

Heute ist der Tag des Glücks: **tz** sprach mit einem Psychologen und weiß, wo



Kleeblatt

Eva soll es als Andenken aus dem Paradies mitgenommen haben.

Eine Seite voller

Ein vierblättriges Kleeblatt, ein Schweinderl oder ein Hufeisen – all diese Dinge sollen Glück bringen. Die **tz** bringt Ihnen, liebe Leser, heute jedenfalls eine ganze Seite voller Glück! Und dazu noch eine gute Nachricht: Glücklich zu sein kann man lernen. Davon ist der renommierte Münchner Psychologe Dr. Stephan Lerner

überzeugt. Er zeigt Ihnen seine sieben Wege zum Glück. Wo die glücklichsten Münchner wohnen, erfahren Sie in der Stadtteilkarte unten. Wobei: Eine ganz besonders glückliche Adresse haben die Münchner in unserer Umfrage – die Glückstraße. **FLORIAN FUSSEK, DAVID COSTANZO, MARTINA WILLIAMS UND MICHAEL WESTERMANN (FOTOS)**



Hufeisen

Bei vielen Völkern ein Glücksbringer, weil das Hufeisen das wertvolle Pferd schützt.



Glücksschwein / Cent

Gilt als Symbol für Reichtum und Wohlstand. Bekannte Redewendung: Jemand hat Schwein gehabt. Und der Cent hat den Glückspfeffig ersetzt.

Tipps vom Psychologen: Sieben Wege zum Glück

Glücklich sein will jeder. Glückliche Menschen sind gesünder, ausgeglichener und sogar erfolgreicher, das fanden Wissenschaftler heraus. Dass jeder von uns lernen kann, glücklicher zu sein, davon ist Psychologe

Dr. Stephan Lerner (66) überzeugt. „Das geht nicht per Knopfdruck. Aber es gibt ein paar erforschte Strategien.“ Diese hat Lerner, der auch Glücksvorträge hält, in einer neuen Audio-CD zusammengestellt (*Psychologie des Glücks*, 17,99 Euro). In der **tz** erklärt er seine sieben

Wege zum Glück:

1 Selbsterkenntnis und Menschenkenntnis Zunächst geht es um die eigene Bedürfnispalette – ähnlich einer Farbpalette. Fragen Sie sich: Was will ich? Und Ihre Wertehierarchie: Was ist mir wichtig? In dieser ersten Phase lernen wir uns besser kennen. Und schauen dazu auch andere Menschen an: Was machen die – was würde ich machen? Beziehen Sie auch Kollegen oder Partner mit ein. Die wissen, welche Stärken und Schwächen Sie haben. Das Ziel: sich optimal zu entfal-



„Ich bin häufig glücklich. Weil ich gesund bin, wenn ich mit meinen Vorträgen Menschen begeistern kann. Und beispielsweise wenn ich früher meine kleine Tochter beim Schlafen betrachtet habe...“ **STEPHAN LERNER**

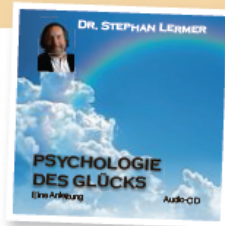
ten. Also Fähigkeiten und Herausforderungen gut zu kombinieren, um nicht über-, aber auch nicht unterfordert zu sein. Ein erster Schritt, glücklich zu sein.

2 Dankbarkeit – und etwas Demut

Schreiben Sie einen Monat lang ein Dankbarkeitstagebuch. Notieren Sie abends kurz, was Sie heute glücklich gemacht hat. Nach 30 Tagen werden Sie merken, dass Sie glücklicher sind als vorher. Zu dieser Dankbarkeit gehört auch eine Portion Demut. Sind Sie traurig, weil Ihnen etwas nicht gelungen ist? Trösten Sie sich mit: „Wer weiß, wofür es gut war.“ So ärgern Sie sich weniger, lösen sich von dem Allmach-Gedanken, alles müsse sofort machbar sein. Wieder ein Schritt zum Glück.

