

## MANUSKRIFT ZUM THEMA „GLÜCKSMOMENTE WAHRNEHMEN“

[Begrüßung]

Die heutige Folge widmet sich dem Thema »Glücksmomente wahrnehmen«.

---

### **Einstiegsthese**

»Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Große vergebens warten.«

Dieses Zitat stammt von der amerikanischen Schriftstellerin und Literaturnobelpreisträgerin Pearl S. Buck. Aus meiner Sicht ist da viel Wahres dran. Schließlich ist ein Großteil von uns doch immer auf der Suche nach dem „großen Glück“ und lässt sich oft vom äußeren Anspruch leiten, rund um die Uhr im Glückstaumel sein zu müssen. Die kleinen und meist flüchtigen Glücksmomente gehen da leicht unter.

Wie Du siehst: die Sache mit dem Glück ist alles andere als einfach. Wir müssen auf bestimmte Punkte achten, um Glück bewusst wahrzunehmen und zu erleben. Was Glück überhaupt ist, was hinter den sogenannten »5 Säulen des Glücks« steckt und wie Dir das Wissen darüber zu einem erfüllten Berufsleben verhelfen können – darüber sprechen wir heute.

---

### **Themenblock A: Was ist Glück?**

Manche von uns verbinden Glück im Job mit einem erfolgreich abgeschlossenen Projekt oder mit einem intensiven Fachgespräch. Häufig wird Glück aber auch als Zufallsprodukt gesehen. Ist Dir dieser Satz vielleicht auch schon mal über die Lippen gegangen: »Ich hatte heute sehr viel auf dem Zettel, aber ich habe zum Glück trotzdem alles erledigt!«.

Glück wird auch als innere Befriedigung und Hochstimmung beschrieben. Die meisten empfinden Glück also erstmal als ein starkes positives Gefühl. Du würdest sicherlich auch zustimmen, dass Glück eine wichtige Grundlage für ein erfülltes Leben ist.

Und trotzdem ist es schwierig, »Glück« wirklich in Worte zu fassen. Man empfindet Freude, ist entspannt und locker, man genießt den Moment – Glück ist eben auch ein sehr subjektives, abstraktes Gefühl. Dir ist es bestimmt auch schon mal so gegangen, dass Du erst im Nachhinein gemerkt hast, dass Du in einem bestimmten Moment total glücklich warst.

Ist es überhaupt möglich, das Glück im Alltag richtig wahrzunehmen? Eigentlich ist das gar nicht so schwer – wir müssen nur bewusst auf gewisse Dinge achten ...

---

## Themenblock B: Die 5 Säulen des Glücks

Also: Erkenne Dein Glück! Eine Orientierung dafür bieten die »5 Säulen des PERMA-Modells«. Das wurde vom Psychologen Martin Seligman entwickelt. Jeder Buchstabe im PERMA-Modell steht für eine der fünf Säulen. Die zentrale Fragestellung lautet: »Was benötigen wir bei der Arbeit, um glücklich zu sein?« Um auf diese Frage eine Antwort zu finden, gehen wir die fünf Säulen jetzt gemeinsam durch.

Die **erste Säule** des PERMA-Modells, das »P«, steht für die »positiven Emotionen«, die als die Hauptfaktoren für Glück gelten. Also zum Beispiel: Vergnügen, Optimismus, Freude, Dankbarkeit oder auch Zuneigung. Glück wird also mit positiven Gefühlen assoziiert. Ein grundsätzlich menschliches Problem dabei ist, dass wir negative Gefühle viel eher wahrnehmen, als Positive. Es kommt also auf einen Perspektivwechsel an. Eine tolle Übung dazu ist, Dir abends drei Dinge zu überlegen, die gut waren und für die Du dankbar sein kannst. Dieser Schatz der „schönen Erlebnisse“, die auf den ersten Blick ganz klein und lapidar sein können, weitet Deinen Blick und steigert Dein Glücksempfinden.

Die **zweite Säule** des Modells, also das »E« steht für »Engagement«. Das kann mit »Arbeitseinsatz« übersetzt werden. Wahrscheinlich hattest Du schon öfter ein sogenanntes »Flow-Erlebnis«. Du warst dabei in eine Tätigkeit total vertieft, konzentriert und hast kaum gemerkt, wie »die Zeit verfliegen ist«. Genau das sind die Momente, in denen Du in Deinen Stärken arbeitest. Das positive Gefühl verdankst Du Deiner Kompetenz und der Sicherheit, die Du in diesen Momenten hast. Und dadurch wird bei Dir eben ein positives Gefühl der Erfüllung ausgelöst. Das Glück.

Die **dritte Säule**, das »R«, steht für »Relationships«, übersetzt »Beziehungen«. Und die können Dich glücklich und stark machen – vorausgesetzt diese Beziehungen sind gesund und tun dir gut. Privat umgibst Du Dich hoffentlich bevorzugt mit Menschen, die Du magst und bei denen Du Dich wohlfühlst. Aber es ist eben auch im Arbeitsalltag wichtig zu wissen, dass es Menschen gibt, auf die Du Dich verlassen kannst. Das stärkt nicht nur Deine jobbezogene Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Tragende, unterstützende Beziehungen machen uns eben auch glücklich.

Die **vierte Säule** ist das »M« und steht für »Meaning«, also »Bedeutung« oder auch »Sinn«. Wenn Dir die Arbeit nicht nur Spaß macht, sondern Du voll dahinterstehst – dann wirst Du Deine Tätigkeit auch als bedeutsam und sinnhaft bewerten. Du musst Dich aber eben selbst fragen, worin genau Du den persönlichen Sinn siehst. Also zum Beispiel: »Was will ich mit meiner Arbeit erreichen? Was bringt sie mir und anderen?« Vielleicht kommst Du Deinem persönlichen Sinn mit diesen Fragen ein Stück näher – und so auch Deinem Glück.

Die **letzte der fünf Säulen** ist das »A« und steht für »Achievement«, also für die Vollendung. Diese Säule kannst Du als Ergänzung zur vorherigen Säule, dem »Meaning« sehen. Denn nur wenn Du Deinen

persönlichen Sinn gefunden hast, kannst Du Deine Ziele auch wirklich erreichen. Und genau dieses Erreichen der Ziele ist das Kernelement des PERMA-Modells und löst Glück aus.

Wie Du merkst: Beim Erleben von Glück spielen materielle Dinge nur eine untergeordnete Rolle. Es geht vielmehr um etwas ganz Persönliches, Individuelles und Zwischenmenschliches.

---

## **Ende des Berichts/ Verabschiedung**

Ich hoffe, dass Du aus der heutigen Folge etwas für Dein persönliches Glücksempfinden mitnehmen konntest. Vielleicht nutzt Du die »5 Säulen des Glücks« zukünftig, um bewusst zu schauen, was Dich persönlich in Deinem Job glücklich macht und wie Du Deine Ziele erreichen kannst. Klar, kannst Du das PERMA-Modell auch auf Dein Privatleben übertragen und Dich dort auf Glückssuche begeben.

Behalte dabei im Hinterkopf: Glück ist unbezahlbar – besonders das „große Glück im Kleinen“.

[Verabschiedung]