

1

**LIEBE** Drum lache, wer sich ewig bindet: Verheiratete sind glücklicher als Singles oder Geschiedene, das hat die Glücksforschung herausgefunden.

2

**KÖRPER** Die Balance zwischen Körper und Geist ist Grundvoraussetzung. Sport löst die Produktion von Glückshormonen aus.

3

**FREUDE** Spass haben und Quatsch machen sind wichtige Faktoren, um glücklich zu sein, behauptet Autorin Ute Lauterbach.

5

# Wege zum

**PSYCHOLOGIE** Forscher haben gute Nachrichten: Zufriedenheit kann man lernen. Es braucht dafür weder eine Million noch eine Yacht. Zum wahren Glück brauchts nur etwas Übung.

**22.55** **BBC exklusiv**  
Anleitung zum Glück  
**VOX** **MITTWOCH** 20.2

**Glück, ein Wort mit fünf** Buchstaben, das es in sich hat. Schon seit Urzeiten sucht der Mensch danach, aber nur wenige finden es. Es ist kapriziös und eigenwillig wie eine Filmdiva. Um einen kurzen

# Glück

Blick auf es zu erhaschen, nehmen wir viel Mühe auf uns und geben für eine kurze Begegnung mit dem Glück bisweilen sehr viel Geld aus. Dabei ginge das viel leichter und billiger, sagt Autorin und Lebensberaterin Ute Lauterbach (52). «Glücklich sind wir, wenn wir denken und fühlen, was wir gerne denken und fühlen», sagt die deut-

sche Philosophin und doppelt nach: «Wenn der Kopf frei und das Herz weit ist. Unglücklich sind wir, wenn sich unser Denken und unsere Emotionen in eine unerwünschte Richtung verselbständigen.» Wenn zum Beispiel der völlig überfüllte Bus nervt, der Grill des Nachbarn stört oder der Chef stresst. Mögen die Gründe noch so

## 4

### GLÜCKSBINGER

Talismane sollen gegen Krankheiten schützen und Glück bringen. Amulette wurden schon im alten Babylon eingesetzt.

## 5

### ERNÄHRUNG

Glück zum Anbeißen: Gewisse Nahrungsmittel wie dunkle Schokolade, Bananen, Ananas und reife Tomaten machen glücklich.

## Weltkarte des Glücks

- |    |            |   |
|----|------------|---|
| 1  | Dänemark   | Laut der World Database of Happiness fanden Forscher heraus, dass die Dänen die glücklichsten Menschen sind. Grundlage der Studie waren mehr als hundert Untersuchungen, unter anderem von der Unesco und der WHO. Dabei wurden rund 80 000 Menschen gefragt, wie glücklich und zufrieden sie sind. So entstand die Weltkarte des Glücks. Auf dem letzten Platz landeten die afrikanischen Länder Simbabwe und Burundi. |
| 2  | Schweiz    |   |
| 3  | Österreich |   |
| 4  | Island     |   |
| 5  | Bahamas    |   |
| 6  | Finnland   |   |
| 7  | Schweden   |   |
| 8  | Bhutan     |   |
| 9  | Brunei     |   |
| 10 | Kanada     |   |

FOTOS: PRISMA (2), GETTY (3)

# «Das Glück deines Lebens der Beschaffenheit deiner

Marc Aurel, römischer Kaiser

«Das Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.»

Albert Schweitzer, Friedensnobelpreisträger

«Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich.»

Hermann Hesse, Schriftsteller

«Wahres Glück muss von innen kommen.»

Dalai Lama, religiöses Oberhaupt der Tibeter

unterschiedlich sein, sie sind wichtig. «In dem Masse, in dem wir uns in unsere negativen Gedanken festbeissen, verschliessen wir uns unserem Glück, das uns sonst begeben würde. Der freie Kopf ermöglicht Spontaneität, Kreativität und Intuition», weiss Lauterbach.