3 Als ob... Die Kraft von Vision, Simulation, Zukunftsvorwegnahme

Hier möchte ich mich klar von naiv positivem Denken abgrenzen. Es hilft nichts, auf dem Kontoauszug aus einem Minus einfach ein Pluszeichen zu machen, damit es einem besser geht. Ich spreche hier vielmehr das bewusste, positive Denken an: Sobald Sie ein Projekt



„50 Prozent der Fähigkeit, glücklich zu sein, sind angeboren. Zehn Prozent liegen am Umfeld (Wohnsituation, Arbeitsplatz). Und zu 40 Prozent ist es die innere Einstellung. Nachdem die Wissenschaft herausgefunden hat, dass glückliche Menschen erfolgreicher sind, ist es also eine kluge Investition zu beschließen, einfach ab jetzt glücklicher werden zu wollen.“

STEPHAN LERNER ÜBER SEINE CD

angehen, haben Sie eine Vision, dass es gut wird. Beispiel: Sie wollen abnehmen. Setzen Sie sich ein Datum und ein Ziel – in drei Monaten fünf Kilo weniger. Simulation: Planen Sie Ihren neuen Ernährungs- und Bewegungsplan. Zukunftsvorwegnahme: Schauen Sie in den Katalog, welche Kleidung Ihnen zwei Nummern kleiner gefällt. Schon diese Vorfreude macht glücklich!

4 Aktivität: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es (wusste schon Erich Kästner)

„Eigentlich hätte ich dies und das ma-

chen sollen...“ Trennen Sie sich von diesen Gedanken. Nicht, was man denkt oder spricht, ist entscheidend – sondern was Sie tun. Beispiel: Sie haben früher gern am Samstagvormittag eine Stunde Tennis gespielt, jetzt aber warten Kinder und Hausputz. Lösung: Schreiben Sie sich diesen Termin für sich selbst fest und fangen Sie wieder an! Selbstbestimmte Bewegung macht glücklich.

5 Extraversion – aktiver Kontakt mit anderen Menschen

Und das ist wohl die goldene Formel, die uns am meisten glücklich macht: Andere Menschen glücklich zu machen. Sie zum Lächeln bringen, sie trösten. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Eltern, Ihre Kinder. Damit zeigen Sie Ihre Liebe, das macht glücklich. Ein weiterer Punkt: Gehen Sie auf fremde Menschen zu. Es gibt neue Studien, dass uns spontane Gespräche mit fremden Menschen glücklicher machen als mit Vertrauten. Grund: mehr Offenheit durch Unbefangenheit, den Fremden trifft man ja nie wieder.

6 Freundschaften schließen und pflegen Laden Sie den neuen Kollegen ein, rufen Sie eine alte Bekannte aus der Schulzeit wieder an. Es ist wissenschaftlich belegt, wie wichtig Freunde sind. Gemeinsam Lachen, Weinen und Ratschen schweiß zusammen und macht uns glücklich. Interessant dabei: Frauen treffen sich, um zu reden, sitzen sich gegenüber. Männer treffen sich für ein Projekt, nehmen sich etwa einen Katalog mit, weil sie sich ein neues Radl kaufen wollen, und sie sitzen nebeneinander – am Tresen, im Stadion.

7 Liebe und Partnerschaft

Für eine glückliche Partnerschaft

Macht Geld glücklich?

„Geld macht glücklich, wenn man vorher in Not war, etwa Schulden hatte. Ist das geregelt, macht Geld allein nicht glücklich. Wer sich ein neues Auto kauft, ist oft im Glückstaumel beim Kauf selbst, bald aber ist das Glücksgefühl vorbei. Wer aber das Geld in eine Reise investiert, Freunde einlädt, der kann davon zehren. Erst recht, wer etwa ein Patenkind sponsert, der bekommt sogar noch etwas zurück. Bewusstes Geben ist ja eh noch beglückender als zu bekommen.“ **STEPHAN LERNER**

sind drei Punkte wichtig. Erstens: das uneingeschränkte Wohlwollen dem Partner gegenüber, sie wollen ja beide, dass die Beziehung gelingt. Zweitens: der Respekt voreinander. Lassen Sie Ihren Partner so, wie er ist. Drittens: Resilienz, das heißt seelische Widerstandsfähigkeit, eine Art psychische Hornhaut. Heißt: Bei einer Krise mit dem Partner nicht aufs Recht haben pochen, nicht gleich bewerten, auch nicht nur von sich ausgehen. Vielmehr die Geduld aufbringen, dem anderen aktiv zuzuhören. Erwiesen ist, dass glückliche Paare gesünder sind und länger leben. Machen Sie Ihren Partner glücklich – dann werden Sie selbst glücklich sein.