

# Das Glückstraining

## **Glücklich sein kann man lernen**

„Glücklich sein kann man trainieren“, so die sehr erfreuliche Nachricht der Psychologin Mag. Heide-Marie Smolka, die in ihren Seminaren aufzeigt, wie man in ganz alltäglichen Situationen das Glück (wieder) finden kann. Ihre Arbeit stützt sich auf Erkenntnisse der Gehirnforschung. „Befindet sich ein Mensch in freudiger Stimmung, ist der linke Stirnlappen, ein Areal im Gehirn, sehr aktiv und die Verästelung der Neuronen verdichtet sich. Bei Menschen, die vermehrt positive Emotionen wie Glück, Freude oder Hoffnung empfinden, ist dieses Areal stärker ausgeprägt und sie kommen leichter in positive Stimmung. Glücksmomente werden häufiger und intensiver erlebt. Man kann somit fast den Vergleich zu einem Muskel anstellen, der durch Training leistungsfähiger wird.“

Das gleiche gilt auch für unangenehme Emotionen, wie Ärger, Trauer oder Wut. Je ausgeprägter das „Ärgerzentrum“ ist, umso schneller ist man in diese Emotion. Wer sich also oft ärgert, bei dem genügt schon ein kleiner Auslöser und der der Ärger stellt sich wieder ein. „Daher ist es sinnvoll, sich bewusst zu machen, wie oft man in welcher Stimmung ist. Das ist der erste Schritt zu einer Veränderung“, rät die Psychologin.

## **Dauerhaftes Glück, gibt es das?**

Ununterbrochen auf Wolke 7 unterwegs zu sein ist eine Illusion. Smolka: „Wer das anstrebt, wird meist schon dadurch unglücklich, dass er sein Ziel nie erreichen wird. Vielmehr macht es Sinn, auch unangenehme Gefühle zuzulassen und zu akzeptieren. Ärger, Trauer und auch Angst haben wichtige Funktionen. Es macht Sinn, diese unangenehmen Emotionen zu minimieren und nicht gänzlich zu verdammen.“

Die Glücksforschung kommt zu dem Ergebnis, dass es auf das Verhältnis angenehme zu unangenehme Emotionen ankommt. Glückliche Menschen verfügen außerdem über die Fähigkeit, sich an kleinen Dingen zu freuen. Kleine Anlässe genügen ihnen, um Freude zu verspüren.

Daher kommt es sehr auf Achtsamkeit, Einstellung und Wertschätzung an. Weder Geld, noch Status oder Karriere machen das Glücklichsein aus. „Das Glück ist von äußeren Einflüssen nur kurzfristig beeinflussbar“, so Smolka. „Am stärksten wirken Beziehungen, also eine Partnerschaft, Freunde und Kollegen, von außen.“

## **So funktioniert Glückstraining**

„Ich zeige den Teilnehmern zahlreiche Strategien und Ideen, um den persönlichen Glücksfaktor zu erhöhen“, erklärt Seminarleiterin Smolka. „Das

beginnt beim Bewusstmachen der eigenen Stimmungen, den Möglichkeiten diese selbst zu beeinflussen. Die Themen reichen von Körpersprache über Beziehungspflege, Einstellungen, Umgang mit sich selbst, Anti-Ärger-Strategien, Fokussierung auf die Gegenwart, Gelassenheitstraining, Genussschule, subjektive Bedingungen für Flow-Erlebnisse (Anm. ganz in einer Tätigkeit aufgehen), Zufriedenheit, usw.“

Mehr Infos unter [www.glueckstraining.at](http://www.glueckstraining.at)

**Kontakt für Rückfragen:**

Mag. Heide-Marie Smolka  
Servitengasse 5/30  
1090 Wien  
T: 0676 4456756  
E: [office@glueckstraining.at](mailto:office@glueckstraining.at)

**Weiterführende Literatur:**

Klein, Stefan: Die Glücksformel, Rowohlt, 2002.  
Seligman, Martin: Der Glücksfaktor, Ehrenwirt, 2002.  
Smolka, Heide-Marie: Mein Glücks-Trainingsbuch, Springer, 2008.