



tredition®

www.tredition.de

Janine Möbius

1+5 = Glück



tredition®

www.tredition.de

© 2017 Janine Möbius

Umschlaggestaltung: Häusler & Bolay Marketing GmbH,
Alexanderstr. 14; 95444 Bayreuth

Bildnachweis: bowle 15, istockphoto.com

Lektorat, Korrektorat: Isabella Höfling

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7345-9023-8

Hardcover: 978-3-7345-9024-5

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	10
Preisverleihung	13
Was bedeutet Glück	15
Was macht die Glücksforschung?.....	15
Glück der Zellen	16
Ist Glück messbar?.....	17
Wo alles entsteht	18
KonstantinKnoff - 7 Jahre zuvor	19
Nachdenken über den Sinn des Lebens.....	23
An der Bushaltestelle	25
Zwei Wissenschaftler im Straßencafé	27
Das Besondere am Glücksgefühl	
– 4 Forschungserkenntnisse	31
Weg zur Arbeit	35
Wirklichkeit gemacht aus unserer Wahrnehmung?	37
Bilder im Kopf?	38
Sehen - ein verblüffender Prozess.....	39
Wie Ihr Gehirn die Wirklichkeit manipuliert.....	40
Vom Bild zum Gefühl	42
Täuschungstricks	48
Konstantin & Marie	54
Die Mechanismen des Glücks – Wie genau entstehen	
Glücksgefühle?..	59
3 Jahre später - Alltag	62
Das gezwungene Ich	67
Aus biologischer Sicht: Wieso ist es nicht leicht, glücklich	
zu sein?	68
Abschied	79

Flughafen	82
Wer bin ich?	83
BL3–dieBrille der Zukunft	86
Was genau ist es, was uns glücklich macht?.....	89
Datensammlung der Gefühle	95
Einblicke in das Bewusstsein und Unterbewusstsein	98
Was ist das Unbewusste?	98
Bauplan Bewusstsein und Unterbewusstsein	99
Was tut unser Unbewusstes?	103
Wer hat Einfluss auf mein Unbewusstes?	105
Urprogramme	106
Was sitzt im Unterbewusstsein?.....	111
Wonach streben wir?.....	114
Die unbewussten Macher von Glücksgefühlen.....	115
Niemand war da	116
Die drei großen Glücksgegner im Gehirn.....	118
Erziehungsprogramme.....	124
Der menschliche Glücksrahmen im Unbewussten.....	127
Konstantins neue Umgebung.....	129
Auf der Bank.....	132
Die 6 großen Glücks-Irrtümer.....	133
Bei Freunden	141
Im Park.....	143
GENE und Glück.....	149
Glück in die Wiege gelegt?	149
Vielfältiger als das Universum	151
NICHTS bleibt so wie es ist.....	153
Unterrichtsfach Glück – Die ersten Ergebnisse.....	154
Freizeit	157
Glücksräuber von außen.....	158
Neue Hoffnung	162

Die Glücksformel	168
Bestandteile der Glücksformel	171
Selbsttest "Glücksfaktoren, die wichtig für mich sind" .	172
1. AKTIVES TUN.....	174
2. Authentizitätsfaktor.....	183
3. Kontakte	187
4. Lebensumstände	190
5. Das DENKEN.....	192
6. Der Glücksfixpunkt	208
Mein Glücksdrehbuch schreiben	209
WIE tickt unser Unbewusstes?	212
Mein Zugang zum Unbewussten	213
Auf der Bühne	216
Literaturverzeichnis.....	217

Für mein Kind,

für Jochen

Einleitung

Wie ist es mit dem Glück der Menschen? Dem wunderbarsten und wertvollsten Gefühl, was wir empfinden, wenn wir die Welt umarmen könnten? Man hört es immer und überall, Glück sei doch absolut verschieden. Ist Glück wirklich zu 100% individuell? Ist dem tatsächlich so? Soll es wirklich unmöglich sein, die großen zentralen Glücksfaktoren zu erörtern und umzusetzen?

