

## PRESSEMITTEILUNG

### Glück ist (k)eine Lotterie

Riedlingen, 17.03.2020 – Gerade in der Lotterie hoffen viele darauf, Glück zu haben. In diesem Zusammenhang werden beide Begriffe oft synonym verwendet. Dass Glück allerdings mehr als reiner Zufall ist und von uns selbst aktiv gestaltet werden kann, weiß Prof. Dr. Petra Arenberg. Als Departmentleiterin für Psychologie & Gesundheit an der SRH Fernhochschule beschäftigt sie sich unter anderem mit allen Fragen rund um das Thema Glück.

Wenn sich zwei Menschen in ähnlicher Lebenssituation befinden kann es trotzdem sein, dass einer glücklicher ist als der andere. Wie ist das möglich? Forschungsergebnissen zufolge hängt das dauerhafte Glücksempfinden von drei Hauptkomponenten ab. „Die Unterschiede zwischen Personen werden dabei etwa zu 50% über die Genetik, zu 10% über die Situation und zu 40% über deren Aktivitäten erklärt“, so Prof. Arenberg. „Jeder kann also selbst einen erheblichen Teil dazu beitragen, glücklich zu werden.“

Kann man trotz unterschiedlicher Faktoren des Glücks sagen, was uns glücklich macht? „Ja!“, sagt Prof. Arenberg. „Dinge machen tendenziell weniger glücklich als Erlebnisse.“ Statt das neueste Konsumgut anzuschaffen, kann ein Urlaub oder ein Essen mit Freunden eine lohnendere Investition in das eigene Glück sein. Auch soziale Beziehungen scheinen sehr wichtig für das Glücksempfinden. Dabei ist nicht die Anzahl der Beziehungen entscheidend, sondern deren Qualität. Studien zeigen, dass eine tiefe und enge Freundschaft uns sehr glücklich machen kann.

Manche greifen bei einem schlechten Tag beherzt zur Schokolade, um den Tag besser zu machen. Tatsächlich kann die süße Versuchung glücklich machen, aber anders als wir denken, denn die glücklich machenden Substanzen wie Theobromin sind in zu geringen Mengen enthalten. „In der Wissenschaft geht man allerdings davon aus, dass wir mit dem Schokoladeessen positive Erinnerungen verbinden und dadurch positive Emotionen ausgelöst werden. Schokolade essen ist also tatsächlich eine sinnliche Erfahrung, die glücklich macht“, bestätigt Prof. Arenberg.

Als Abschluss noch die Frage: Haben Glückssymbole wie das vierblättrige Kleeblatt eine nachgewiesene Wirkung? „Wer daran glaubt, dass ihm ein bestimmtes Symbol oder ein Talisman Glück bringen, denkt, dass er dadurch erfolgreicher sein wird. Durch den Glauben daran wird ein spezieller psychologischer Mechanismus in Gang gesetzt. Dieser beeinflusst sowohl unsere Denkprozesse als auch unser Handeln und lässt das Glück somit wahr werden“, erklärt Prof. Arenberg. In der nächsten Klausur oder dem nächsten Geschäftstermin also unbedingt den Glückskäfer oder das vierblättrige Kleeblatt mit einpacken und die Herausforderung erfolgreicher meistern.

Das Foto ist bei Nennung der Quelle (©Drobot Dean / AdobeStock) zum Abdruck freigegeben  
Bildunterschrift: Dass Glück mehr als reiner Zufall ist, erläutert Prof. Arenberg von der SRH Fernhochschule

#### SRH Fernhochschule – The Mobile University

Die staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University ist spezialisiert auf berufsbegleitendes Studieren. Als Qualitätsführer im Fernstudium bietet sie seit über 20 Jahren ein flexibles und höchst individuelles Studium parallel zu Beruf, Ausbildung oder Familie. Die persönliche Betreuung und zahlreiche Mobile-Learning-Elementen ermöglichen ein orts- und zeitunabhängiges Studium, das sich optimal in jede spezifische Lebenssituation integrieren lässt. Ihr Studienangebot umfasst 31 Bachelor- und Master-Studiengänge sowie Hochschulzertifikate in den Bereichen Wirtschaft & Management, Psychologie & Gesundheit und Naturwissenschaft & Technologie. Derzeit sind an der Hochschule, die 2019 und 2020 zur beliebtesten Fernhochschule Deutschlands gewählt wurde, über 5.400 Studierende immatrikuliert.

Ansprechpartnerin:  
Lea-Anna Hurler  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Kirchstraße 26  
88499 Riedlingen  
[www.mobile-university.de](http://www.mobile-university.de)

Telefon: + 49 (0) 7371 9315-232  
Telefax: + 49 (0) 7371 9315-115  
E-Mail: [lea.hurler@mobile-university.de](mailto:lea.hurler@mobile-university.de)