**Der Weg zum Ziel** ist lang und steil. Zauberformeln hat die Autorin keine, dafür zwei Instantmittel für schwer Unglückliche. Rezept Nummer eins: hinsetzen, durchatmen, das Leben verlangsamen und sich fragen: Was sind meine wahren Prioritäten? Muss und will ich die Gemeinheiten des Lebens wirklich persönlich nehmen? Die zweite Sofortmassnahme heisst: Quatsch machen und den Mut haben, sich selbst zu blamieren. «Wer lacht, der kann nicht gleichzeitig sauer sein.» Die Lebensberaterin mag es beispielsweise, mit ernster Miene verrückte Sachen zu sagen: «Die Spaghetti sind ziemlich lang», lautet einer ihrer Lieblingssätze.

**Eine gute Nachricht** hat Ruut Venhoven zu verkünden, Betreuerin der World Database of Happiness: «Die menschliche Fähigkeit zur Freude ist gross. Die Hirnbereiche, die die positiven Gefühle beeinflussen, sind umfangreicher als solche, die unerfreuliche Erfahrungen produzieren.» Sie muss es wissen: denn in ihrer Datenbank laufen die Ergebnisse von Glücksforschungen aus der ganzen Welt zusammen. Venhoven erstellt daraus einen globalen Stimmungsbaremeter.

**Gut lachen haben** Menschen aus westlichen Ländern, am wenigsten zufrieden sind Personen aus Afrika

und Asien. Laut Statistik sind in den meisten Ländern Junge und Alte gleich glücklich, ebenso Frauen wie Männer. Aber: Verheiratete sind glücklicher als Singles oder Geschiedene. Ausserdem haben Arbeitnehmer in vorteilhaften beruflichen Positionen mehr Lebensfreude. Doch ein dickes Konto macht nicht unbedingt glücklicher – die Einkommenshöhe spielt keine grosse Rolle, ausser bei Menschen aus armen Ländern. Und bei Lottogewinnern fand man heraus,

dass sie ein Jahr nach ihrem Gewinn gleich glücklich oder unglücklich sind wie zuvor.

Besonders glücklich lebt's sich in der Schweiz: Unser Land ist gemäss der Glücksdatenbank das zweitglücklichste Land der Welt. Vielleicht liegt's an der Schoggi: 2007 verputzten wir im Schnitt 12,3 Kilo pro Kopf. Schokolade erhöht den Dopamin- und Serotonin-Level im Blut, auch als «Glückshormone» bekannt.

■ Carlotta Henggeler

## IM EINKLANG

«Glücklich sind wir, wenn wir denken und fühlen, was wir gerne denken und fühlen», sagt die Autorin Ute Lauterbach.

wird bestimmt von Gedanken.»

«Glück ist nicht eine Station, bei der man ankommt, sondern eine Art zu reisen.»

Salvador Dalí, Maler

## So machen Sie sich glücklich



Lebensberaterin und Autorin Ute Lauterbach leitet Glückfindungsseminare. Sie sagt, wie man in fünf Schritten glücklich wird.

**Schritt 1: Erkennen Sie den Moment, an dem sich das Glück verabschiedet hat.** Es ist die Sekunde, in der Sie die Gelassenheit verlieren. Dann ist der Kopf nicht mehr frei, das Herz nicht mehr weit. Atmen Sie durch, freuen Sie sich auf den nächsten Schritt.

**Schritt 2: Übernehmen Sie die Verantwortung,** anstatt ändern die Schuld zu geben. Nur so haben Sie das Ruder Ihres Glücksmanagements in der Hand. Denn wer Sündenbockpflege betreibt, ist in der Position der Schwäche.

**Schritt 3: Das Übel entlarven.** Finden Sie heraus, was genau Sie an einer Person oder an einer Situation stört. So wird der wunde Punkt sichtbar. Der Spielverderber des eigenen Glücks ist entlarvt.

**Schritt 4: Verabschieden Sie das Unglück.** Um Lösungen zu finden, muss man nun Fragen stellen, die den wunden Punkt heilen. Beispiel: Wie komme ich da raus? Was konkret kann ich ändern?

