecht werden. Je mehr Frauen die Karriereleiter erklimmen und finanziell erfolgreich sind, desto mehr können wir uns vergleichen – und viele von uns fühlen sich dann schlecht, weil sie das Gefühl haben, irgendwie nie genug zu tun. Zu viele Herausforderungen können Glück und Zufriedenheit dämpfen. Und mit diesem Buch möchte ich das dringend notwendige Gespräch darüber in Gang setzen.

DAS GESPRÄCH ERÖFFNEN

Wenn Sie das Thema dieses Buches angesprochen hat, gehören Sie meiner Ansicht nach zu den Frauen, die eine Diskussion darüber in Gang setzen können. Wir wollen glücklich sein, finden es aber immer schwieriger, wirklich zufrieden zu sein – und legen ein Lächeln auf, um unsere Enttäuschung, unsere Entmutigung und den Frust zu verstecken. Wir haben getan, wovon wir glaubten, es würde zu unserem Glück führen, und mussten feststellen, dass wir falschlagen. Wir werden uns einigen wichtigen Fragen stellen – Fragen, deren Beantwortung mit darüber entscheidet, ob Sie ein glückliches Leben führen:

- Warum ist es heute schwieriger, zufrieden zu sein, als noch vor wenigen Jahrzehnten? Und warum wird es mit der Zeit immer noch schwieriger?
- Wann haben wir genug getan?
- Haben uns unsere Mütter nicht beigebracht, wir könnten alles gleichzeitig erreichen? Haben sie sich das nur ausgedacht oder sind wir einfach die erste Generation, die vor dem großen Experiment steht, herausfinden zu müssen, wie das funktionieren kann?

Um eine Herausforderung bewältigen zu können, müssen wir sie erst einmal wahrnehmen. Mithilfe von Forschungsergebnissen aus dem Bereich der Positiven Psychologie (die sich mit der Fra-

ge beschäftigt, was uns glücklicher, gesünder und widerstandsfähiger macht) habe ich 13 Glückhmacher gefunden. Sie alle können unsere Zufriedenheit befeuern. Aber je nach Persönlichkeit wecken manche Glückhmacher schneller positive Emotionen in uns als andere. Wir werden uns alle 13 Glückhmacher ansehen und überlegen, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können, damit Sie Ihr Leben fröhlich und authentisch, weniger gestresst und zufriedener gestalten können. Ich habe einen Test entwickelt, mit dem Sie herausfinden können, welcher Ihr stärkster Glückhmacher ist. Sie finden ihn im Anhang.

Sie werden im Folgenden aber nicht nur Ihre persönlichen Glückhmacher kennenlernen, sondern in diesem Buch zudem konkrete Vorschläge finden, wie Sie Ihre Glückhmacher anwenden können. Es gibt zwar schon etliche Bücher zum Thema Glück, aber meines Wissens geht es bislang in keinem um Glückhmacher und darum, dass Sie persönlich möglicherweise etwas ganz anderes glücklich macht als jemand anderen. Wir erleben dann authentisches Glück, wenn wir wissen, was uns von Natur aus Kraft gibt und uns zutiefst Sinn und Zufriedenheit verleiht. Das zu wissen, kann Ihr Leben radikal verändern – und es kann Ihren Freundinnen, Ihrem Partner und anderen lieben Menschen helfen zu verstehen, wer Sie sind und was Sie ausmacht. Ich ermutige Sie auch, den Menschen, die Ihnen nahestehen, ans Herz zu legen, den Test zu machen. Stellen Sie sich vor, wie sehr Ihre Beziehungen davon profitieren würden, wenn Sie wüssten, was Ihre Kinder, Ihren Partner, Ihre Freunde, Kollegen und Familienangehörigen glücklich macht. Tiefer zu begreifen, was zu unserem eigenen und dem Glück anderer beiträgt, weckt spannende Veränderungen in unseren Beziehungen.

WIE DIESES BUCH AUFGEBAUT IST

GLÜCKHMACHER

Sie werden in diesem Buch 13 Glückhmacher kennenlernen. Eigentlich handelt es sich dabei um bestimmte Fertigkeiten.

Glück ist Handwerk. Wer sich Glücksgewohnheiten antrainiert und häufiger Entscheidungen trifft, die ihn zufriedener machen, und seltener solche, die das nicht tun, wird merken, dass in seinem Leben Freude und Zufriedenheit spürbar zunehmen. Studien belegen, dass Zufriedenheit zur Hälfte genetisch bedingt und nur zu zehn Prozent von unseren Umständen abhängig ist.⁶ Der Apostel Paulus hatte recht, als er schrieb: „Ich habe gelernt, mit dem zufrieden zu sein, was ich habe. Ob ich nun wenig oder viel habe, ich habe gelernt, mit jeder Situation fertigzuwerden“ (Phil 4,11f.). Zu etwa 40 Prozent hängt unser Glück davon ab, was wir bewusst tun – von unseren Alltagsgewohnheiten, unseren Beziehungen und womit wir unsere Zeit verbringen.⁷ Die Glücklichenmacher können uns dabei helfen, diese 40 Prozent gut zu gestalten. Ich erkläre Ihnen diese Fertigkeiten, gebe Ihnen konkrete Vorschläge zur Umsetzung an die Hand und beschreibe mit anschaulichen Beispielen, wie andere Frauen sie angewendet und dadurch mehr Zufriedenheit und Freude in ihren Alltag gebracht haben.

ANREGUNGEN ZUM GESPRÄCH

Nach jedem Glücklichenmacher finden Sie einen Gesprächseinstieg. Diese Abschnitte sollen Ihnen die gesellschaftlichen Veränderungen und Zusammenhänge bewusst machen, die uns Frauen und unsere Chance, glücklich zu werden, beeinflussen – selbst wenn wir davon bislang gar nichts gemerkt haben. Nutzen Sie diese Anregungen zum Gespräch mit anderen und entwickeln Sie eigene Strategien, um sich von diesen Veränderungen nicht die Freude rauben zu lassen.