Ganz und gar nicht! Zwar gibt es tausend verschiedene Glücksgefühle, die wir erleben können und ganz unterschiedliche Wege dahin, doch auch fünf große zentrale Glücksfaktoren, die uns unweigerlich glücklicher machen. Entgegen vieler früherer Meinungen und Publikationen, wissen Emotionsforscher jetzt, dass sich Glück bei uns Menschen auf gleiche Art und Weise äußert. Wahrhaben wollen wir das jedoch nicht, weil wir uns generell lieber als einzigartig betrachten. Eine nachgewiesene Eigenart des Gehirns. Die zuletzt 2008 durchgeführte, repräsentative Studie "Glück ... !" (Engelmann) stellt klar heraus, dass es mit den richtigen Strategien und Übungen sehr gut möglich ist, sein Glücksniveau dauerhaft zu steigern.

Die Bedeutung von Emotionen auf unser Leben lässt sich nicht hoch genug einschätzen. Bis vor 10 Jahren konnte sich kein Hirnforscher vorstellen, wie flexibel unser Gehirn ist. Und aus der Glücksforschung sind viele neue Techniken offenbart wurden. Am Fritz-Schubert-Institut habe ich ein Jahr lang diese Glücks-Techniken erlernt und ich kann Ihnen sagen, man fühlt sich um Vieles besser. In meinen Seminaren gebe ich einige Techniken weiter und versuche mit diesem Buch Impulse zu setzen, damit jeder sein Glückspotential, also die Anzahl der erlebten Glücksgefühle insgesamt, erhöhen kann. Sie gewinnen außerdem faszinierende Einblicke in die Arbeitsweise unseres Gehirns, lernen

automatische Glücksräuber und die Sprache des Unbewussten kennen.

In diesem Buch finden Sie Antworten zu den Themen:

- ❖ Gestaltet unser Gehirn seinen eigenen Blick auf die Welt?
- ❖ Wo landen alle Erlebnisse und Eindrücke?
- ❖ Gibt es Glücksgegner in unserem Kopf und wie weit ist die Hirnforschung und Glückswissenschaft?
- ❖ Kann man Glück messen?
- ❖ Welche Konsequenzen haben die Emotionsprogramme? Nehmen sie Einfluss auf unser Glückspotential?
- ❖ Was sind die fünf großen Glücksfaktoren, die automatisch glücklicher machen?

Keine Frage über das Glück bleibt offen, spannende Zusammenhänge werden aufgedeckt und mit aktuellen Forschungsergebnissen fundiert verknüpft. Insgesamt gibt es sechs Glücksfaktoren, weshalb der Buchtitel „1+5 = Glück“ lautet. Ein Glücksfaktor davon ist genetisch festgelegt. Es ist unser angeborenes Glückspotential. Fünf Glücksfaktoren können wir aktiv angehen und durch unser Handeln beeinflussen.

Anhand eines Selbsttests können Sie außerdem die wichtigsten Stellschrauben erkennen, die Sie noch betätigen können, um Ihren Glückswert signifikant zu erhöhen. Dieses Buch ist eine ausgeklügelte Kombination aus teils Sachbuch und spannender Hintergrundgeschichte. Ich möchte damit wichtige Glückser-

kenntnisse allen zugänglich machen und das Wissen über das Glück ein klein wenig zusammenfassen. Es soll außerdem Anregungen geben unsere Gesellschaft neu auszugestalten.

Freuen Sie sich über aufgedeckte Glücksgegnen im Gehirn und gewinnen Sie ab sofort eine ganze Menge mehr Gelassenheit, Selbstbewusstsein und Lebensfreude.

Preisverleihung

Konstantin Knoff stand hinter der Bühne, zwischen zwei Bodyguards, aus dessen kleinen Kopfhörern unablässiges Rauschen zu vernehmen war. Nun ist es ihm doch etwas mulmig zumute. Wie konnte er die ganze Zeit so gelassen sein? Vorn auf der Bühne würdigte ihn gerade der Moderator für seine herausragenden Leistungen. Dann brandet plötzlich Applaus auf und er bekommt ein Zeichen, die Bühne zu betreten. Mit federndem Schritt schreitet er hinauf, schnurstracks in Richtung Rednerpult.

