

WLADISLAW JACHTCHENKO
Manipuliere dich glücklich!



Buch

Rhetorikprofi Wladislaw Jachtchenko beherrscht die Kunst, andere zu überzeugen. Aber auch sich selbst kann man erfolgreich in die gewünschte Richtung lenken. Mit psychologischen Tricks können wir uns selbst zu mehr Glück und Zufriedenheit manipulieren. Wladislaw Jachtchenko erklärt in seinem neuen Buch 16 Techniken, die wir selber ausprobieren und zu einem individuellen Glückssystem kombinieren können. Sie basieren auf wissenschaftlichen Studien der letzten 40 Jahre, die der Autor leicht verständlich nahebringt. Seine überzeugende Botschaft: Glück ist machbar!

Autor

Wladislaw Jachtchenko hat Politikwissenschaft, Jura, Geschichte sowie Literaturwissenschaft in München und New York studiert. Nach seiner Tätigkeit als Jurist in einer Münchener Kanzlei und als wissenschaftlicher Mitarbeiter bei den Vereinten Nationen in New York folgte er dem Ruf seiner Leidenschaft und arbeitet seit 2007 als Rhetoriktrainer, Speaker und Coach. Er ist Gründer der Argumentorik-Akademie. Der Autor ist Top-10-Speaker auf internationalen Rhetorikturnieren und dreifacher TEDx-Redner.

Außerdem von Wladislaw Jachtchenko im Programm

Dunkle Rhetorik (22310)

Weißer Rhetorik (17872)

Wladislaw Jachtchenko

MANIPULIERE DICH GLÜCKLICH!

Psychologische
Techniken für mehr
Zufriedenheit

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe August 2022

Copyright © 2022: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Xenia Kharmach

Redaktion: Andrea Kalbe

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

CH · IH

ISBN 978-3-442-17936-7

Meinem kleinen Stückchen Glück gewidmet

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort: Das Glück als Fähigkeit. | 13 |
|--|-----------|

Einleitung:

| | |
|---|-----------|
| Warum ist es so schwer, glücklich zu sein? | 15 |
|---|-----------|

Ist Selbstmanipulation nicht Selbstbetrug? 17 • Wird
Selbstmanipulation auch bei dir funktionieren? 18

| | |
|--|-----------|
| Die 4 Dimensionen der Glücksmanipulation. | 19 |
|--|-----------|

Breaking News: Du manipulierst bereits täglich dein
Glück! 22 • Kann man sich selbst auch zum Unglück manipulie-
ren? 25 • Sofort wirkt sofort – dauerhaft wirkt dauerhaft 26

Erste Dimension: Die eigenen Gefühle manipulieren

| | |
|---|-----------|
| 1. Momentgenuss steigern | 31 |
|---|-----------|

7 gute Genuss-Techniken 32 • 3 gefährliche Genuss-Dämpfer 36 •
Welche Genuss-Technik ist nun die beste? 38 • Auch beim Glück:
Ohne Fleiß kein Preis 39 • Übungsblatt: Sieben Tage mit sieben
Savoring-Techniken 41

| | |
|---|-----------|
| 2. Mentale Zeitreisen | 46 |
| Mentale Zeitreisen in die Vergangenheit 48 • Übungsblatt: Sieben Tage mit sieben positiven mentalen Zeitreisen in die Vergangenheit 52 • Mentale Zeitreisen in die Zukunft 54 • Übungsblatt: Sieben Tage mit sieben positiven mentalen Zeitreisen in die Zukunft 56 | |
| 3. Dankbarkeitsrituale | 60 |
| Was sind die Vorteile von Dankbarkeit? 62 • Das Dankbarkeitstagebuch 64 • Übungsblatt: Sieben Tage Dankbarkeit mit dem Dankbarkeitstagebuch 65 • Der Dankbarkeitsbesuch 67 • Übung zum Dankbarkeitsbesuch 67 | |
| 4. Achtsamkeit und Meditation | 69 |
| Wie sich Achtsamkeit von Momentgenuss-Techniken unterscheidet 70 • Die fünf Faktoren der Achtsamkeit 71 • Übungsblatt: Sieben Tage Meditationstechniken 82 | |

Zweite Dimension: Das eigene Denken manipulieren

| | |
|---|------------|
| 1. Erlerner Optimismus | 93 |
| Über den »Erklärstil« und »erlernte Hilflosigkeit« 94 • Mit welcher Methode du die drei Erklärstile verändern kannst 100 • Übungsblatt: Erlerner Optimismus 103 | |
| 2. »Misswünschen« vermeiden | 107 |
| Die Ursachen für unser Misswünschen 108 • Bringt eine Beförderung mehr Glück? 111 • Bringt mehr Geld mehr Glück? 112 • Bringt eine Heirat mehr Glück? 117 • Bringen Kinder mehr | |

