

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/7515/1650676/glueck-beginnt-im-kopf-wie-achtsamkeit-die-lebenszufriedenheit-steigert> abgerufen werden.

VITAL

Glück beginnt im Kopf - Wie Achtsamkeit die Lebenszufriedenheit steigert

19.07.2010 - 14:00 Uhr, VITAL

Hamburg (ots) - Ob beim Geld oder in der Liebe, bei den kleinen oder den großen Dingen des Lebens - wir alle sehnen uns nach Glück. Wie das Fitness- und Gesundheitsmagazin VITAL in seiner aktuellen Ausgabe (8/2010; EVT: 21. Juli) berichtet, ist Lebenszufriedenheit jedoch weitaus wichtiger und überhaupt Voraussetzung für nachhaltiges Glück.

Das Beispiel von Lottogewinnern etwa zeige, dass diese schon wenige Wochen nach dem Sechser subjektiv wieder ebenso zufrieden oder unzufrieden seien wie vor dem Geldregen. Dieser sogenannte Setpoint der persönlichen Lebenszufriedenheit speise sich nicht aus rauschhaften Momenten, sondern vielmehr aus positiven Gefühlen. "Positive Emotionen erweitern die Grenzen des Geistes", erklärt die US-Psychologin Barbara Fredrickson. Und sie könnten eine Aufwärtsspirale des Wohlfühlens und der Zufriedenheit in Gang setzen: Man werde wacher, kreativer, zuversichtlicher.

Allerdings muss man sich Zeit nehmen für diese positiven Gefühle und ihnen Raum geben. Am besten geeignet: meditative Techniken wie die Open-Heart- oder die Achtsamkeits-Meditation, bei denen man sich bewusst auf positive Empfindungen besinnt. Mit nachhaltigem Erfolg: So konnte Fredrickson in einem Experiment nachweisen, dass Teilnehmer eines Meditationskurses nach drei Monaten zufriedener mit ihrem Leben und objektiv gesünder waren als eine Vergleichsgruppe ohne Kurs.

Auch gesellschaftliches Engagement wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die Geld oder Arbeitskraft für soziale Zwecke aufwenden, sich glücklicher fühlen als andere. Wer nur in den eigenen Spaß investiert, erlebt dagegen meist nur kurze Glücksmomente.

Negative Emotionen sind in der Glücksforschung übrigens keineswegs verpönt, schließlich haben auch sie ihre Berechtigung. Zufriedenheit allerdings entsteht erst bei der richtigen Balance. Laut US-Forscherin Fredrickson liegt das richtige Verhältnis von positiven zu negativen Emotionen bei 3 zu 1. Die meisten Menschen würden jedoch nur auf 2 zu 1 kommen und sich daher nicht wirklich glücklich fühlen.

Pressekontakt:

Mona Burmester
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
JAHRESZEITEN VERLAG
Tel.: 040/2717-2493
Fax: 040/2717-2063
E-Mail: presse@jalag.de

Originaltext:

VITAL

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/7515/vital>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_7515.rss2