Am Anfang jedes Gesprächseinstiegs finden Sie Fragen für das Gespräch mit Freundinnen. Damit können Sie herausfinden, wie Sie weiterkommen und Erfüllung erleben können. Die Fragen sollen Ihnen dabei helfen, sich mit anderen Frauen über einen

6 Sonja Lyubomirsky: *Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt/New York: Campus, 2008.

7 Ebd.

bestimmten Glücksmacher auszutauschen und sich zu fragen, wie Sie ihn wecken können – und was ihm möglicherweise im Weg steht. Sollten Sie nicht mit anderen über die Fragen sprechen können oder wollen, so möchte ich Sie dazu ermutigen, dennoch für Sie selbst Antworten auf diese Fragen zu finden. Ihre Gedanken und Einstellungen werden dadurch in Richtungen gelenkt, die Ihnen helfen können, sich Ihr Glück zu eigen zu machen.

Mein Ziel ist zum einen, dass Sie nach der Lektüre Werkzeuge an der Hand haben, mit denen Sie glücklicher und zufriedener werden, und zum anderen, dass Sie die gesellschaftlichen Zusammenhänge stärker wahrnehmen, die Ihnen begeben. Diese kulturellen Faktoren wirken in diesem Buch manchmal etwas negativ. Ich wünschte, es wäre anders, aber so ist nun einmal die Realität. Die gute Nachricht ist jedoch, dass Sie jede Menge dagegen tun können.

ZWÖLF MYTHEN ZUM THEMA GLÜCK, DIE JEDE FRAU KENNEN SOLLTE

Ein Letztes noch, bevor wir loslegen: Die meisten von uns schleppen einige Annahmen – nennen wir sie Mythen – zum Thema Glück mit sich herum. Ich will sie lieber gleich entlarven. Manche werden Sie überraschen, andere auf Sie gar nicht zutreffen. Aber sie zu kennen, erweitert unsere Werkzeugkiste für ein glückliches Leben. Mithilfe dieser Werkzeuge können Sie gute Entscheidungen treffen und angemessene Erwartungen an sich stellen. Und diese Werkzeuge werden Ihnen helfen, schon auf dem Weg hin zu Ihren Lebenszielen glücklich zu sein – und nicht so lange in Wartestellung zu verharren, bis Sie diese endlich erreicht haben.

1. SIE WISSEN SELBST, WAS SIE GLÜCKLICH MACHT

„Wenn ich erst ...“ ist ein Satz, der viele Frauen auf ihrem Weg zum Glück stolpern lässt. Studien belegen, dass wir relativ schlecht vorhersagen können, was uns glücklich macht. Das ist die traurige Wahrheit. Wir glauben, diese neue Beziehung oder jener neue

Job oder diese Verantwortung werde uns glücklich machen. Aber in Wirklichkeit ist Glück ein Gemütszustand. Was uns glücklich macht, ist unsere Lebenseinstellung. Jemand hat Glück einmal definiert als „Frage danach, wie wir uns *fühlen* angesichts des Lebens, das wir führen“. Das ist völlig subjektiv. Wer nicht glücklich ist, wenn er noch nicht alles hat, was er sich wünscht, wird aller Voraussicht nach auch dann nicht glücklich sein, wenn alle Träume in Erfüllung gehen. Denn wenn Glück bedeutet, die Liste mit Dingen und Menschen, die wir zu unserem Glück brauchen, komplett abhaken zu können, dann wird diese Liste einfach wie von Zauberhand immer länger werden.

2. *ERFOLG MACHT GLÜCKLICH*

Alles, wonach wir im Leben streben, klingt deshalb verlockend, weil wir glauben, dass es uns glücklicher macht – seien es Liebe, Karriere, Idealgewicht oder Geld. Erfolg ist da keine Ausnahme. Aber der Mythos, Erfolg mache glücklich, ist einfach nicht wahr. Umgekehrt wird ein Schuh daraus: Was zum Erfolg führt, sind die Einstellung, die positiven Emotionen und der Optimismus, die aus unserer Zufriedenheit erwachsen. Studien zeigen, dass glückliche Menschen mit höherer Wahrscheinlichkeit befördert werden, mehr Geld haben und Herausforderungen überstehen als andere.

3. *GLÜCK IST DAS, WAS UNS PASSIERT*

Der Satz ist eingängig und klingt überzeugend: „Glück ist das, was uns passiert.“ Aber er stimmt nicht. Umstände sind nur für etwa zehn Prozent unseres Glücks verantwortlich. Immer wieder belegen Studien, dass Menschen nach schwierigen oder sogar tragischen Ereignissen wieder ungefähr auf den Glückspegel zurückkehren, auf dem sie vorher waren. Das heißt, unglückliche Menschen bleiben unglücklich und halbwegs glückliche Menschen passen sich den Veränderungen an und erlangen ihre Zufriedenheit wieder.

4. GLÜCKLICH SEIN ZU WOLLEN, IST EGOISTISCH

Es gibt „für den Menschen nichts Besseres ..., als sich zu freuen und das Leben zu genießen“, denn das sei „Gottes Geschenk“, erklärt König Salomo im alttestamentlichen Buch Prediger. Weshalb glauben dann so viele Christen, es sei „egoistisch“, glücklich sein zu wollen? Zufriedenheit ist gut für unsere Gesundheit und sie ist ansteckend. Welche bessere Art zu leben könnte es geben als Zufriedenheit und eine positive Lebenseinstellung, durch die andere ermutigt werden?