Glück? 119 • Bringen bessere Noten mehr Glück? 120 • Bringen schöne Dinge mehr Glück? 122 • Gutes Wetter, Schönheit, ewige Jugend und das Glück 125 • Misswünschen vermeiden bringt mehr Glück 127 • Übung zum Misswünschen 127

3. Irrationale Sozialvergleiche 129

Der erfolgreichere WG-Nachbar 130 • Ist mehr immer gleich besser? 132 • Macht Silber oder Bronze glücklicher? 133 • Schönheit und Glücksgefühle 134 • Soziale Medien und Selbstzufriedenheit 135 • Soziale Vergleiche, Neid und Missgunst 137 • Über den einzig vernünftigen sozialen Vergleich 139 • Übungsblatt: Dein früheres Ich und dein jetziges Ich 142

4. Zeit-Wohlstand erlangen 146

Drei Gründe für eine klügere Priorisierung 148 • Die Kunst der fünf höflichen Neins 151 • Wenig Zeit nur hat, wer keine Zeit sich kauft 154 • Übungsblatt: Zwei Übungen für mehr Zeit-Wohlstand 154

Dritte Dimension: Das eigene Verhalten manipulieren

1. In den Flow kommen 161

Wie kommt man in den Flow? 162 • Die acht Elemente des Flow-Zustandes 166 • Den Flow finden – aber wo? 168 • Übungsblatt: Den Flow finden – aber wie? 173

2. Charakterstärken einsetzen 177

Was sind die tugendgemäßen Tätigkeiten? 178 • Die 24 Stärken – welche davon sind deine? 180 • Die 24 Stärken – der Persönlich-

Inhalt

keitstest 187 • Was die Wissenschaft über die 24 Stärken sagt 187 • Übungsblatt: Charakterstärken 192

3. Beziehungen stärken 194

Was die Glücklichen von den Unglücklichen im Kern unterscheidet 199 • Übungsblatt: Stärkere soziale Bindungen 201

4. Schlaf verbessern 205

Was eine Woche mit wenig Schlaf mit dir macht 207 • Schlaf als Therapie? 208 • Schlechter Schlaf ist schlimmer, als man denkt 211 • Übungsblatt: 10 Verhaltensmanipulationen für besseren Schlaf 212

Vierte Dimension: Den eigenen Glauben manipulieren

1. Die gute Ich-Erzählung 220

Das statische und das dynamische Ich 224 • Übungsblatt: Growth Mindset 229 • Übungsblatt: Bestmögliches Ich 231 • Das erlebende und das erinnernde Ich 233 • Übungsblatt: Das erinnernde Ich 238 • Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit 242 • Übungsblatt: Reinterpretation der Vergangenheit 246

2. Dynamischer Glücksglaube 249

Die manipulierbare Vorstellung über die Natur des Glücks 250 • Übungsblatt: Dynamischer Glücksglaube 254 • Das Glück als Nullsummenspiel? 256 • Ist Glück genetisch vorherbestimmt? 258 • Gefahren eines überoptimistischen Glücksglaubens 262

| | |
|--|------------|
| 3. Religion und Spiritualität. | 265 |
| Warum religiöse Menschen glücklicher sind 266 • Warum spirituelle Menschen glücklicher sind 268 • Was Atheisten und Agnostiker von religiösen und spirituellen Menschen lernen können 269 | |
| 4. Postreligiöser Lebenssinn. | 275 |
| Die Gretchenfrage: Was ist der Sinn des Lebens? 277 • Die Beziehung zwischen Lebensglück und Lebenssinn 278 • Das existenzielle Vakuum 283 • Übungsblatt: Deinen Lebenssinn finden – Warum es nicht wagen? 284 | |
| Exkurs: Kalkuliere dich glücklich! | 295 |
| Die quantifizierte Wochenschau des Glücks (Kalkulation Nr. 1) 298 • Das hedonistische Kalkül von Bentham (Kalkulation Nr. 2) 301 • Übungsblatt: Hedonistisches Kalkül 305 • Die Glückskostenmatrix (Kalkulation Nr. 3) 307 | |
| Zum Schluss: Das Glück als Lohn | 312 |
| Anmerkungen | 315 |
| Register | 329 |

Vorwort: Das Glück als Fähigkeit

*Wenn du das Glück begreifen willst,
musst du es als Lohn und nicht als
Ziel verstehen.*

Aus Antoine de Saint-Exupéry:
Der kleine Prinz

Das Wichtigste zuerst: Zufriedenheit und Glücklichsein sind nicht nur innere Zustände, sondern erlernbare Fähigkeiten. So wie man sich Rhetorik, gesunde Ernährung, ein Instrument oder eine fremde Sprache anzueignen vermag, kann man auch die Fähigkeit erwerben, sich selbst glücklich und zufrieden zu machen. Die angenehmen inneren Zustände dürfen wir daher neu definieren: Sie sind keine fernen Ziele oder Zufallsprodukte, sondern der tägliche Lohn dafür, dass wir gekonnt an ihnen arbeiten. So wie der begehrte Waschbrettbauch das Ergebnis von gesunder Ernährung und regelmäßigem Sport ist, sind die innere Zufriedenheit und das Glücklichsein das Ergebnis gelungener und kluger Selbstmanipulation.