Kurz blickt er auf die gefüllten Stuhlreihen und sieht hunderte gespannte Gesichter, die seinen Bewegungen konzentriert folgen. Er sieht Diamantcolliers aufblitzen, Fliegen und Smokings, graumelierten Haare und hochtupierte Perücken. Er blickt in Gesichter, die von Chirurgenmesser und Botox-Partys zu vermeintlich ewiger Jugend getrimmt wurden und die Blicke der Herren, die auf den jungen Hostessen ruhen, die am Rand Getränke ausgeben. *Dies ist sie also, die so genannte High Society*, dachte sich Konstantin. Firmenchefs, Vorstandsvorsitzende, reiche Erben, erfolgreiche Aktionäre, Mediziner und Chirurgen. Menschen, die alles zu haben scheinen. Villen am Stadtrand, Ferienhäuser in der Provence, Yachten in Monaco und der Karibik, Privatjets, Aktiendepots oder mit jede Menge Personal.

Und alle sind sie heute hier, wegen ihm, *ihm* dem ganz normalen Professor. Weil er hat eines erfunden. Etwas, was mit ihrem Geld und Einfluss nicht beschaffbar ist. Eine kurze innerliche Genugtuung huscht über Konstantins Gesicht. Dann zieht Knoff sein Manuskript aus der Tasche und beginnt zu sprechen.

„Liebe Gäste, liebe Stimmberechtigten, lieber Ministerpräsident, liebe Bundeskanzlerin!

Nicht im Traum hätte ich damit gerechnet, bei solch einem Event, mit der „Goldene Fortuna“ in den Händen, sozusagen den Oscar unter den Wissenschaftspreisen, einmal vor Ihnen zu stehen. Ich bedanke mich für so eine sensationelle Anerkennung! (Pause) Sicher sind Sie jetzt auch gespannt, was Ihnen ein Neurowissenschaftler, der als Glücksforscher berühmt wurde, mit auf den Weg gibt. (Pause)

Werfen Sie alles über Bord, was Ihnen Bauchschmerzen bereite- te, rigoros ohne faule Kompromisse! Ungute Gefühle müssen nicht sein, nicht in der Masse! Durchbrechen Sie die Vertrautheit und fühlen Sie sich als Lebewesen dieses wunderbaren Planeten dankbar und frei. Spüren Sie die Lebendigkeit, die um uns und in uns ist?

Widersetzen Sie sich wie ein trotziges Schulkind festgefahrenen Gewohnheitsmustern, denn nur so können Ihre Nervenzellen in neuen Mustern feuern. Neue Gedanken und eine neue To-Do-Liste sind ein Teil vom Geheimnis zur Erschaffung einer ungezwungenen fröhlichen Welt, die Sie immer mit sich tragen.

Glauben Sie mir, (Pause) es lohnt sich, für das wunderbarste Gefühl dieser Welt aktiv zu werden.“

Was bedeutet Glück?

Glücksmomente scheinen auf den ersten Blick so vielseitig wie die Menschen dieser Erde selbst. Von welchem Glück handelt dieses Buch und was für ein Glück untersucht die Glücksforschung da eigentlich? Ist es das Glück, welches wir empfinden, wenn wir nach langem Suchen einen Parkplatz finden, wenn wir Sex haben, ein Essen genießen oder tanzend die Nacht verbringen? Die Glücksforschung untersucht vorrangig das Glücksgefühl, welches wir empfinden, wenn wir absolut zufrieden sind. Ein neuropsychologischer Zustand des inneren Friedens, völlig unabhängig von äußeren Kurzzuständen (engl. Luck). Wir spüren so etwas wie ein grundlegendes, inneres Hochgefühl des absoluten Wohlbefindens (englisch: Happiness - im Glück leben).

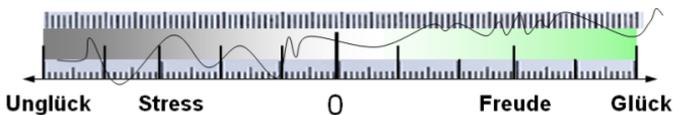
Was macht die Glücksforschung?

Lange waren sich die Forscher nicht einig darüber, ob man Glück wirklich objektiv untersuchen kann oder nicht. Nachdem großartige Genies belegten, dass Glück und Traurigkeit sich bei allen Menschen auf die gleiche Art und Weise äußert, hat sich die Glücksforschung zu einer anerkannten, populären Wissenschaft etabliert, die sich so spannend liest, wie ein Krimi.