5. BEI ALL DEN CHANCEN UND VERBESSERUNGEN IN BERUF UND GESELLSCHAFT SIND FRAUEN HEUTE GLÜCKLICHER ALS VOR 40 JAHREN

Ich wäre froh, wenn ich behaupten könnte, dass diese Aussage zutrifft. Aber leider geben Frauen heute an, weniger zufrieden zu sein als 1972, während die Männer zufriedener sind. Schlimmer noch: Frauen sind zudem unglücklicher und fühlen sich weniger erfüllt, je älter sie werden, während bei Männern das Gegenteil zutrifft.

6. FRAUEN, DIE ARBEITEN, SIND GLÜCKLICHER UND ERFÜLLTER

Ich hasse es fast, das sagen zu müssen, aber auch diese Aussage ist nicht richtig. Frauen, die zu Hause bleiben, geben an, zufriedener zu sein als berufstätige Frauen. Mich überrascht das nicht. Sosehr ich meine Arbeit auch liebe und weiß, dass das, was ich tue, meine Berufung ist, träume ich an manchen Tagen doch davon, überhaupt nicht zu arbeiten. Kennen Sie das? Erfüllung findet sich auf ganz unterschiedliche Art und Millionen von Frauen brauchen dafür keinen Job.

7. KINDER MACHEN GLÜCKLICH

Ich will damit keineswegs andeuten, Sie sollten keine Kinder kriegen, aber viele Studien aus verschiedenen Jahren zeigen, dass verheiratete Frauen mit Kindern weniger glücklich sind als verheiratete Frauen ohne Kinder. Da lässt sich leicht ausrechnen, dass Alleinerziehende von mehr Stress und weniger Zufriedenheit berichten als alleinstehende Frauen ohne Kinder. Kinder sind ein Geschenk von Gott, aber heutzutage bringen sie oft auch Stress und Sorgen mit sich, die unser Glück beeinträchtigen.

8. WENN ICH MEHR GELD HÄTTE, WÄRE ICH GLÜCKLICHER

Nur unter wenigen Umständen macht Geld glücklicher. Und jenseits eines Jahreseinkommens von 75.000 US-Dollar (umgerechnet etwa 60.000 Euro) sind die Steigerungen des Glücks ohnehin nur sehr gering.⁸ Deutsche Studien haben Ähnliches gezeigt; sie kamen zu dem Ergebnis, dass ab einem Nettomonatseinkommen von 5.000 Euro ein Gewöhnungseffekt auftritt und die Zufriedenheit nicht weitersteigt. Unterhalb dieser Grenze steigert mehr Geld die Zufriedenheit allerdings schon.⁹ Wer in Armut lebt – sagen wir jährlich rund 15.000 US-Dollar (umgerechnet etwa 12.000 Euro) zur Verfügung hat – und eine Gehaltserhöhung bekommt, durch die er künftig 45.000 US-Dollar jährlich (umgerechnet etwa 35.000 Euro) verdient, erlebt ein weit höheres Glücksgefühl. Denn die Erfüllung unserer Grundbedürfnisse ist wichtig für ein glückliches Leben. Aber sind diese Bedürfnisse einmal gestillt, ist Geld nicht der wichtigste Garant für unser Glück. Noch glücklicher macht es, zu teilen und den eigenen Finanzrahmen nicht auszuschöpfen.

8 Daniel Kahneman und Angus Deaton: „High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-Being“, *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America* 107, Nr. 38, 4. August 2010: 16489-93, <http://www.pnas.org/content/107/38/16489>.

9 Renate Köcher und Bernd Raffelhüschen: *Glücksatlas Deutschland 2011*. München: Albrecht Knaus Verlag, 2011.

9. *WER IN DEN BESTEN GEGENDEN WOHT, IST GLÜCKLICHER*

Auch das ist ein Mythos. Glücklich ist, wer in einem Umfeld lebt, das ein wenig unterhalb dessen liegt, was er sich leisten kann. Wir sind Untersuchungen zufolge dann glücklicher, wenn wir in einer Umgebung leben, in der es uns immerhin ein wenig besser geht als den Menschen um uns herum. Es nimmt uns den Druck, mit den Nachbarn mithalten zu müssen und wir haben nicht so sehr das Gefühl, zu kurz zu kommen, zu wenig zu leisten oder zurückstecken zu müssen – was gut ist für unser Glücksempfinden!

10. *IN DER EHE SIND FRAUEN GLÜCKLICH UND MÄNNER FÜHLEN SICH EINGESCHRÄNK*

Wir können dieses Klischee in jeder Fernsehserie bewundern: Der Ehemann stöhnt, dass er die Erlaubnis seiner Frau einholen muss, wenn er mit den Kumpels um die Häuser ziehen will oder er ist frustriert, weil seine Frau ihn ständig kritisiert oder ihm neue Aufgaben präsentiert. Man hat den Eindruck, Männer würden schreiend und tretend in die Ehe gezwungen, während Frauen sich darum rissen zu heiraten. Dieses gesellschaftliche Klischee verblüfft deshalb so, weil Studien regelmäßig belegen, dass Männer in ihrer Ehe im Schnitt glücklicher sind als Frauen. Und wenn Männer sich scheiden lassen, heiraten sie typischerweise schneller wieder.

11. *GLÜCK IST LEICHT*

Äh ... nicht in unserer heutigen Welt. Ständig werden wir mit Aussagen bombardiert, die uns vorgaukeln, wir könnten erst glücklich sein, wenn wir befördert würden, eine Beziehung eingehen, unser Traumhaus und Traummaße hätten. Zudem ist das soziale Netzwerk, das zu einem glücklichen Leben gehört – eine Familie in der Nähe, Nachbarn, die wir kennen – heute weniger stark vorhanden, die Erwartungen sind jedoch weiterhin hoch.