Die in diesem Buch vorgestellten psychologischen Techniken sind kein Glücksgeschwafel und basieren nicht auf vermeintlichen Erleuchtungserfahrungen des Autors. Stattdessen sind alle vorgestellten sechzehn Glückstechniken wissenschaft-

lich erforscht und mit zahlreichen Studien (siehe Anmerkungen ab S. 315) belegt. Die Spannweite der vorgestellten *Glücks-Software* ist übrigens riesig: Sie reicht vom richtigen Genuss der kleinen Dinge (Technik Nr. 1) bis zur Frage, wie man dem persönlichen Lebenssinn näher kommt (Technik Nr. 16), um dauerhaft zufriedener zu sein.

Eher ungeeignet ist das Buch für jene Leser, die das Glück gern romantisieren und damit unplanbar und unerklärbar machen wollen. Denn ich will im Folgenden das Glück entromantisieren und entzaubern. Das Buch bietet glasklare Anleitungen und viele Übungen, mit denen du das Glück als Fähigkeit trainieren und dich auch in schweren Zeiten zum Glücklichen sein manipulieren kannst. Aber nun genug des Vorworts! Klären wir doch gleich in der Einleitung, warum es so schwer ist, zufrieden und glücklich zu sein.

Einleitung: Warum ist es so schwer, glücklich zu sein?

*Der Geist ist eine Welt für sich, in der
die Hölle zum Himmel und der
Himmel zur Hölle werden kann.*

John Milton

Ein weitgehend unbekanntes psychologisches Phänomen erschwert tagtäglich Milliarden von Menschen das Glücklichein: die Negativitätsverzerrung (*negativity bias*¹). Sie führt dazu, dass sich negative Gedanken und Gefühle auf unsere Psyche stärker auswirken als neutrale oder positive: Wir erinnern uns häufiger an verbale Attacken als an Komplimente; wir machen uns vor dem Einschlafen und beim Aufstehen mehr Sorgen, als dass wir Vorfreude empfinden; wir denken häufiger an Probleme und Konflikte als an Lösungen und glückliche Momente. Kurz: Der Mensch neigt von Natur zur Negativität.

Doch welchen Sinn hat diese Negativitätsverzerrung? Warum ist die Evolution so schlecht zu uns? Nun, es ist ganz einfach: Die Evolution möchte nicht unbedingt, dass du glücklich bist – sie möchte aber unbedingt, dass du überlebst. Ein zufriedener Homo sapiens ist gut, ein lebender Homo sapiens ist besser.

Evolutionär betrachtet macht die Negativitätsverzerrung unglaublich viel Sinn: Wenn der Mensch sich ständig um sein Überleben sorgt, ist es wahrscheinlicher, dass er überlebt: Wo habe ich zuletzt den Säbelzähntiger gesehen? Welche Beeren sind giftig? Wen aus meiner Gemeinschaft sollte ich lieber nicht noch einmal provozieren? Diese Fragen sind zwar unangenehm, erhöhen aber die Wahrscheinlichkeit, dass der Einzelne überlebt und seine Gene weitergibt. Würde ein Steinzeitmensch hochkonzentriert meditieren, in einem Flow-Zustand und losgelöst von der Realität singen oder malen oder trotz knackender Äste seine Morgenroutine ungerührt fortsetzen, wären seine Überlebenschancen deutlich geringer.

Obwohl sich unser Wissen und unsere Technologie heutzutage rasant weiterentwickeln, ist unsere Hardware (etwa unser Gehirn und unser Nervensystem) leider noch auf steinzeitlichem Level. Das ist die schlechte Nachricht. Doch die gute Nachricht ist: Vor allem unser Gehirn lässt sich wunderbar manipulieren! Die sogenannte Positive Psychologie, die seit den 1990er-Jahren vor allem in den USA eine breite Aufmerksamkeit findet, hat mittlerweile wichtige Erkenntnisse darüber hervorgebracht, was Menschen dauerhaft glücklich und zufrieden macht.

Die Idee dieses Buches ist, die vor Hunderttausenden Jahren in unserem Gehirn vorinstallierte alte Software (wie etwa besagte Negativitätsverzerrung) durch die neuen psychologischen Glückstechniken zu ersetzen. Die hier vorgestellte neue Glücks-Software hat ungewohnt klingende Namen wie *savoring*, *positive mental time travel*, *miswanting*, *flow* oder *time affluence*. Doch, liebe Leserin, lieber Leser, magst du mir die Anglizismen ver-

zeihen, weil diese wissenschaftlich belegten Phänomene dich am Ende glücklicher machen werden.

