

Mensch & Arbeit



Psychologie

Was Glück mit beruflichem Erfolg zu tun hat

Dr. Oliver Haas (Autor)

25.08.16 - 09:15

Menschen sind selten erfolgreich, nur weil sie Erfolg haben. Vielmehr aber werden sie erfolgreicher, wenn sie glücklich sind. Was der feine Unterschied ist und wie «glücklich sein» erarbeitet werden kann, zeigt dieser Beitrag.

[PDF kaufen](#)

Seite 1

Erfolg macht glücklich. An diese einfache Formel zum Glück glauben die meisten Menschen. Das grosse Glück setzt unserer Meinung nach das Erreichen eines lang ersehnten Zieles oder Traumes voraus. Wenn wir ein Ziel erreichen, dann sind wir erfolgreich und dann werden wir glücklich sein. Dass das jedoch nicht die richtige Wirkungskette ist, haben Forscher in vielen Studien herausgefunden.

Die Glücksforschung

Seit einigen Jahren wird das Glück des Menschen auf höchstem wissenschaftlichem Niveau erforscht. In amerikanischen Eliteuniversitäten wie der Harvard, Stanford oder Pennsylvania University kommt man dem Rätsel der Menschheit immer mehr auf die Spur. Hier werden Millionen investiert, um Massnahmen zum «Glücklicher-Werden» wie Arzneimittel auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen. Die Wissenschaft hat die Formel umgedreht. Wenn Menschen glücklicher werden, werden sie erfolgreicher. Sie werden kreativer, leistungsfähiger und engagierter.

Hierzu wurde mit Ärzten ein Experiment durchgeführt: Eine wichtige Anforderung an Ärzte ist es, die richtige Diagnose aus den vorhandenen Informationen über den Krankheitsstand eines Patienten aufzustellen. Ändert sich der Informationsstand bzw. kommen weitere Aspekte oder Tatbestände hinzu, ist die Kreativität der Ärzte gefragt, um eine erneute, oftmals veränderte Diagnose aufzustellen. Die Ärzte wurden in einem Experiment in drei Gruppen eingeteilt: Die erste Gruppe wurde vor der Visite in eine positive Stimmung versetzt, die zweite Gruppe erhielt vor der Visite ein neutrales, aber medizinisches Statement zum Lesen und die dritte Gruppe wurde in keiner Weise beeinflusst. Zwei sehr spannende Beobachtungen wurden gemacht: Die «glückliche» Gruppe, also Gruppe 1, war mit ihren Diagnosen nicht nur schneller, sondern auch effektiver und kreativer. Ihre richtigen Diagnosen kamen doppelt so schnell wie die der Kontrollgruppen.

Da stellt sich nur noch die Frage, wie die erste Gruppe positiv beeinflusst wurde: Die Antwort ist so lustig wie simpel: Jeder der Ärzte der Gruppe 1 bekam vor der Übung einen Lollipop (Quelle: «The Happiness Advantage», Shawn Achor). Dieses Experiment zeigt sehr deutlich, dass bereits eine kleine, fast banale positive Aufmerksamkeit grosse Wirkung auf die Leistung jedes Einzelnen haben kann. Nicht durch die erfolgreiche Diagnose waren die Ärzte glücklicher, sondern durch den Lolli waren sie fröhlicher und waren dadurch erfolgreicher. Sollten wir uns nun gegenseitig mit Lollis überschütten, um alle Menschen glücklich zu machen? In gewisser Weise ja: Wir müssen in unserem täglichen Leben versuchen, uns mit positiven Dingen zu beeinflussen. Nicht das Streben danach, «glücklich» zu sein, macht uns glücklich und auch nicht der Erfolg.

Die innere Einstellung zählt

Es geht beim Glücklichen sein darum, das Leben mehr geniessen zu können und widerstandsfähiger in Zeiten von Krisen und negativen Gefühlen zu sein. Das Leben zeichnet sich nun mal durch Höhen und Tiefen aus. Das Ziel sollte sein, die Höhen länger und intensiver geniessen zu können und aus den Tiefen schneller und vor allem gestärkter herauszukommen. Wie glücklich wir sind, können wir nur zur Hälfte selbst bestimmen. Denn 50 Prozent sind uns mit unseren Genen in die Wiege gelegt, zu zehn Prozent werden wir von aussen beeinflusst. Aber die restlichen 40 Prozent haben wir selbst in der Hand; die innere Einstellung ist der Schlüssel zum Glück.

Glücks-Tipp 1: Lebensziele

Das menschliche Gehirn unterscheidet nicht zwischen reiner Vorstellung und Realität. Wenn man einer Person in einem Scanner das Bild eines Apfels zeigt, erkennt man, dass dieselben Gehirnareale aktiviert sind, wie wenn sich die Person den Apfel lediglich vorstellt. Spitzensportler wissen schon seit Jahren von der «Macht der Gedanken». Stellen auch Sie sich

Ihre Ziele vor und schreiben Sie sie regelmässig auf. So beschäftigen Sie sich mit den Dingen, die Sie gerne tun würden oder wie Sie sich Ihr Leben vorstellen – so kommen Sie Ihren Zielen automatisch näher.