12. ALLES UNTER EINEN HUT ZU KRIEGEN, MACHT
GLÜCKLICH

Das ist die Frage. So wie es aussieht, entscheiden sich immer mehr Frauen dafür, es nicht länger zu versuchen – oder sie haben es bereits versucht, aber nicht das Gefühl, allem gerecht werden zu können, selbst wenn sie es wollen. In der Generation X (etwa die Jahrgänge zwischen 1960 und 1980) haben 43 Prozent der Frauen mit Collegeabschluss keine Kinder. Von den Müttern dagegen entscheidet sich ein rekordverdächtiger Anteil dafür, der Berufswelt den Rücken zu kehren und bei den Kindern zu Hause zu bleiben. Und wer arbeitet *und* Kinder großzieht, kämpft mit Stressfaktoren und Herausforderungen, die jeden Funken Zufriedenheit rauben können. Das soll nicht heißen, dass es nicht auch Frauen gibt, die alles unter einen Hut kriegen. Aber alles zu haben – Mann, Kinder, Karriere, Traumgewicht und Zufriedenheit – erfordert ein Zusammenkommen günstiger Umstände, das nur wenige Frauen erleben.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Welchen dieser Mythen sind Sie aufgesessen? Und inwiefern beeinflussen sie Ihren Blick auf Ihr Leben? In diesem Buch lade ich Sie ein, alle Mythen zu vergessen und mit neuen Vorstellungen zu starten, was für Ihr Glück nötig ist. Es geht darum, neue Gedanken zu entwickeln, alle Überzeugungen abzulegen, die Ihre Zufriedenheit untergraben, und stattdessen Fähigkeiten zu erlernen, die wirklich zum eigenen Glück führen. Mit einer Mischung aus wissenschaftlicher Forschung, biblischer Weisheit, den Erlebnissen anderer Frauen und Diskussionsanregungen für Sie und Ihre Freundinnen wollen wir nun eine Reise antreten, die Ihr Leben verändern kann.

Sind Sie bereit? Los geht's.

Glücklichmacher Nummer eins

Vorfrende

Wie wir mit der Kraft der positiven Erwartung unsere gute Laune wecken können



Entscheidung

„Ich will jeden Tag dafür sorgen,
dass ich mich auf etwas freuen kann.“

Als Single und angesichts fehlender geeigneter Partner in ihrer Stadt beschwerte sich Sarah über ihre eintönigen und einsamen Abende: „Ich wünsche mir einfach nur jemanden, mit dem ich etwas unternehmen kann“, sagte sie in einer Coaching-Einheit. „Ist das denn zu viel verlangt?“

Tja, vielleicht nicht. Sie ist klug und attraktiv und man sollte annehmen, sie hätte kein Problem, sich mit jemandem zu verabreden. Wahrscheinlich stellen sich diese Frage die meisten Frauen in ihrer Situation. Aber ich stellte Sarah eine noch viel wichtigere Frage: „Du kannst warten, bis jemand auftaucht, der dir einen Anlass bietet, Spannendes und Interessantes zu unternehmen,“ sagte ich, „aber warum tust du nicht genau das, auch ohne dass du so jemanden hast?“

„Weil ich nicht gern allein irgendwohin fahre“, erklärte sie.

„Na, dann fahr nicht allein. Frag eine Freundin, ob sie mitkommt“, sagte ich.

Sarah zögerte. So simpel mein Vorschlag war, für Sarah klang er trotzdem neu und ungewohnt. Normalerweise wartete sie, bis Freundinnen sie einluden, etwas gemeinsam zu unternehmen. Sie nahm sich nie von sich aus etwas vor und fragte andere, ob sie mitmachen wollten. Kein Wunder, dass sie sich langweilte! Sie lebte nie ihre eigenen Vorstellungen – was auch immer sie tat, war die Idee von anderen. Bei allen Ereignissen, die Freunde oder Kollegen planten und zu denen sie eingeladen wurde, machte sie mit – angefangen bei Arbeitsprojekten bis hin zu ersten Geburtstagen. Aber wo auch immer sie hinging – es war nie ihre eigene Idee.

Ich ermutigte Sarah, sich für die kommende Woche bewusst etwas Schönes vorzunehmen. Sie nahm die Herausforderung begeistert an und stellte fest, dass sie tatsächlich zu unflexibel gewesen war, sich einfach Dinge vorzunehmen, auf die sie sich freuen konnte. In der Woche traf sich eine Gruppe, der sie sich ohnehin schon lange anschließen wollte, in einem Restaurant in der Nähe und Sarah lud eine Kollegin ein, sie dorthin zu begleiten. Und dann ging alles ganz schnell: Sarah lernte an diesem Abend jemanden kennen und innerhalb weniger Wochen befand sie sich in einer Beziehung.

Das heißt nun nicht, dass, wer mal etwas unternimmt, gleich die Liebe seines Lebens findet. Aber eines bedeutet es schon: Wenn wir unser Leben in die Hand nehmen und dafür sorgen, dass wir uns auf etwas freuen können, wenn wir Ereignisse planen, denen wir gern entgegenblicken, werden wir überrascht sein, wie viele wünschenswerte Veränderungen das bewirken kann.

Sarah fing an, Vorfreude bewusst einzuplanen: Sie lud Freunde zum Abendessen ein, nahm sich bewusst vor, in die Badewanne zu steigen, genoss Leseabende, an denen sie sich früh mit einem guten Buch ins Bett kuschelte. Sie belegte einen Kurs über Weinkunde, zu dem sie ihre Schwester einlud, und schloss sich einer Radgruppe an, von der sie über eine Kollegin gehört hatte und die sich samstagsmorgens traf. Fast jeden Tag stand etwas in ihrem Kalender, auf das sie sich freuen konnte.