Ist Selbstmanipulation nicht Selbstbetrug?

Jedes Mal, wenn ich mit einem Freund oder einer Bekannten den Titel und Inhalt meines Buches besprochen habe, kam derselbe Einwand: *»Ich will mich doch mit irgendwelchen Techniken nicht selbst betrügen! Dann lieber ehrlich und nicht ganz so glücklich sein.«* Ich finde den Einwand absolut nachvollziehbar. Beim Wort »Selbstmanipulation« kamen anfangs auch mir diese Gedanken. Doch warum ist Selbstmanipulation eben kein Selbstbetrug?

Die Antwort ist einfach: Wenn ich Kopfschmerzen habe und eine Kopfschmerztablette nehme, manipulierte ich mit ihren Wirkstoffen die natürlichen Abläufe in meinem Körper, und nach einer Viertelstunde geht es mir besser. Ich habe manipuliert, aber nicht betrogen. Ich weiß ja, dass ich die Tablette geschluckt habe und dass es mir ihretwegen nun besser geht. Genauso ist es mit den in diesem Buch vorgestellten psychologischen Glückstechniken: Ich weiß ja, dass ich sie aktiv und bewusst anwende – und am Ende geht es mir ihretwegen besser. Niemand würde eine Kopfschmerztablette mit Betrug gleichsetzen. Warum also nicht ganz pragmatisch die hier vorgestellten psychologischen Techniken als geistige Tabletten betrachten, die eine Verbesserung unserer inneren Zustände bewirken?

Wird Selbstmanipulation auch bei dir funktionieren?

Dieses Buch wird dir zeigen, welche Knöpfe du drücken kannst, um dich glücklicher und zufriedener zu machen. Drücken musst du sie selbst. Ein guter Freund von mir kennt fast alle der hier vorgestellten psychologischen Techniken. Er will sie aber partout nicht auf sein Leben anwenden. Obwohl er auch erst Mitte dreißig ist, sagt er sich lieber Sätze wie »*Ich habe mein Leben gegen die Wand gefahren*« oder »*Ich bin ein Loser*« oder, wenn im Mai etwas wirklich schief lief: »*Dieses Jahr ist für mich gelaufen!*« Dabei ist er kerngesund, lebt in einer der schönsten Städte Deutschlands, hat einen Job, fährt zweimal im Jahr in den Urlaub, geht auf Dates, hat Sex – führt also von außen betrachtet ein tolles Leben. Genau deswegen mag ich das Eingangszitat von John Milton so gerne: Egal wie gut oder schlecht unsere äußeren Umstände sind, der Geist kann aus jeder Situation und jedem Leben einen Himmel oder eine Hölle machen. Das Glück entsteht und vergeht immer im Innen, nie im Außen.

Bevor es mit den *4 Dimensionen der Glücksmanipulation* und der ersten Technik losgeht, noch ein letzter Hinweis: Betrachte die Glückstechniken als eine Art Büfett, aus dem du nur die Techniken herausgreifst, die dich sofort ansprechen. Es geht nicht darum, alle Techniken gut zu finden und sie noch vor Ende des Monats auszuprobieren. Vielmehr ist es so, dass unterschiedliche Menschen von unterschiedlichen Techniken unterschiedlich profitieren. Integriere gerne erst einmal nur das in deinen Alltag, was dir sofort zusagt. Danach kannst du immer noch nach Belieben andere Techniken hinzufügen. Es gibt keinen Grund zur Eile. Dieses Buch läuft ja nicht weg!

Die 4 Dimensionen der Glücksmanipulation

*Glück ist kein Geschenk der Götter,
sondern die Frucht innerer
Einstellung.*

Erich Fromm

Etwas Philosophie schadet nie. Daher eine existenzielle Frage gleich zu Beginn: Aus welchen Dimensionen besteht eigentlich unser Leben? Wenn du bei einer Tasse Tee eine Viertelstunde nachsinnen würdest, kämst du vermutlich auf das, was viele Gelehrte in vielen Kulturen gesagt und geschrieben haben: Unser Leben besteht aus genau vier Dimensionen.

1. unsere Gefühle (Emotionen),
2. unsere Gedanken (Denkmuster),
3. unser Handeln (Verhalten) und
4. unser Glaube (Religion, Spiritualität, Sinn).

