

Was verstehen wir unter GLÜCK?

Wenn Menschen in moderner Zeit nach Glück suchen, so verstehen sie darunter in erster Linie das Zufallsglück, also ein Glück (luck), das ihnen unvermutet zufällt und günstig für sie ausfällt, zum Beispiel ein Lottogewinn. Auch das kann man anschubsen. In zweiter Linie streben die Menschen das sogenannte Wohlfühlglück an – oder „Glück des Moments“, im englischen Pleasure genannt. Damit meinen sie, dass es ihnen gut geht, sie gesund sind und sich wohl fühlen, Spaß haben, kurz: dass sie all das erleben, was als positiv gilt.

Das ist ein wichtiger Teilaspekt unseres Konzeptes, denn „wer nicht genießt, wird ungenießbar“. Wichtig ist uns, dass die Menschen auch das weiterreichende Glück, das Glück der Fülle, auch Erfüllungsglück oder „philosophisches Glück“ genannt, wahrnehmen und bewahren. Denn das Glück der Fülle gewährleistet, dass die Menschen dann nicht unglücklich sind, wenn es mal unerfüllte und leere Tage gibt. Das Glück der Fülle macht das Leben erst vollständig.

Fazit: uns geht es um das ganzheitliche LebensGLÜCK mit viel Freude und Wohlbefinden. Oder anders formuliert: um ein niveauvolles und nachhaltiges GlücklichSEIN (Happiness), mit kraftvoller Gesundheit sowie Zufriedenheit der Menschen.

Mit folgender Glücksdefinition identifizieren wir uns:

„Ein glücklicher Mensch ist ein wirksamer Gestalter seines Lebens, der für sich Sinn gefunden hat und achtsam mit sich, seinen Mitmenschen und der Natur umgeht.

Und der für sich die Welt erobert, einen Platz darin findet und mit Freude ein zufriedenes und erfülltes Leben gestaltet.

Das gelingt vor allem durch freudvolles Entdecken des Lebens und der eigenen Fähigkeiten“.

"Wer auf das Glücklichsein verzichtet, erfüllt sein Dasein nicht"

(Ludwig Marcuse, 1894-1971, deutsch-amerikanischer Philosoph und Schriftsteller)

Warum ist das so wichtig mit dem Lebensglück? Was zeichnet glückliche Menschen aus?

„Die größte und einzige Aufgabe ist es, das Leben glücklich zu gestalten“.

(Voltaire; französischer Lyriker)

Die Positive Psychologie und die ihr angegliederte wissenschaftliche Glücksforschung sagen uns, was glückliche Menschen auszeichnet und was die meisten von uns selbst wissen:

- Glückliche Menschen erleben mehr Freude und Zufriedenheit.
- Glückliche Menschen haben eine höhere Lebensqualität
- Glückliche Menschen führen harmonischere Beziehungen.
- Glückliche Menschen verfügen über hohes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.
- Glückliche Menschen sind erfolgreicher und leistungsfähiger im Beruf.
- Glückliche Menschen sind gesünder und leben länger.

Und ganz wichtig: Glückliche Menschen sind in der Lage, andere glücklich zu machen.

Bei glücklichen Menschen kehrt mehr Freude ins Leben ein. Sie fördern ein Klima des Vertrauens sowie der Freundschaft und Liebe.

Das wirkt sich positiv aus in unseren Familien, in Schulen, in Unternehmen und sonstigen Organisationen und nicht zuletzt in der ganzen Gesellschaft.

Auch das hat die Glückswissenschaft erforscht:

Im Beruf zeichnen sich glückliche Menschen außerdem aus durch...

Glückliche Mitarbeiter sind um ein Vielfaches erfolgreicher.

Sie haben mehr Energie, entfalten ihr volles Potenzial und bringen ihre persönlichen Ziele in Einklang mit den Zielen des Unternehmens.

Glückliche Mitarbeiter arbeiten mit Freude.

Sie besinnen sich auf die in ihnen schlummernden Kräfte und finden zu einem freudvollen Handeln. Und die wertvolle Zeit, nämlich die Zeit am Arbeitsplatz, erleben sie sinnerfüllt. Mit neuen Denkmustern und den aufgedeckten kraftvollen Energien wird der Beruf zu Berufung.

Glückliche Mitarbeiter sind kreativer.

Sie haben mehr und bessere Ideen und die in ihnen innewohnende Kreativität kommt voll zur Entfaltung. Die Wettbewerbsfähigkeit der Organisation wird gestärkt.

Glückliche Mitarbeiter haben ein stärkeres Immunsystem und sind gesünder.

Das wirkt sich positiv aus auf die Produktivität des Unternehmens.

Glückliche Mitarbeiter sind die besseren KollegInnen.

Sie beherrschen die Kunst, fördernd miteinander umzugehen. Ihr Nutzen ist eine erheblich verbesserte Zusammenarbeit im Unternehmen und ein damit verbundener höherer Output.

Glückliche Mitarbeiter sind starke Persönlichkeiten.

Mit der Erschließung ihrer emotionalen Quellen von Mut und Stärke und dem Bewusstsein über das eigene „ICH“ gelangen die Menschen zu eigener Unverwechselbarkeit. Die Führungskräfte in Unternehmen werden dadurch enorm entlastet und können ihre Kraft anderweitig einsetzen.

Glückliche Mitarbeiter haben eine hohe Sozialkompetenz.

Der Nutzen sind eine bessere und effektivere Zusammenarbeit, eine größere Kundentreue und ein starkes Partner-Netzwerk.

Glückliche Mitarbeiter bewältigen Schwierigkeiten.

Der Nutzen für das Unternehmen sind Lösungen anstatt Problemdenken.

Glückliche Mitarbeiter sorgen für gute Stimmung.

Das Unternehmen profitiert in Form von verbesserter Zusammenarbeit und höherer Produktivität. Es strahlt auf Kunden eine höhere Attraktivität aus.

Außerdem: Glückliche Mitarbeiter in Unternehmen werden zu den besten Verkäufern, auch wenn sie nicht in der Vertriebsabteilung arbeiten.

So schaffen glückliche Mitarbeiter glückliche und begeisterte Kunden.

Und beide zusammen schaffen glückliche und erfolgreiche Unternehmen.

"Die herkömmliche Auffassung ist, dass wir erfolgreicher sind, wenn wir hart arbeiten. WENN wir erfolgreicher sind, dann sind wir glücklich.

Die jüngsten Forschungsergebnisse aus dem Feld der Positiven Psychologie haben aber gezeigt, dass es genau umgekehrt ist:

Wir sind erfolgreich, WENN wir glücklich sind, nicht umgekehrt."

(Shawn Achor, The Happiness Advantage, New York)

Quelle: Glücksforscherin Dr. Sonja Lyubomirsky, Kalifornien

Akademie LebensGLÜCK ©

ROLAND BETZ UnternehmerBerater - GlücksBotschafter - ErfolgsCoach

91301 Forchheim

Telefon: 09191-97 90300 mobil: 0151-539 32851

rolandbetz@hotmail.de <http://www.humanhappiness.de>