Wie viele Termine in den nächsten sieben Tagen in Ihrem Kalender können Sie kaum erwarten? Unsere Zufriedenheit hängt zu einem guten Teil auch davon ab, ob wir uns auf etwas freuen können. Denn dann sehen wir einem Vergnügen entgegen. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich auf etwas freuen können – und sei es das Stück Torte, das Sie schon die ganze Woche aufheben, um es jetzt zu genießen, oder die Freundin, mit der Sie morgen endlich einen Termin gefunden haben. Vorfreude ist ein Glücklichermacher, der sich leicht arrangieren lässt, wenn wir ihn nur bewusst angehen. Mit anderen Worten, wir müssen eins von beidem tun:

- Wissen, welche Termine, auf die wir uns freuen, vor uns liegen
oder
- uns etwas vornehmen, auf das wir uns freuen.

Als ich noch klein war, sagten meine Eltern immer, wenn ich mich langweilte, das sei meine eigene Schuld. Denn das hieße, dass ich auf irgendwen wartete, der mir Beschäftigung bot, anstatt dass ich mir selbst überlegte, wie ich meine Zeit konstruktiv und kurzweilig verbringen konnte. Als Erwachsene ist uns selten langweilig (dafür bleibt einfach zu wenig Zeit!), aber wir können in den immer selben Trott verfallen und das Gefühl haben, das Leben sei nur noch eine Liste von Verpflichtungen, die es zu erledigen gelte. Wie oft wachen Sie morgens auf und sind tatsächlich aufgeregt, weil Ihnen an diesem Tag etwas Spannendes bevorsteht? Was wäre nötig, damit das eintrifft?

WISSEN, WAS VOR UNS LIEGT

Vielleicht kennen Sie das auch: Wenn mein Kalender richtig voll ist, graut mir manchmal vor dem, was mir bevorsteht. Wohlgemerkt, ich habe mein Leben in den letzten Jahren so organisiert, dass ich meine Arbeit liebe, deshalb steht nur selten etwas in meinem Kalender, das ich nicht irgendwann tatsächlich auch gern machen *wollte*. Aber wenn zu viel davon ansteht, vergesse ich, dass es eigentlich spannende Termine sind und sehe nur noch

die schiere Fülle. Deshalb habe ich es mir zur Gewohnheit gemacht innezuhalten, wenn ich in meinen Kalender schaue, tief durchzuatmen und dabei bewusst alles wahrzunehmen, was mir an dem Tag bevorsteht. Das sind nicht nur Pflichten, die ich erledigen muss. Das ist mein Leben. Und ich bin dankbar dafür. Und auf das meiste davon kann ich mich freuen.

Wenn das Leben nichts als eine lange Liste ist aus Arbeit, Aufgaben und was immer sonst noch so in Ihrem übervollen Kalender steht, trübt das die Freude. Worauf freuen Sie sich heute? Und nächste Woche? Und in drei Monaten? Studien zeigen, dass Vorfreude – einem bevorstehenden Ereignis gespannt entgegenzublicken – positive Emotionen weckt und das Glück beflügelt. Aber wenn der Kalender voll und das Leben nur noch ein monotoner Alltag aus Aufgaben und Erwartungen ist, sind Vorfreude und Begeisterung meist nicht unsere vorherrschenden Gefühle. Die gute Nachricht ist: Wir können uns jeden Tag bewusst etwas vornehmen, auf das wir uns freuen. Und wenn Sie glücklich sein wollen, müssen Sie das auch. Die meisten Frauen, die glücklich sind, tun das automatisch. Es ist ihnen vielleicht nicht einmal bewusst, aber wenn man sie nach ihrem Kalender fragt, findet man überall in den nächsten Tagen und Wochen einzelne Ereignisse, die ihnen Freude machen.

Ihr Treffen heute um elf? Betrachten Sie es als Chance, voranzukommen und produktiv zu sein. Das Treffen zum Mittagessen, für das Sie heute eigentlich gar keine Zeit haben? Genießen Sie die Gelegenheit, beim Essen abzuschalten und inmitten eines vollen Tages mit dieser Person Zeit zu zweit zu verbringen. Die Turnstunde, zu der Sie Ihre Tochter heute Nachmittag fahren müssen? Denken Sie an die Zeit, als Sie noch davon träumten, Kinder zu haben, und genießen Sie das Privileg, eine gesunde, aktive kleine Tochter zu haben die gerade vor Ihren Augen erblüht. Ach ja, und die neueste Folge Ihrer Lieblingssendung, die Sie sich heute Abend um 21.15 Uhr eingerollt auf Ihrem Sofa ansehen werden? Erzählen Sie jemandem, wie sehr Sie sich darauf freuen! Entscheidend für die Vorfreude ist auch, sie auszusprechen.

POSITIVE EMOTIONEN VERMEHREN

Vorfreude bedeutet, positive Emotionen gegenüber der Zukunft zu wecken. Richtige Vorfreude kann sogar genauso viele positive Emotionen wecken wie das Ereignis selbst. Das passt zu dem alten Spruch: „Der Weg ist das Ziel.“ Urlaubsplanung ist das beste Beispiel dafür: Wir studieren Websites mit bunten Bildern unserer Traumziele und stellen uns vor, wie wir den Flug buchen, und überlegen, worauf wir uns nach der Ankunft schon freuen. Wenn wir als Familie oder Gruppe reisen, können wir uns mehrere Wochen vor der Reise zusammensetzen und gemeinsam Pläne schmieden und den Countdown starten. Alles, was die Begeisterung und Freude auf ein Ereignis anfach, verstärkt unsere positiven Emotionen.

WENN SIE SICH AUF NICHTS FREUEN, WERDEN SIE AKTIV!

