

Freude tanken



In der Mittagspause einen Spaziergang im nahegelegenen Park machen; sich auf dem Heimweg ein paar Minuten Zeit nehmen, um den Sonnenuntergang zu betrachten; ein Fotoalbum mit den schönsten Bildern vom letzten Strandurlaub befüllen; Samstagmorgen eine Tasse Kaffee im Bett genießen und in einer Zeitschrift blättern; den geplanten Familienausflug groß und fett im Kalender markieren; der besten Freundin mit leuchtenden Augen davon berichten, wie der Chef dich letzte Woche vor dem ganzen Team gelobt hat.

All dies sind die kleinen Freuden im Alltag, die es wert sind, zelebriert zu werden. Es sind die kurzen Momente des puren Glücks, die oft an uns vorbeirauschen und die wir verpassen, weil wir so sehr damit beschäftigt sind, unsere langen to-do-Listen abzuarbeiten, weil die Wäsche noch gemacht werden muss, die Steuererklärung längst überfällig ist und wir in der Mittagspause noch schnell ein paar E-Mails beantworten wollen, bevor das Postfach wieder überquillt.

Wir nehmen uns Zeit für die großen Dinge: die Hochzeiten, die Geburtstage, die Familienfeiern und den Jahresurlaub und hoffen, dass die positiven Gefühle dieser bedeutsamen Ereignisse uns noch ein Stück durch die folgenden, anstrengenden Wochen begleiten.

Wann hast du dir zuletzt Zeit genommen, um die kleinen Freuden des Alltags zu genießen?

Wie oft erlaubst du dir, so richtig glücklich zu sein?

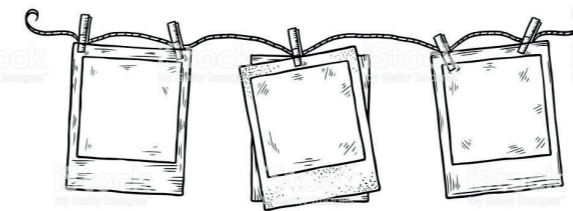
Die aktuelle Forschungslage deutet darauf hin, dass die Summe kleiner Glücksmomente unser Happinesslevel nachhaltiger beeinflussen kann als so manches großes Lebensereignis. Eine Strategie, um diese Alltagsmomente, die positive Emotionen hervorrufen, zu steigern, wird in der Wissenschaft der Positiven Psychologie schon seit vielen Jahren untersucht. Sie nennt sich *Savouring*, was übersetzt so viel bedeutet wie bewusstes Genießen. Es bezeichnet jedoch nicht einfach nur das Erleben positiver Emotionen, sondern ebenso den Versuch, diese positiven Erlebnisse auszudehnen und so für einen längeren Zeitraum auszukosten. Dabei kommen kognitive Prozesse und Verhaltensweisen zum Einsatz, die die Intensität, die Dauer und die Würdigung oder Wertschätzung des positiven Ereignisses oder der empfundenen positiven Emotion steigern sollen. In der Forschung rund um *Savouring*, die auf Fred Bryant und Joseph Veroff zurückgeht, werden drei verschiedene Formen des *Savouring* unterschieden. Die einfachste Form? Den jetzigen Moment bewusst wahrzunehmen und zu genießen, also der Versuch, das positive Erlebnis bewusst zu verlängern oder in seiner Intensität zu steigern. Es erfordert Achtsamkeit, um diese kleinen Freuden des Alltags zu bemerken und dann auch voll und ganz auszukosten. Dazu gehört, das Handy wegzulegen und sich vom Multitasking zu verabschieden. Versuche, den Moment mit allen Sinnen zu genießen – die Sonnenstrahlen auf der Haut, die fruchtige Süße frischer Erdbeeren, der Duft der frischgewaschenen Bettwäsche.

Zu den *Savouring*-Techniken zählt aber auch die Vorfreude: Die positive Antizipation eines bevorstehenden schönen Ereignisses. Der nächste Urlaub, das geplante Treffen mit einem Freund, den man lange nicht mehr gesehen hat, oder auch der Sonntag ganz ohne Pläne. Schon Tage oder Wochen im Voraus können wir uns ausmalen, wie wir uns an diesen besonderen Tagen fühlen werden. Nicht umsonst heißt es, dass Vorfreude die schönste Freude ist!