Die Gelehrten sind sich seit jeher uneins, welche der vier Dimensionen die wichtigste ist und die anderen drei maßgeblich prägt. Die einen behaupten, dass es unsere Gefühle sind, die unsere Gedanken sowie unser tägliches Handeln leiten. Die an-

deren meinen, dass unsere Gedanken der Ausgangspunkt dafür sind, was wir fühlen und was wir als Nächstes tun werden. Spirituelle und religiöse Menschen betonen hingegen, dass am Ende etwas Transzendentes oder Göttliches unser gesamtes Fühlen, Denken und Handeln auf unerklärliche Weise leitet. Schließlich gibt es noch die ganz Schlaun unter den Gelehrten, die von einer komplizierten Wechselwirkung dieser vier Dimensionen ausgehen.

Ich sehe das ganz pragmatisch: Warum unser Glück nicht in allen vier Dimensionen zu unseren Gunsten manipulieren? Wenn wir nämlich auf allen vier Ebenen gleichzeitig am Glück »arbeiten« können, kann es uns egal sein, welche Dimension die prägendste und wichtigste ist. Daher geben diese vier Dimensionen die Struktur des Buches vor. In den vier großen Abschnitten wird es darum gehen, unser Fühlen, Denken, Handeln und unseren Glauben auf Glück auszurichten.

Das Schöne: Alle psychologischen Techniken lassen sich in diese vier Dimensionen einteilen. Und alle diese Dimensionen lassen sich mithilfe dieser Techniken manipulieren. In jeder der vier Dimensionen der Glücksmanipulation werde ich dir die effektivsten Glückstechniken vorstellen. Betrachte sie gern als das 4x4 der erfolgreichen Glücksmanipulation.

4 Dimensionen der Glücksmanipulation

| <i>Gefühle manipulieren</i> | <i>Gedanken manipulieren</i> | <i>Verhalten manipulieren</i> | <i>Glauben manipulieren</i> |
|-----------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------|
| Momentgenuss steigern | erlernter Optimismus | in den Flow kommen | die gute Ich-Erzählung |
| mentale Zeitreisen | Misswünschen vermeiden | Charakterstärken einsetzen | dynamischer Glücksglaube |
| Achtsamkeit/ Meditation | irrationale Sozialvergleiche vermeiden | Beziehungen stärken | Religion und Spiritualität |
| Dankbarkeitsrituale | Zeit-Wohlstand erlangen | Schlaf verbessern | postreligiöser Lebenssinn |

Natürlich lassen sich die einzelnen Techniken nicht messerscharf voneinander trennen und nicht zu hundert Prozent nur einer der vier Dimensionen zuordnen. Allerdings fallen alle Glückstechniken *schwerpunktmäßig* in eine der vier Dimensionen. Beispielsweise geht es bei der Technik des Momentgenusses (*savoring*) aus der ersten Dimension darum, das positive *Gefühl* eines schönen Moments zu steigern. Beim erlernten Optimismus (*learned optimism*) aus der zweiten Dimension dagegen geht es eher um einen klugen *gedanklichen* Ansatz, durch den wir eine neue, positive Perspektive auf ein Ereignis finden. Beim Schaffensrausch (*flow*) aus der dritten Dimension wiederum geht es um die bewusste Steuerung unseres *Verhaltens* bei der Ausübung einer bestimmten Tätigkeit. Und die vierte Dimension behandelt schwerpunktmäßig unseren *Glauben*, also

Die 4 Dimensionen

unsere tief verankerten Glaubenssätze über uns selbst (*growth mindset*), über das Göttliche oder den Lebenssinn. Die vier Dimensionen geben unserem Thema Glücksmanipulation eine Struktur vor, wodurch du schneller in der Lage sein wirst, sie für dich einzuordnen.

Eines jedoch haben alle Glückstechniken gemeinsam: Bei richtiger und regelmäßiger Anwendung können sie unser Glücksgefühl und unsere Zufriedenheit dauerhaft steigern – und das, im Gegensatz zu Zigaretten und Chips, bei einer stets positiven Glücksbilanz. Das oben genannte Zitat von Erich Fromm würde ich daher gern wie folgt abwandeln:

Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht einer klugen Selbstmanipulation unserer Gefühle, unserer Gedanken, unseres Verhaltens und unseres Glaubens.

Breaking News:

Du manipulierst bereits täglich dein Glück!

Du bist dir wahrscheinlich nicht bewusst, dass du dein Glück jetzt schon ständig manipulierst. Allein die Tatsache, dass du ein Buch mit dem Titel *Manipuliere dich glücklich!* gekauft hast, zeigt, dass du deine Zufriedenheit hochschrauben möchtest. Du überlässt deinen Glückszustand also nicht dem Zufall, sondern möchtest Hand anlegen und zufriedener werden. Oder ein anderes Beispiel: Wenn du nach einem harten Arbeitstag ein Feierabendbierchen (oder ein Glas Wein) trinkst oder neue Schuhe im Internet bestellst oder spontan einen