Vielleicht geht es Ihnen wie Sarah. Wenn Sie in Ihren Kalender sehen und nichts finden, worauf Sie sich freuen, ist es an der Zeit, aktiv und kreativ zu werden. Was wollten Sie schon lange einmal unternehmen? Vielleicht ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, es endlich anzugehen. Haben Sie kürzlich etwas erreicht oder steht Ihnen ein Erfolg bevor? Dann überlegen Sie, wie Sie ihn feiern können. Das kann eine kleine Anerkennung sein (gönnen Sie sich die neuen Schuhe, mit denen Sie schon so lange liebäugeln) oder eine Riesenparty (wenn Sie noch nie eine geschmissen haben, ist das eben Ihre erste!). Feiern fördert die Vorfreude.

DIE KRAFT DES NEUEN: PROBIEREN SIE ETWAS AUS

Vorfreude lässt sich hervorragend wecken, indem wir etwas Neues ausprobieren. Neues macht uns glücklich, weil es unser Leben spannend hält. Wer sich vornimmt, Neues zu tun oder zu lernen, kann sich immer auf ein Abenteuer freuen. Kürzlich habe ich beschlossen, Gemüse anzubauen. Das hat mich immer schon fasziniert. Obwohl ich die Sommerferien regelmäßig bei meinen Großeltern verbracht habe und meine Oma einen 2.000 Quad-

ratmeter großen Garten hatte, in dem Mais, Kohl, Rüben, grüne Bohnen, Kartoffeln, Tomaten und Kürbisse wuchsen, und einen Obstgarten mit Äpfeln, Pflaumen, Pfirsichen, Brombeeren und vielem mehr, hatte ich bislang keinen blassen Schimmer, wie das alles aus der Erde kommt. Seit ich erwachsen bin, und vor allem jetzt, wo Bioprodukte so populär sind, frage ich mich, wie meine Oma das bloß gemacht hat. Ich habe dann ganz simpel angefangen – mit Tomaten auf der Veranda.

Gerade heute habe ich meine erste reife knallrote Kirschtomate geerntet. Ich weiß, das klingt jetzt wie Reklame, aber sie war tatsächlich frisch und voller Geschmack! Jeden Morgen freue ich mich darauf, draußen meine Tomaten zu gießen. Jedes Mal frage ich mich, wie viele wohl schon anfangen, sich von grün zu orange und von orange nach rot zu verfärben. Ich bin begeistert, wenn wieder neue Babytomaten an den Ästen sprießen. Und zu wissen, dass ich daran beteiligt war, sie hervorzubringen, verschafft mir ein gewisses Gefühl der Befriedigung. Ich dachte, Gemüse anzubauen sei viel komplizierter! Ich habe etwas Neues gelernt. Das macht mich glücklich.

TÄGLICHE VORFREUDE: ZUM GLÜCK IST HEUTE MONTAG!

Noch ein Weg, unser Glück durch Vorfreude zu befeuern, ist der, sich einen Beruf und eine Arbeitsumgebung zu suchen, die man liebt. Arbeit nimmt heute einen so großen Teil unserer Zeit ein, dass es viel ausmacht, wenn wir uns auf dem Weg zur Arbeit schon darauf freuen. Malen Sie sich einmal folgende Szene aus meinem Leben vor Augen:

Ich war letztes Jahr zu Neujahr in Miami am Strand. Ich habe jede Sekunde meines zwölfwöchigen Urlaubs genossen: Weihnachten mit der Familie feiern, Erholung, abschalten und beim Geräusch der Atlantikwellen an der Küste Südfloridas einschlafen. Ich fuhr erst am letzten Abend zurück. Kaum berührten die Flugzeugräder den Boden am Hartsfield-Jackson-Airport in Atlanta, jammerte ich (innerlich jedenfalls): „Warum habe ich mein Büro nicht auch noch am 2. Januar geschlossen?“

Ein Tag Puffer, bevor der Alltagstrott wieder losging, wäre nett

gewesen, aber ich fühlte mich trotzdem erholt und freue mich auf das neue Jahr. Ich war bereit, wieder arbeiten zu gehen. Am 2. Januar fuhr ich also ins Büro. Als ich auf dem Parkplatz ankam, erhielt ich eine Nachricht von meiner Assistentin: *Soooo ... laut Kalender hast du heute noch frei. Nicht vergessen.*

Hätte ich das gewusst, läge ich noch im Bett! Aber nun war ich angezogen (ich hatte mir sogar mein Outfit vorher ordentlich zurechtgelegt!) und bereit durchzustarten. Also stieg ich aus dem Wagen und ging ins Büro. Mein Vater hatte noch die ganze Woche frei und räumte bei sich zu Hause auf. Als er mittags anrief, erzählte ich ihm die Geschichte: „Ich hätte heute frei gehabt, habe es aber erst gemerkt, als ich schon hier war!“

Seine Antwort klang ähnlich wie die der anderen, denen ich schon scherzhaft von meinem Dilemma erzählt hatte: „Wow, das nenne ich Leidenschaft. Du musst deine Arbeit wirklich lieben, wenn du ins Büro gehst, obwohl du dir extra noch einen Tag freigehalten hast!“

Witzig, so hatte ich das noch gar nicht gesehen, aber es stimmt. *Ich liebe meine Arbeit.* Und ich bin dankbar. Das war nicht immer so. In meinem vorigen Beruf habe ich mich irgendwann richtig elend gefühlt. Ich war gut darin, brannte aber nicht dafür. 1999 traf ich die bewusste Entscheidung, meine Berufung zu finden und zu leben. Trotz meiner schlimmsten Befürchtungen, dass ich davon nicht würde leben können (dafür bezahlt zu werden, andere zu „inspirieren“, steht nicht gerade auf der Forbes-Liste der „10 Top-Berufe“), habe ich mich auf den Weg gemacht. Meine schlimmsten Befürchtungen haben sich nicht erfüllt. Dafür aber meine Träume. 2001 begann ich, Vollzeit das zu tun, was ich liebe.