Nicht zuletzt ist auch das bewusste Erinnern vergangener positiver Erlebnisse eine *Savouring*-Strategie. Wir können uns all die schönen Dinge, die wir erlebt haben, immer wieder ins

Gedächtnis rufen und versuchen, die positiven Emotionen, die wir damals erlebt haben, noch einmal nachzuempfinden. Dies geschieht zum Beispiel, wenn wir anderen davon berichten, was wir Tolles erlebt haben, und von den damit einhergehenden positiven Gefühlen erzählen. Wir können die besonderen Momente unseres Lebens in einem Tagebuch festhalten oder unsere Wohnung mit Fotos tapezieren, die uns tagtäglich daran erinnern, dass unser Leben mit Glücksmomenten vollgepackt ist.

ÜBUNGEN FÜR MEHR FREUDE UND BEWUSSTES GENIEßEN IM ALLTAG:



ÜBUNG 1 → Den Moment einfrieren.

Die meisten positiven Emotionen oder Ereignisse sind in ihrer Intensität eher mild (negative Emotionen wie Wut, Angst oder Trauer hingegen erleben wir als sehr intensiv!). Schule dich darin, die kleinen Freuden des Alltags bewusst wahrzunehmen, und übe dich darin, diese Momente »einzufrieren«. Wie das geht? Immer, wenn du bemerkst, dass du gerade Freude – oder eine andere positive Emotion – empfindest, halte inne und versuche dich 20-30 Sekunden auf dieses Gefühl zu konzentrieren und es ganz bewusst wahrzunehmen. Du kannst auch eine »mentale Fotoaufnahme« des Moments machen

und dir das Bild später wieder ins Gedächtnis rufen, um die positiven Emotionen noch einmal voll auszukosten.

ÜBUNG 2 → Sich über Dinge freuen, die nicht eingetreten sind.

Studien haben gezeigt, dass etwa 85% der Dinge, aufgrund derer wir uns Sorgen machen, nie eintreten oder sogar ein positives oder zumindest neutrales Ergebnis haben. Da ist zum Beispiel das wichtige Meeting, das wir auf keinen Fall verpassen dürfen, und schon Tage zuvor befürchten wir, dass die öffentlichen Verkehrsmittel ausgerechnet an diesem Tag Verspätung haben könnten oder dass auf der Autobahn mal wieder Stau sein wird. Wenn der Bus dann doch pünktlich kommt oder die Autobahn frei ist, fällt uns das meist gar nicht auf. Das bedeutet, dass die Momente der Erleichterung, der Dankbarkeit oder der Freude darüber, dass etwas gut gelaufen ist, viel kürzer ausfallen als die Zeit, die wir mit den Befürchtungen, was alles schiefgehen könnte, verbracht haben. Versuche zukünftig, dir auch die negativen Dinge, die nicht eingetreten sind, bewusst zu machen und dich darüber zu freuen.

ÜBUNG 3 → Positive Emotionen ausdrücken.

Tanzen, lachen, überschwänglich sein, ein Lied trällern, vor Freude auf und ab hüpfen oder ein paar Glückstränen vergießen. Menschen, die ihre positiven Emotionen auch ausdrücken und nach außen zeigen, fühlen sich glücklicher, so zeigen Studien. Für unser Gehirn ist dies ein Hinweis, dass tatsächlich etwas Positives passiert ist. Also los! Trau dich, deinen positiven Gefühlen Ausdruck zu verleihen!

Fotos: Corporate Happiness®



Dr. Oliver Haas und Ann-Christin Heim Corporate Happiness® setzt die Erkenntnisse der »Positiven Psychologie« in einer tiefgreifenden Ausbildung für Mitarbeiter und Führungskräfte ein, um Wachstum zu ermöglichen – für Menschen und Unternehmen.

www.corporate-happiness.de