Sehr komplex bleibt es trotzdem. So auch die Erkenntnis des Soziologen Alfred Bellebaums. 1990 stellte er heraus: „Glück kann man sich annähern, wenn man alle Wissenschaften mit einbezieht“. Und so befassen sich derzeit, neben der Neurowissenschaft, insgesamt sieben verschiedene Disziplinen mit der Glücksforschung:

- Psychologische Glücksforschung „Positive Psychology“
- Philosophische Glücksforschung
- Physiologische Glücksforschung
- Ökonomische Glücksforschung
- Experimentelle Glücksforschung
- Angewandte Glücksforschung

Glück der Zellen



Angenommen, wir sind ausgeglichen und haben keinen Stress, so befinden wir uns noch nicht im Zustand der absoluten Gesundheit. Dafür benötigen wir eine ganze Portion Freude, positive Emotionen und Glücksgefühle.

Glück und Freude sind die stärksten und wunderbarsten Signale für unsere Zellen. Genetiker fanden heraus, dass allein durch Freude 24 Gene im Körper angeschaltet werden und so viele wertvolle Proteine produziert werden können. Eine immense Reaktion, die man so nicht vermutet hätte. In einem anderen Experiment konnten Diabetiker allein durch Freude ihren Blutzuckerspiegel um fast um die Hälfte senken (77 mg/dl, Normalwert 70-120 mg/dl), ohne Insulin zu nehmen.

Mit Freude und Glück erzeugen wir die schönsten und wertvollsten Signale für uns und unseren Körperzellen.

Ist Glück messbar?

Vielleicht haben Sie schon einmal die bunten Bilder des Glücks im Gehirn gesehen. Bildgebende Verfahren der Kernspintomographen zeigen inzwischen, ob ein Mensch in einen glücklichen Zustand ist oder nicht. In Befragungen verwendet die Glückswissenschaft außerdem am häufigsten eine Skala von 1-10. (In Deutschland am Sozialökonomischen Panel ist es eine Skala von 0-10). Neurobiologen bestätigten die Richtigkeit dieser Erhebungsform, weil die Aktivität der für das Glück ausschlaggebenden Regionen des Gehirns mit den angegebenen Werten auf der Glücksskala übereinstimmte.

Messbar wird Glück auch an Blutwerten. Durch die Adern glücklicher Menschen fließt weniger Fibrinogen (Blutprotein), was das Blut klebrig macht und bis zu 32% weniger Kortisol. Der Sozialpsychologe und Happiness-Forscher Prof. Ruut Veenhoven besitzt das größte Archiv zur Lebenszufriedenheit. In seiner „World Database of Happiness“ befinden sich 3000 weltweit durchgeführten Umfragen und 10.000 Studien zum Thema Glück. Lt. seiner Statistik ist die Weltbevölkerung durchschnittlich zu 67,5% ihrer verfügbaren Zeit glücklich. Wie jede Statistik, so kann man auch diese Glücksstatistik anzweifeln, aber die Neurobiologen bestätigen die Richtigkeit dieser Erhebungsform, weil mit der MRT – bildgebendes Verfahren der Gehirnaktivität – verdeutlicht werden kann, dass bei angenehmen Gefühlen bestimmte Regionen des Gehirns aktiver sind und dies wieder-

rum mit den angegebenen Werten auf der Glücksskala übereinstimmt.

Wo alles entsteht

Würde man unser Gehirn durch einen Superrechner ersetzen, so wäre eine siebenstellige Stromrechnung zu erwarten. Die Anzahl der möglichen Zustände unseres Gehirns ist größer als es Moleküle im Universum gibt. Doch diese kleine Steuerzentrale in unserem Kopf, und da spreche ich auch von Ihrem Kopf, verblüfft nicht nur wegen seiner beeindruckenden Vielfältigkeit und Effizienz.

Seit Kurzem haben Hirnforscher den Spielraum des menschlichen Lebens im Gehirn ergründet. Man fand heraus, von welchen Emotionssystemen wir geleitet werden und welche Programme in unserem Kopf tagtäglich unsere Stimmung und unser Handeln beeinflussen. Diese neuen spannenden Ansätze für mehr Zufriedenheit und Fröhlichkeit umzusetzen, ist die Herausforderung der nächsten Jahrzehnte. Denn auch wenn wir uns emotional nicht so sehr mit unserem Gehirn verbunden fühlen. Unser Gehirn ist der Spiegel unserer persönlichen Umgebung, alle unsere Erfahrungen und Erlebnisse. Unser gesamtes Leben, jedes Gefühl, jeder Traum, alle Reaktionen und Entscheidung sowie alle unsere Handlungen, ALLES entsteht im Gehirn und hängt von dessen Arbeitsweise ab! Auch Ihr Glück!