Werden Sie für das bezahlt, was Sie am liebsten tun? Wenn nicht, wollen Sie sich einen Plan machen, wie Sie das angehen könnten? Einen Traum wahr zu machen beginnt mit dem einfachen Gedanken: „Es ist möglich.“

Sie müssen gar nicht von Anfang an wissen, wie es gehen kann. Sie müssen nur glauben, dass es möglich ist, in die richtige Richtung losgehen, und dabei die Fragen stellen, die Sie zu dem neuen Weg bringen. Treffen Sie die Entscheidung, das zu tun, was Sie gern machen. Fangen Sie klein an. Und beginnen Sie jetzt.

Ich habe das Coaching anfangs in Teilzeit gemacht und nebenher meine eigene PR-Agentur weitergeführt. Es lief nicht alles glatt, aber es war die Sache in jedem Fall wert. Es ist unbezahlbar, morgens aufzustehen und sich auf den neuen Tag zu freuen, weil man weiß, dass man für einen anderen etwas Gutes bewirkt. Es ist schön, sagen zu können: „Zum Glück ist heute Montag!“

IN DER VERGANGENHEIT SCHWELGEN, WENN DER MOMENT VORÜBER IST

Ich bin in Panama City in Florida aufgewachsen und habe mich immer schon darauf gefreut, im Garten spielen zu können. Unser Garten war nicht irgendein Garten. Aus irgendeinem Grund hatten wir unglaubliches Glück gehabt. Wir wohnten auf einem Luftwaffenstützpunkt und unser Haus lag auf der Straßenseite, auf der die Grundstücke bis zum Golf von Mexiko reichten. Unsere Aussicht war grandios. Als ich fünf oder sechs war, saß ich am liebsten auf meiner Schaukel im Garten und beobachtete die Delfine, die um die drei großen Pfosten sprangen, die etwa hundert Meter vom Ufer entfernt aus dem Wasser ragten. Ich zählte die Delfine und wie oft sie hochsprangen. Ich freute mich, wenn sie komplett über einen Pfosten sprangen und nicht nur im Wasser wippten. Es war ein großer Spaß für mich, wenn die Delfine beschlossen zu spielen.

Wenige Monate vor meinem siebten Geburtstag eröffneten mir meine Eltern in der Küche, dass wir umziehen würden. Zuerst begriff ich nicht, was das bedeutete – es war mir nie in den Sinn gekommen, dass wir irgendwo anders als hier leben könnten. Und wir zogen auch nicht nur ein paar Häuser weiter oder in eine andere Stadt. Wir zogen in ein anderes Land: nach Deutschland. Als unser Umzug näher rückte, wollte ich mich mit meinen sechs Jahren sehr bewusst an die schönen Zeiten im Garten erinnern. Irgendwie wusste ich selbst in meinem zarten Alter, wie besonders sie gewesen waren. Ich erinnere mich, wie ich auf meiner Schaukel saß, mir das Jahr und den Ort einprägte und innerlich ein Foto von der wunderschönen Aussicht vor mir schoss. Selbst heute noch, Jahrzehnte später, kann ich die Augen schließen und

mich an diesen glücklichen Moment in meinem Leben zurück-
erinnern.

Denken Sie zurück an einen konkreten Augenblick in Ihrem Leben, in dem Sie glücklich waren. Was war der Grund? Wie haben Sie sich gefühlt? Wer war noch dabei? In Erinnerungen zu schwelgen, kann ganz starke positive Emotionen wecken. Wir können in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft schwelgen. Vorfreude bedeutet zwar, der Zukunft freudig entgegenzublicken, aber es lohnt sich zu wissen, dass wir positive Emotionen auch hervorrufen können, wenn wir in den Momenten schwelgen, auf die wir uns irgendwann einmal gefreut haben. Das kann durch einen inneren Schnappschuss geschehen oder ein echtes Foto oder ein Gespräch, in dem wir uns an einen bestimmten Augenblick zurückerinnern – wenn wir in der Vergangenheit schwelgen, können wir unsere Freude über den Augenblick hinaus verlängern.

POSITIVE STATT NEGATIVE ERWARTUNGSHALTUNG

Vorfreude ist eine positive Erwartungshaltung. Manchmal können bevorstehende Ereignisse aber auch Negatives auslösen und Stress verursachen. Heute habe ich vor Vorträgen nur noch sehr selten Lampenfieber. Aber wenn, dann hat es immer denselben Grund: Ich denke, dass der Vortrag in die Hose geht, ich das Publikum nicht erreiche und ich diejenigen, die mich eingeladen haben, zutiefst enttäusche. Das kam noch nie vor, aber manchmal beschleicht mich dieser Gedanke und plötzlich bin ich nervös. Einer meiner Lieblingsratschläge stammt vom Apostel Paulus: „Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft Gott um alles bitten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm!“ (Phil 4,6). Coachen Sie sich selbst mit der Frage: Welches Resultat will ich gern sehen?

FÜNF EINFACHE TIPPS, UM VORFREUDE ZU ENTWICKELN

1. ZIELE SETZEN

Es ist unmöglich, ohne Ziele glücklich zu werden. Nun muss unser Ziel nicht lauten, die Welt zu erobern. Aber Ihr Leben braucht ein Anliegen. „In dieser Woche werde ich insgesamt 15 Kilometer joggen.“ „Nächstes Jahr unternehmen wir unseren Traumurlaub nach Paris.“ „In fünf Jahren bin ich schuldenfrei.“ Setzen Sie sich aussagekräftige Ziele innerhalb eines angemessenen Zeitrahmens. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie dieses Ziel erreichen.

