



## Das Glück entsteht aus unseren Gedanken

Von Schuetz

Erstellt am 9 Nov 2015 - 10:51

Philosophen, Psychologen, Soziologen, Neurologen und Biophysiker versuchen seit vielen Jahren die Glücksformel zu finden und die Glücksforschung ist gerade sehr modern geworden. Frankreichs Ex-Präsident Nicolas Sarkozy ließ schon Nobelpreisträger nach der Zufriedenheitsformel suchen und in Deutschland kaufen sich seit einigen Jahren Millionen Menschen Glücksbücher, so als ob man das Glück nach einer bestimmten Rechenformel kaufen könnte.

Vor vielen Jahren schon waren es die Philosophen, die den Menschen sagen wollten, was Glück eigentlich bedeutet. Der Chinese Lao Tse (6. Jahrhundert vor Christus) dachte, dass das wahre Glück in der Untätigkeit läge. Er meinte, wenn der Mensch aufhöre, dem Glück oder anderen Zielen hinterherzulaufen, dann sei er glücklich.

Ganz anders dachte Epikur, der 341 vor Christus auf der Insel Samos geboren wurde. Epikur meinte dass alles was man tut mit und aus Lust als Motivation getan werden soll. Diese hedonistische Denkweise ist auch heute noch verbreitet und wird oft als rücksichtslos und egozentrisch angesehen. Für die griechischen Philosophen Aristoteles, Platon und Sokrates führte die tugendhafte Lebensweise zum Glück. Sie dachten, wer sein Leben gerecht führe, gelange nach dem Tod zu den „Inseln der Seligen“ (Übersetzung von Platon).

Glück ist das Gefühl aller Gefühle und darüber zerbrechen sich schon seit über 2000 Jahren Philosophen und Wissenschaftler den Kopf. Möchte nicht jeder Mensch glücklich sein?

Wir Autoren denken, dass das Glück aus unseren Gedanken und unserem Körper heraus entsteht. Wenn wir uns in unserem Körper wohl fühlen, sendet er Signale an unser Gehirn. Leider reicht es nicht immer aus, sich bewusst vorzunehmen „das Glück“ zu fühlen und auch die Glücksformel, das positive Denken, gelingt nicht immer. Nur ein echtes Lächeln ist wirklich förderlich fürs Glücksempfinden. Zu diesem Ergebnis kam der amerikanische Anthropologe und Psychologe Paul Ekman bereits Ende der 1960er Jahre. Er behauptet, dass die grundlegenden menschlichen Gefühle in allen Kulturen auf der Welt gleich sind.

Quelle: <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/hintergrund/293629.html> [1]

Anders als hier in Deutschland gibt es für das Glück in Bulgarien und in England zwei Bezeichnungen. Sie machen einen Unterschied zwischen dem zufälligen, mitunter unverdienten Glück und dem hart erarbeiteten Gefühl des Glücks. Auch versteht jeder was anderes unter dem Wort Glück. Für den einen ist es der Lottogewinn, Sex, der Porsche, ein großes Haus, für die Anderen hingegen: Gesundheit, Partnerschaft und gute Freunde. Um Glück zu empfinden, reicht es oft schon aus, uns Dinge bewusst zu machen, die wir für selbstverständlich halten, die aber sehr wichtig für unser emotionales Wohlbefinden sind. So etwa unsere Gesundheit, die Familie und Freunde. Das Glück ist nie von Dauer und das ist gut so, denn dauerhaftes Glück wäre unerträglich - es würde zur Selbstverständlichkeit werden und uns damit keine Glücksgefühle mehr bescheren. Zufriedenheit bringt auch in der Armut Glück, Unzufriedenheit ist Armut, auch im Glück (Konfuzius).

Buchtipp:

PSYCHOLOGIE KURZ UND KNAPP VERPACKT - Hilfreiches Wissen für die Seele

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-13: 9783732234929 - ISBN-10: 3732234924 für EUR 13,90

Alle Bücher sind auch als E-Book käuflich auf dem download-Portal von [itunes.apple.com](http://itunes.apple.com), verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).



Dieses Buch ist eine psychologische Grundlage. Es vermittelt viele interessante Informationen und gewinnbringende Selbsterkenntnis. Psychologisch erklären die Autorinnen warum wir sind, wie wir sind, was wir ändern können und wie viel wir selbst lenken oder umlenken könnten, wenn wir uns durch dieses Buch auf die Sprünge helfen lassen.

Der psychologische Ratgeber ist geeignet für Menschen ohne psychologisches Vorwissen und kann in Lebenskrisen helfen. Es ist voll mit Wissen über das, was wir jeden Tag tun, jedoch oft ohne es zu wissen. Wer Ursache und Wirkung seiner selbst erkennt, hat die Kraft sich zu ändern.

- Ein weiterer Buchtipp:

Die Reise zum Glück

Autorin: Heike Führ

Paperback - 204 Seiten - € 12,99

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7392-0089-7

„Der Weg ist das Ziel“ könnte das Motto des Buches sein – denn es geht eigentlich nur um das Wahrnehmen der kleinen und doch so großen Dinge im Leben.

Das Buch ist für Gesunde ebenso wie für Gehandicapte geeignet – Entspannung pur, viele Anregungen und Tipps.

Der Weg zum Glück – nicht als Wettbewerb, sondern mit Freude und Achtung gegenüber der eigenen Persönlichkeit.

Dass Glücksempfinden auch mit einer chronischen Erkrankung möglich ist, zeigt Autorin Heike Führ noch zusätzlich mit liebevoll gestalteten Bildern, Zitaten, Texten und vielen wissenschaftlichen Recherchen auf.

#### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

#### Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [2]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [3]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:40):** <http://medkom24.eu/node/20857>

#### Links:

[1] <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/hintergrund/293629.html>

[2] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>



[4] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>