Flug nach Mallorca buchst – was willst du in Wirklichkeit damit bewirken? Alle diese Aktionen sind ja kein Selbstzweck, sondern haben zum Ziel, den eigenen Glückszustand zu verbessern. Alkohol macht uns lockerer und geselliger, was mehr Glück bedeutet. Ein Einkauf im Internet führt zum Dopamin-Ausstoß, was mehr Glück bedeutet. Durch die gebuchte Reise nach Mallorca kommt Vorfreude auf das Meer auf, was mehr Glück bedeutet. Über kurz oder lang strebst du mit jedem Tun letztendlich dein persönliches Glück an². Auch die Beförderung, die Heirat, Hobbys und Kinder sollen dich glücklich machen. Etwas radikaler hat es der französische Philosoph Blaise Pascal ausgedrückt³:

Alle Menschen versuchen, glücklich zu sein. Darin gibt es keine Ausnahmen, wie verschieden die Mittel auch sind, die sie anwenden. Der Grund dafür, dass einige in den Krieg ziehen und andere ihn vermeiden, ist bei beiden der gleiche Wunsch, begleitet von unterschiedlichen Ansichten. Der Wille macht nie den geringsten Schritt, außer zu diesem Ziel. Dies ist das Motiv jeder Handlung eines jeden Menschen, sogar derer, die sich erhängen.

Das ist eine sehr wichtige Erkenntnis: Wenn wir nach Geld, Liebe oder beruflicher Anerkennung streben, dann streben wir in Wirklichkeit danach, unser Glück zu maximieren. Du bist also, ohne es zu wissen, ein geborener Glücksmanipulant. Doch warum hast du keine 10 von 10 Punkten auf der Glücksskala? Die Wahrheit ist: Häufig geht unsere Glücksmanipulation schief und wir zahlen für ein kurzfristiges Glücksempfinden einen zu

hohen Preis. Damit fällt die *Glücksbilanz* langfristig negativ aus, auch wenn du kurzfristig einen Glücksschub gespürt hast.

Beispiel Alkohol: Wenn du am Abend viel getrunken hast, es in der Nacht und am nächsten Tag wegen starker Kopfschmerzen jedoch bitter bereust, zahlst du nicht selten einen zu hohen Preis für den geselligen Abend. Oder du bestellst dir Schuhe, bereust aber anschließend, dass du bereits zu viel Geld in diesem Monat ausgegeben hast. Oder du buchst spontan eine Reise nach Mallorca, stellst jedoch nach kurzer Euphorie fest, dass du allein nicht fliegen möchtest.

In der Praxis fällt bei den meisten Menschen die langfristige Glücksbilanz häufig negativ aus. Damit will ich natürlich nicht sagen, dass in allen Fällen Alkohol, Online-Shopping oder Mallorca-Buchungen zu einer negativen Glücksbilanz führen. Man könnte auch argumentieren, dass ein schüchterner Mann erst mithilfe von Alkohol sich traut, seine spätere Traumpartnerin anzusprechen. In diesem Fall hätte unser Kurzzeit-Casanova trotz eines schlechten Schlafs und Kopfschmerzen eine langfristig positive Glücksbilanz durch seine lange Beziehung mit seiner Traumfrau. Doch meine obigen Beispiele sollten klarmachen: Die »billigen« Glückstechniken zur sofortigen Glückssteigerung wie Alkohol, Shoppen, Chips und Netflix funktionieren zwar kurzfristig, haben aber (leider) in vielen Fällen eine negative Bilanz.

Kluge Glücksmanipulation ist dagegen immer langfristig angelegt und setzt eben kluge Techniken voraus, mit denen wir auch langfristig eine positive Glücksbilanz schaffen können. Um es auf den Punkt zu bringen: Die meisten Menschen sind gute kurzfristige Glücksmanipulanten, aber schlechte langfristige Glücksmanipulanten. Daher dieses Buch. Mein Ziel ist es, dir Techniken an

die Hand zu geben, die dir statt einer kurzfristigen eine langfristige Zufriedenheit bringen. Wenn das mal kein Versprechen ist! Am Ende des Buches (im Abschnitt *Kalkuliere dich glücklich!* ab S. 295) zeige ich dir übrigens Möglichkeiten auf, mit einfachen Formeln die eigene Glücksbilanz zu berechnen.

Kann man sich selbst auch zum Unglück manipulieren?

Im Coaching wird mir häufig die Frage gestellt, ob man auch seines Unglückes Schmied sein kann. Meine Antwort ist eindeutig: Einige Pechvögel schaffen es, ihre Gefühle, ihre Gedanken, ihr Verhalten und ihren Glauben auf Unglück zu programmieren. Das machen sie natürlich nicht absichtlich. Die Unglücksprogrammierung wird meist durch ein ungünstiges soziales Umfeld ausgelöst und verstärkt.