Glücks-Tipp 2: Dankbarkeit

Der grösste «Glückskiller» ist, dass wir uns an Fortschritt und Wohlstand so gewöhnt haben, dass wir das Gute in unserem Leben nicht mehr wahrnehmen. Wir finden etwa auch im schönsten Hotel noch etwas zu nörgeln. Menschen, die über eine längere Zeit jeden Tag drei positive Dinge aufgeschrieben haben, schliefen besser, hatten weniger Ängste und Depressionen und sogar ihre Blutwerte verbesserten sich. Deshalb fangen Sie gleich heute an. Lernen Sie die schönen Dinge im Leben mehr wahrzunehmen. Schreiben Sie jeden Abend vor dem Zu-Bett-Gehen drei Dinge auf, für die Sie an diesem Tag dankbar sind. Bei täglicher Ausführung dieser Übung wird Ihre Happiness steigen, Sie werden besser schlafen und Ihnen fallen automatisch immer mehr positive und schöne Dinge auf.

Glücks-Tipp 3: Stärkenorientierung

Wenn Sie Ihre persönlichen Stärken kennen und diese täglich nutzen, steigen Ihr Selbstwertgefühl und zugleich Ihr Happiness-Level. Kennen Sie Ihre eigenen Stärken? Unter www.viame.org/survey/Account/Register (<http://www.viame.org/survey/Account/Register>) können Sie einen 20-minütigen Test machen, der Ihnen am Ende Ihre Charakterstärken aufzeigt. Nutzen Sie diese Stärken nun bewusst jeden Tag und versuchen Sie ein paar von den Stärken in anderen Lebensbereichen neu einzusetzen.

Glücks-Tipp 4: Priorisierung

Gehen Sie Ihren Terminkalender durch und überlegen Sie sich bei jedem Termin, ob Sie diesen für sich machen oder für andere. Streichen Sie Dinge, auf die Sie keine Lust haben oder die Sie nur für andere tun. Das fühlt sich gut und befreiend an und Sie haben wieder Zeit für die Dinge, die Ihnen bedeutsam sind und Spass machen.

Glücks-Tipp 5: Multitasking

Multitasking spart keine Zeit ein – es kostet sogar Zeit. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir beim Multitasking nicht schneller sind, weil wir vermeintlich mehrere Dinge gleichzeitig erledigen. Die nicht 100-prozentige Konzentration auf eine Sache führt dazu, dass die Leistung und das Ergebnis darunter leiden und wir sogar am Ende mehr Zeit aufgrund einer erhöhten Fehlerquote benötigen. Führen Sie deshalb eine «heilige Zeit» von ein bis zwei Stunden pro Tag ein, in der Sie nicht gestört werden möchten. Erledigen Sie in dieser Zeit Ihre wichtigen Aufgaben. Kommunizieren Sie diese «heilige Zeit» auch an Ihre Kollegen und an Ihren Vorgesetzten.

Porträt



Dr. Oliver Haas (Autor)

Experte in Positiver Psychologie, Begründer von Corporate Happiness, Key Note Speaker und Trainer

Kontakt

haas@corporate-happiness.de

www.corporate-happiness.de (<http://www.corporate-happiness.de>)

Das könnte Sie auch interessieren

- Stressabbau und Teambildung in einem
- Wenn der Schuster die Leisten wechselt
- Wie Denkfehler die persönliche Entwicklung blockieren
- Fünf Erkenntnisse weisen Wege aus dem Burnout
- Wer offen und klar informiert, bleibt auch in der Krise glaubhaft

Literatur



«Corporate Happiness als Führungssystem – Glückliche Menschen leisten gerne mehr»

Dr. Oliver Haas

Erich Schmidt Verlag GmbH & Co;

Auflage: 2 (16. Dez. 2014) 332

Seiten, CHF 53.90 / € (D) 39,95

ISBN: 3503157700

Networking-Tag 2016

«The Next Wave» ist das Thema des Networking-Tags in St. Gallen vom Freitag, 9. September, 13 – 18 Uhr auf dem Olma-Areal, Halle 2.1, St. Gallen mit anschliessender Networking-Party. Der Buchautor und Experte für positive Psychologie, Dr. Oliver Haas, wird am Networking-Tag über die positive Psychologie und die Wertschöpfung durch Wertschätzung sprechen. Haas hat mit Hilfe wissenschaftlicher Erkenntnisse einfach umzusetzende Übungen für den (Berufs-)Alltag entwickelt, die zu mehr Zufriedenheit und Erfolg führen.

Anmeldeschluss: 30. August 2016,

Kontakt: www.networkingtag.ch

(<http://www.networkingtag.ch>)

Social Media

Partner

ANAVANT[®]

Schweizerischer Verband technischer Kaderleute
Société suisse des cadres techniques
Società svizzera dei quadri tecnici

(<https://www.anavant.ch/>)



(<http://mandat.de/imk/>)

Projektpartner

 **Neue Zürcher
Compliance-Konferenz
2018**

(<https://www.schulthess.com/portal/aktuell/compliance-konferenz/>)