Das Glücksdrehbuch sitzt bei jedem von uns im Gehirn.

Konstantin Knoff - 7 Jahre zuvor

Über seine Person und den Grund seiner Existenz hatte Konstantin schon so oft nachgedacht, dass er dafür einen philosophischen Titel verdient hätte. Er selbst bevorzugte es jedoch, sich eher als krankhaften Denker zu bezeichnen, der seine Lebenszeit damit vergeudet, nach Lösungen für unergründliche Rätsel, wie einer Glücksformel, zu suchen. Eine Formel für das Glück? Mittlerweile war es ihm selbst ein wenig schleierhaft, wie er dazu gekommen war, denn eigentlich gehörte er zu der Gruppe der streng rationalen Menschen. Und, er wollte unbedingt ein anerkannter Wissenschaftler werden, um eindeutig beweisbare Belege zu finden.

Die ersten Jahre seiner Gehirnforschungsarbeit imponierten ihm zunächst, nicht zuletzt durch den großen Abwechslungsreichtum. Doch je mehr Forschungsstipendien er erhielt und je mehr Gastprofessuren ihm angetragen wurden, desto mehr entfremdete er sich von der eigentlichen Materie. Es folgten mühselige Genehmigungsverfahren, die Einhaltung einer Vielzahl von Vorschriften und die tägliche Routine.

Eigentlich durch Zufall stieß er auf die Glücksforschung. Er hatte bei Mäusen überraschenderweise das neuronale Belohnungssystem entdeckt. Und das faszinierte ihn so sehr, dass das Thema ihn immer mehr begeisterte.

Trotz europaweiter Anerkennung und vieler Auszeichnungen aus seiner langjährigen Arbeit, hatte er jedoch das Gefühl, dem wahren, dauerhaften Glück noch nicht näher gekommen zu sein.

Es war ein scheinbar gewöhnlicher Dienstagmorgen, als Knoff in seinem Büro einen Stift zur Hand nahm, auf die leise tickende Wanduhr sah, und Datum nebst Uhrzeit mit ernster Miene auf einem Schreibblock protokollierte.

Mein Name ist Konstantin Knoff, Professor der Neurowissenschaft des Instituts für Neurowissenschaft an der Universität von Heidelberg, schreibt er darunter.

Ich sitze hier über den Dächern der Stadt, an einem 15 000 Euro teurem Marmor-Schreibtisch und habe vor einer halben Stunde in der Universitätskantine Bratkartoffeln und Rosenkohl zu mir genommen. Nachdem er sich über eintretende Selbstzweifel hinweggesetzt hatte, führte er den Artikel fort, welchen er der Süddeutschen Zeitung versprochen hatte zu schreiben.

Ich weiß und bedauere, dass es keinen Menschen gibt, der die unendlich vielen ineinander greifenden Systeme und Reaktionen unserer guten Gefühle erklären kann. Es gibt niemanden, der das Spannungsfeld zwischen einem wahren Glücksgefühl, dem Unterbewusstsein und den ablaufenden Prozessen im Gehirn genau kennt. So könnte mir beispielsweise niemand sagen, welche Folgen es in fünfzig Jahren hätte, wenn ich heute statt Rosenkohl Bohnen gegessen oder anstatt tausend Gedanken pro Tag fünf Millionen Gedanken gedacht hätte.

Der Grund hierfür ist weder das unfassbare Ausmaß oder die Komplexität der allein schon in unserem Blickfeld befindlichen Teile des Universums, noch die unbestreitbare Dummheit des menschlichen Geistes. Es ist schlichtweg deren unaufhaltsame und angeborene Ignoranz. Unlängst ausfindig gemacht wurde die menschliche Steuerzentrale von Glück und Unglück sowie deren Mechanismen. Die Wissenschaft weiß nicht nur, wie Ihr