So fokussieren sich viele dieser Pechvögel auf negative Gefühle und blenden positive komplett aus (1. Dimension). Oder sie haben wiederkehrende Denkmuster wie »Ich habe mein Leben gegen die Wand gefahren« (2. Dimension). Oder sie haben wiederkehrende Verhaltensmuster wie zum Beispiel zu kurzen Schlaf, wodurch sie ausgelaugt und unglücklich sind (3. Dimension). Schließlich versetzen sich auch einige durch ihre Glaubensmuster wie »Gott wird mich für meine Sünden bestrafen« in ständige Angst vor der Nachwelt und stürzen sich auf diese Weise nachhaltig ins Unglück (4. Dimension). Mit der Zeit wird diese negative Selbstmanipulation zu einer Gewohnheit und die Lebensunzufriedenheit zu einem Automatismus.

Das Glück ist eine Fähigkeit, die bei unterschiedlichen Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Doch wenn die meisten von uns sich sowieso ständig damit befassen, ihr Glückslevel anzuheben, warum nicht gleich »richtig«, also mit einer langfristig positiven Glücksbilanz?

Sofort wirkt sofort – dauerhaft wirkt dauerhaft

Das 21. Jahrhundert hat einen tollen Begriff hervorgebracht: *Sofortness*⁴. Damit ist gemeint, dass Menschen ihre Bedürfnisse sofort befriedigt haben wollen. Man denke nur an die Same-Day-Lieferung, die immer mehr Menschen als existenziell betrachten. Natürlich war der Mensch schon immer ungeduldig, doch die digitale Welt hat uns noch ungeduldiger gemacht. Bezogen auf unser Thema der Glücksmanipulation könntest du sagen: »Wlad, ich will das Glück – aber bitte jetzt sofort!«

Und ich würde antworten: »Wer sofort Glück verspüren möchte, soll eine Tüte Chips, eine Tafel Schokolade oder ein Glas Wein zu sich nehmen.«

Das Problem ist, dass wir dann wieder bei der negativen Glücksbilanz wären. In den USA gibt es das schöne Sprichwort: *Drinking is like borrowing happiness from tomorrow*. Sinngemäß übersetzt: Wenn man trinkt, leiht man sich das Glück vom morgigen Tag aus (schlechter Schlaf, Kater am nächsten Morgen etc.). Wer regelmäßig zu Schokolade oder Chips greift, weiß ja auch, dass er damit seinem Körper Schaden zufügt. Diese »billigen« Glücksmacher zur sofortigen Glückssteigerung kommen unserer Gesundheit langfristig teuer zu stehen.

Was fast sofort glücklich macht, lässt auch fast sofort in der Wirkung nach.

Dagegen wirken die hier vorgestellten psychologischen Glückstechniken zwar erst bei dauerhafter Anwendung, dafür wirken sie aber auch dauerhaft. Kurz: Die meisten Menschen sind geborene kurzfristige Glücksmanipulanten, doch den dauerhaften Glückszustand müssen wir uns durch *glückliche Gewohnheiten* erarbeiten. Insofern werde ich die Techniken nicht nur vorstellen und mit wissenschaftlichen Quellen belegen, sondern du bekommst in Form von Übungsblättern auch Gelegenheit, die jeweilige Technik eine Zeit lang auszuprobieren. Die nachfolgenden vier Dimensionen der Glücksmanipulation musst du nicht unbedingt chronologisch lesen. Beginne einfach mit dem Abschnitt, der dich am meisten interessiert!

4 Dimensionen der Glücksmanipulation

1. Dimension: Die eigenen Gefühle manipulieren, ab S. 29
2. Dimension: Das eigene Denken manipulieren, ab S. 91
3. Dimension: Das eigene Verhalten manipulieren, ab S. 159
4. Dimension: Den eigenen Glauben manipulieren, ab S. 217

**Erste Dimension:
Die eigenen Gefühle
manipulieren**

*Nenn's Glück! Herz! Liebe! Gott!
Ich habe keinen Namen dafür!
Gefühl ist alles.*

Aus Goethes *Faust*

Der Begründer der sogenannten Positiven Psychologie Martin Seligman betont immer wieder, dass sich die klassische Psychologie seit Sigmund Freud ausschließlich auf negative Ausprägungen des Geistes fokussiert: Depression, Schizophrenie, Sucht und viele andere bestens untersuchte psychische Krankheiten⁵. Ziel der traditionellen Psychologie war es stets, das Leid der Menschen zu lindern. Demgegenüber fokussiert sich die Forschung rund um die Positive Psychologie auf die Frage, wie Menschen dauerhaft zufriedener und glücklicher leben können.

Das Fach Positive Psychologie kann man erst seit 2005 studieren – und weil die neuesten Erkenntnisse und Studien dieser noch so jungen Wissenschaft nahezu unbekannt sind, wird es Zeit, sie einem breiten Publikum zu eröffnen! Wie kannst du dich so manipulieren, dass du häufiger und intensiver positive Emotionen verspürst? Beginnen wir mit der ersten Technik!