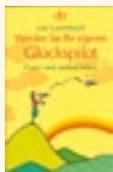
**Schritt 5: Begrüßen Sie das Glück.** Handeln Sie! Nun kann man etwa dem Chef neue Ideen, eigene Wünsche mitteilen. Am besten auf eine humorvolle Art, ohne sich zu verstricken.

**Die Kurzversion:** Fragen Sie sich: Was würde mir bei meinem Problem den Kopf frei machen? Was kann ich dafür tun?

### Weitere Wege zum Glück

**ute-lauterbach.de**  
Details zur Autorin und ihren Seminaren.

**Kurs** Die Migros-Klubschule bietet für 2009 den Kurs «Milliarden Wege zum Glück» zum zweiten Mal an. Mehr Infos gibts im neuen Kursprogramm (ab Frühling 2008).



**WERDEN SIE IHR GLÜCKSPILLOT**  
Von Ute Lauterbach, dtv.



**DER WEG ZUM GLÜCK**  
Bestseller vom Dalai Lama, Herder-Verlag.

FOTOS: PRISMA, PD (3); QUELLE: WWW.EGOLAD.DE

# GLÜCKSTEST

Die Fragen dieses Glückstests erfassen verschiedene Aspekte dessen, was laut Glücksforschung die wesentlichen Bestandteile der persönlichen Lebenszufriedenheit ausmacht. Dazu gehören z. B. soziale Bindungen, das Gefühl, das eigene Schicksal positiv beeinflussen zu können, und ein stabiles Selbstwertgefühl. Wenn Sie wissen möchten, wie hoch Ihr aktueller Egolad-Glücksindex ist, wählen Sie bei den nachfolgenden 25 Fragen jeweils die Antwortmöglichkeit, die für Sie (hier und heute) am zutreffendsten ist. Bitte lassen Sie dabei keine Frage aus.

stimmt gar nicht  
stimmt eher nicht  
stimmt eher schon  
stimmt völlig

1. Von dem, was ich wollte, habe ich viel erreicht.
2. Ich würde mich als einen glücklichen Menschen bezeichnen.
3. Andere Menschen sind mir wichtig und ich interessiere mich für sie.
4. Ich genieße das Zusammensein mit anderen Menschen.
5. Ich sehe der Zukunft optimistisch entgegen.
6. Meiner Meinung nach ist jeder seines Glückes Schmied.
7. Ich lebe wirklich gern.
8. Ich habe mein Leben gut im Griff.
9. Ich würde mich selbst als kontaktfreudig und warmherzig bezeichnen.
10. Ich denke, ich bin eigentlich so ziemlich allen Dingen im Leben gut gewachsen.
11. Wenn ich morgens aufwache, fühle ich mich erholt und ausgeruht.
12. Die meiste Zeit über bin ich fröhlich und ausgeglichen.
13. Die Welt ist in meinen Augen ein guter Ort.
14. Ich mag mich so, wie ich bin.
15. Was ich hinbekommen möchte, bekomme ich auch hin.
16. Es gibt vieles, wofür ich mich begeistere und einsetze – Langeweile kenne ich eigentlich nicht.
17. Entscheidungen fallen mir leicht.
18. Ich finde, das Leben hat viel Schönes zu bieten.
19. Wenn ich auf meine Vergangenheit zurückschaue, macht mich das zufrieden und glücklich.
20. Ich lache oft und viel.
21. Ich finde mich attraktiv.
22. Ich habe das Gefühl, dass mein Leben sinnvoll ist.
23. In der Regel platze ich vor Energie.
24. Alles in allem bin ich sehr zufrieden mit meinem Leben.
25. Ich kann andere gut aufheitern und zum Lachen bringen.

### Auswertung:

**Alle erreichten Punkte zusammenzählen**

Für jedes Kreuzchen bei  
stimmt gar nicht = 1 Punkt  
stimmt eher nicht = 2 Punkte  
stimmt eher schon = 3 Punkte  
stimmt völlig = 4 Punkte  
maximale Punktzahl = 100

**0–50 Punkte: unterdurchschnittlich glücklich**  
**51–74 Punkte: durchschnittlich glücklich**  
**75–100 Punkte: überdurchschnittlich glücklich**