2. EIN PAAR SCHLICHTE IDEEN AUFSCHREIBEN

Es ist leichter, Vorfreude zu entwickeln, wenn wir nicht immer spontan eine Idee haben müssen. Nehmen Sie sich daher ein paar Minuten Zeit und schreiben sich ein paar schlichte Ideen auf, die Ihnen Freude bereiten. Sie können sie auch auf kleine Zettel schreiben und sie in einen „Vorfreudevorrat“ legen. Immer, wenn Sie etwas Neues in Ihren Kalender eintragen wollen, ziehen Sie einen der Zettel.

3. DARÜBER REDEN

Behalten Sie Ihre Vorfreude nicht für sich. Worauf freuen Sie sich gerade am meisten? Erzählen Sie einer Freundin davon. Erzählen Sie ihr, warum Sie sich darauf freuen. Fassen Sie in Worte, wie es sich anfühlen wird, wenn der Augenblick gekommen ist.

4. DIE FREUDE NOCH VERGRÖßERN

Wenn Sie bewusst anfangen, darüber zu reden, worauf Sie sich freuen, passiert etwas Schönes: Sie fangen an zu überlegen, wie Sie das Ereignis noch weiter verschönern können. Vielleicht fragen Sie jemanden, ob er Sie begleitet. Vielleicht binden Sie weitere Glück-

lichmacher ein und multiplizieren den Effekt – wenn Sie beispielsweise etwas planen, das Sie noch nie gemacht haben, oder wenn Sie einen Bedürftigen mit etwas überraschen, das ihm wirklich weiterhilft, und Sie sich über seine Reaktion freuen (Glücklichmacher „Dienen“). Werden Sie kreativ. Vergrößern Sie die Freude noch.

5. EINEN COUNTDOWN STARTEN

Erinnern Sie sich daran, dass Sie als Kind spätestens ab Mitte Mai immer genau wussten, wie viele Tage es noch bis zum Beginn der Sommerferien waren? Der Countdown trug erheblich zur Vorfreude bei. Dasselbe gilt heute, wenn wir Ereignisse planen, auf die wir uns freuen. Werden Sie wieder zum Kind: Starten Sie einen Countdown. Schreiben Sie ihn auf das Whiteboard im Büro oder kleben Sie sich jeden Tag ein neues Post-it an den Külschrank oder den Badezimmerspiegel. Der Augenblick rückt jeden Tag ein Stückchen näher.

WER WECKT IHRE VORFREUDE?

Genauso, wie wir uns überlegen können, auf welche Ereignisse wir uns freuen, können wir das auch im Hinblick auf unsere Beziehungen tun. Idealerweise sollten wir uns mit Menschen umgeben, auf deren Gegenwart wir uns freuen – das sollte logisch sein! Ob wir uns in Beziehungen, für die wir uns bewusst entscheiden – Freundinnen oder einen Partner beispielsweise –, auf den anderen freuen, hängt zum Großteil davon ab, ob uns diese Beziehung Energie verleiht oder kostet. Wenn wir glücklicher werden wollen, sollten wir dafür sorgen, dass wir von Menschen umgeben sind, die unsere Vorfreude vergrößern. Wenn das bei einigen Menschen nicht der Fall sein sollte, können wir uns fragen: „Wie kann ich diese Beziehung so verbessern, dass wir uns aufeinander freuen?“ Vermutlich wissen Sie, dass sich manche Menschen in Ihrem Umfeld nicht ändern werden. In diesem Fall müssen Sie lernen, Grenzen zu setzen. Nur wenig beeinflusst unser Glück so sehr wie unsere Beziehungen.

ERWARTUNGEN SENKEN, ÄNGSTE MINDERN

Es widerspricht unserer Intuition, aber ich muss es dennoch erwähnen: Wir können es mit den Glücklichmachern auch übertreiben. Jede Stärke wird zur Schwäche, wenn wir sie überspannen. Wer eine Tendenz zum Perfektionismus hat, setzt sich leicht unter einen Druck, der mehr Stress mit sich bringt als nützt. Sich Termine zu setzen, auf die wir uns freuen, kann auch bedeuten, die Latte ein wenig niedriger zu hängen. Ich will das kurz erklären: Denken Sie einmal an das Ziel, das Sie aktuell am stärksten unter Druck setzt. Sie haben so hohe Erwartungen daran, dass es einem Ballon ähnelt, der fast bis zum Zerreißen gefüllt ist mit Erwartungsluft. Wenn Sie nur noch ein wenig mehr hineinpusten, platzt er! Es müsste schon alles perfekt laufen, damit Ihre Erwartungen erfüllt würden. Ach ja, und dann gibt es da auch noch einen Zeitplan – der nicht zum Bummeln einlädt. Haben Sie ein solches Ziel vor Augen?

Nun schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief ein. Und stellen Sie sich vor, Sie würden dem Ergebnis ein wenig mehr Raum zugestehen. Sie wären immer noch hellauf begeistert, wenn alles so einträfe, wie Sie es sich wünschen, aber Sie lockern Ihren Anspruch, wie es kommen muss. Denken Sie daran, was Jesus sagte: „Mir zu dienen, ist keine Bürde für euch, meine Last ist leicht“ (Matthäus 11,30). Wenn sich unsere Erwartungen an Gottes perfektem Willen für unser Leben ausrichten, sind sie keine Last. Die Bürde ist leicht.

Hohe Erwartungen erzeugen Druck und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, enttäuscht zu werden. Das heißt nicht, dass Sie keine hohen Erwartungen haben dürfen. Aber überlegen Sie gut, woran Sie hohe Erwartungen stellen wollen. Wenn Sie immer hohe Erwartungen haben, sind Stress und Enttäuschung viel wahrscheinlicher. Wenn sich manche dieser Erwartungen dann auch noch auf lediglich zweitrangige Ziele richten, fordern wir den Stress und die Enttäuschung zudem unnötig heraus. Unser Ziel ist es, Zufriedenheit zu finden, nicht Stress.