1. Momentgenuss steigern

Alle Lebewesen außer den Menschen wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu genießen.

Samuel Butler

Natürlich weißt du, wie man genießt! Und natürlich weißt du auch, dass unterschiedliche Menschen unterschiedliche Dinge unterschiedlich stark genießen. Die einen schätzen den Morgenkaffee über alles, die anderen die schöne Aussicht auf dem Gipfel nach einer anstrengenden Wanderung. Jeder genießt etwas anderes. Das glückliche Leben ist immer individuell und unkopierbar⁶. Aber wusstest du, dass du deinen Genuss bewusst steigern kannst? Genau darum geht es beim *savoring* (engl. für »genießen«), was ich gern etwas frei mit *Momentgenuss steigern* übersetze. Der geistige Vater dieser psychologischen Glückstechnik ist Fred Bryant⁷, und die von ihm angestoßene Forschung hält für uns einige praktische Empfehlungen bereit, um den Momentgenuss zu steigern.

Im Folgenden möchte ich dir nicht nur die sieben wichtigsten Savoring-Techniken vorstellen, sondern auch drei Genuss-Dämpfer (*damping factors*), die den Momentgenuss vermindern oder komplett zerstören können. Anschließend geht es an

deine erste Glücksübung, mit der du die Momentgenuss-Techniken eine Woche lang ausprobieren kannst.

7 gute Genusstechniken

Schauen wir uns also zunächst die Techniken an, mit denen wir unsere Genussmomente steigern können:

1. *Konzentriere deine volle Aufmerksamkeit auf den Genuss!*
Beim *savoring* geht es nicht einfach um ein angenehmes Gefühl, sondern um dessen Intensivierung. Alle unsere Sinne sollten auf unser Genussobjekt gelenkt werden – jede Ablenkung mindert unsere Genusserfahrung. Einfachstes Beispiel: Du isst ein Eis und schaust gleichzeitig irgendeine Serie auf Netflix. Deine Sinne (beim Eis vor allem Geschmack- und Geruchssinn) sind durch die Serie abgelenkt, sodass du es nicht zu hundert Prozent genießen kannst. Es bedarf also nicht nur eines beiläufigen Bewusstseins, dass du gerade ein Eis verspeist, sondern einer fokussierten Bewusstheit, um das Eis im Sinne des *savoring* wirklich zu genießen.⁸ Oder wenn du zum Beispiel am Meer sitzt und das Rauschen der Wellen noch mehr genießen möchtest, könntest du deine Augen schließen, um dich nur auf das Wellenrauschen zu fokussieren und es so noch intensiver wahrzunehmen.
2. *Teile deinen Genuss und deine Freude mit anderen!* Geteiltes Leid ist halbes Leid – und geteilte Freude ist doppelte Freude. Bryant sagt sogar, dass Menschen, die gemeinsam ge-

nießen, länger zusammenbleiben.⁹ Es ist ja auch logisch: Wenn du mit jemandem einen schönen Moment erlebst, siehst du auch, wie sich der andere darüber freut, und freust dich gleich doppelt (also für den anderen und für dich). Zudem kann dieser Jemand auch weitere positive Aspekte einer Erfahrung bemerken, die dir nicht aufgefallen wären, sodass auch dadurch der Momentgenuss größer wird. Beispielsweise könntest du beim Tauchen ein paar Schildkröten nachjagen, und dein Tauchpartner macht dich unter Wasser auf einen wunderschönen Napoleon-Lippfisch aufmerksam, den du sonst verpasst hättest.

3. *Verstärke deine positiven Emotionen mit deinem Körper!* Dir ist sicher aufgefallen, dass Gewinner beim Sport laut und überschwänglich jubeln, schreien, hin und her springen und ein breites Grinsen im Gesicht haben. Ist das ein Zufall? Viele Studien¹⁰ fanden heraus, dass die körperliche Manifestation der eigenen Freude die guten Gefühle noch weiter verstärkt. So wiesen Probanden, die während eines Videos ihre Gefühle offen zugelassen haben, eine höhere Zufriedenheit auf als solche, die ihre Gefühle unterdrücken sollten. Wenn du also beispielsweise zu Hause eine nette E-Mail bekommst, warum nicht mal so richtig jubeln, lachen, hochspringen und ein lautes »Oh yeah!« von sich geben? Die Wissenschaft verspricht, dadurch den Momentgenuss noch steigern zu können!
4. *Mache ein mentales Bild vom Genussmoment!* Ein mentales Bild eines Ereignisses zu machen bedeutet, kurz aus der Situation her auszutreten und sich bewusst zu fragen, welche Aspekte des Ereignisses besonders schön sind, und die be-