

maas

maas

©

Vanja Uhaas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

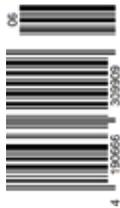
No. 6

# Geld UND Glück

*Wege zu deinem  
inneren und äußeren  
Reichtum*

Themenmagazin No. 6 · GELD UND GLÜCK

D 9,90 EUR  
AT 10,90 EUR  
CH 15,50 CHF



Mit Beiträgen von:

[www.maas-mag.de](http://www.maas-mag.de)

**Eckhart Tolle · John Strelecky · Charles Eisenstein · Gina Schöler**

# Was uns wirklich glücklich macht

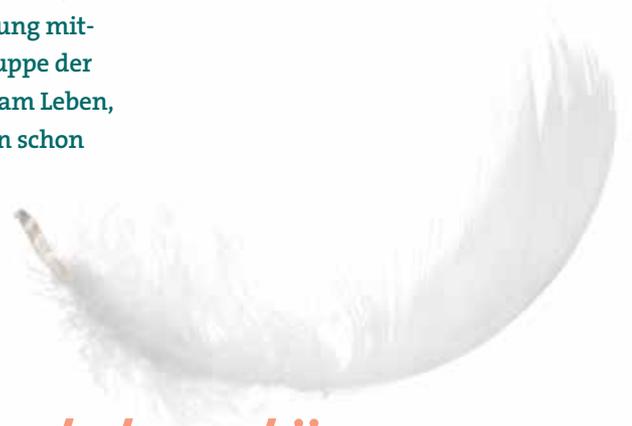
Von Michael Handel



Fotos: photocase (Portrait Frau) ; iStock (Feder)

Glücksgefühle können wahre Wunder bewirken. Wer glücklich ist, hat ein stärkeres Immunsystem, wird seltener krank und schneller gesund. Glückliche Menschen haben eine positive Ausstrahlung, ziehen den Erfolg an und sind zufriedener.

Auch die moderne Wissenschaft bestätigt zweifelsfrei: Glück ermöglicht uns ein hohes Lebensalter bei bester Gesundheit. Ein sehr anschauliches Beispiel hierfür ist ein Forschungsprojekt, das in einem Nonnenkloster durchgeführt wurde. Dabei wurden die Nonnen in zwei Gruppen aufgeteilt. Die Nonnen der Gruppe 1 waren beim Eintritt ins Kloster besonders positiv gestimmt, Gruppe 2 umfasste diejenigen, die eher eine negative Grundstimmung mitbrachten. Ihr Tagesablauf im Kloster war fast identisch. Aus der Gruppe der optimistischen Nonnen waren mit 85 Jahren noch über 90 Prozent am Leben, während bei der Gruppe der tendenziell schlecht gelaunten Nonnen schon über 70 Prozent vor dem Erreichen dieses Alters verstorben waren.



*Ein klarer Beweis:*

*Glückliche Menschen leben länger.*

### *Wovon hängt das Glück ab?*

Aber kann jeder von uns so einfach glücklich sein? Ja, das geht. Die Glücksforschung hat festgestellt, dass es nicht die großen Dinge sind, die Lebensglück und Wohlbefinden schaffen. Vielmehr gibt es viele alltägliche und für jeden zugängliche Kleinigkeiten, die unser Leben bereichern. Lebensglück muss also kein Zufall sein.

Glück hängt zunächst einmal davon ab, mit welcher Einstellung wir unser Leben betrachten. Die äußeren Umstände sind gar nicht so maßgebend, wie wir es oft glauben. So sind Menschen, die Ballast abwerfen, anschließend mit weniger unnötigen Gegenständen, weniger Kleidung, weniger Verpflichtungen etc. glücklicher als Menschen, die sich durch Überfluss das Leben schwer machen.

Gut für unser Glück ist es auch, wenn wir uns nicht ständig mit anderen vergleichen, nach dem Motto „Die anderen machen das ja auch, sie sind schneller, besser, reicher, lustiger“. Das sind Gedanken, die Leistungsdruck und Frustration schaffen und uns damit nur unnötig unter Stress setzen. In diesen Stresssituationen produziert unser Körper „Alarmhormone“ wie Cortisol, Adrenalin und Endorphine. Damit beginnt ein teuflischer Kreislauf aus Angst, Unwohlsein, Schlafstörungen, Essstörungen und Krankheit. Das Gegenteil von Glück.

## Glück als Arzt und Ratgeber

Selbst wenn wir von einem echten Glücksgefühl aus irgendeinem Grund im Moment weit entfernt sind, ist es gut zu wissen, dass bereits ein Lächeln, schöne Gedanken, kleine Erfolgserlebnisse oder der gute Vorsatz „Ich schaffe das“ positive Auswirkungen haben. Wissenschaftlich lässt sich das ganz einfach erklären. Positive Gefühle und gute Vorsätze führen zu verstärkten Aktivitäten in bestimmten Gehirnregionen. Diese wiederum bewirken, dass unser Körper, weil er ja jetzt besonders gerne lebt, den Moment genießt und deshalb alles dafür tut, auch gesund und erfolgreich zu bleiben oder zu werden. Glückliche Menschen sind zudem seltener allein, was sie ebenfalls vor Krankheit und vorzeitigem Altern schützt.

Glück ist also der beste Arzt und Ratgeber. Deshalb sollten wir uns so schnell wie möglich auf den Weg machen, es zu finden. Und das sollten wir keinesfalls auf die Zukunft verschieben.

Das Glück ist jeden Tag zum Greifen nah. Doch was ist es nun konkret, das uns glücklich macht? Glück, wie geht das? Erstaunlich leicht, denn es sind tatsächlich die kleinen Dinge, die über unser Glück entscheiden. Das Glück lauert in jedem Moment unseres Lebens. Es bietet sich immer eine Gelegenheit, etwas für sein Glück zu tun. Sei es, dass man etwas für seine Gesundheit tut, oder das Wohlbefinden steigert, sodass das Leben weniger stressig und sorgenvoll ist.

## Glück kann man sogar essen

Durch die Wahl der richtigen Lebensmittel lässt sich allerlei Problemen und Stimmungen, aber auch vielen Krankheiten gezielt entgegenwirken oder sogar vorbeugen. Denn inzwischen wurde wissenschaftlich bewiesen: Zwischen Nahrung und Seele besteht ein enger Zusammenhang. Und daher können ganz bestimmte Nahrungsmittel glücklich machen. Glück entsteht also auch im Magen. Deshalb geben wir ihm, was er braucht.

Für unsere Glücksgefühle sind es vor allem drei Hormone, die eine wichtige Rolle spielen: das Serotonin, das Dopamin und das Wohlfühlhormon Oxytocin. Ideale Serotonin-Bildner sind zum Beispiel getrocknete Datteln und Feigen, Cashewkerne, Walnüsse und Sojabohnen. Zudem unterstützen Nüsse den Level an fettverbrennenden Hormonen im Körper, senken den Spiegel des schlechten LDL-Cholesterins, fördern die Zellerneuerung und hemmen sogar entzündliche Prozesse. Das macht sie zu wahren Wunderelieken für das Glück.

Auch dunkle Schokolade bringt auf ganz direktem Weg die Produktion von Glückshormonen in Schwung. Interessant ist auch, dass Scharfes sehr rasch für gute Stimmung sorgt. Der Hauptwirkstoff Capsaicin in Gewürzen wie scharfer Paprika, Chili oder Curry löst beim Essen ein brennendes Gefühl auf der Zunge aus. Das Gehirn will den Schmerz unterdrücken und produziert Schmerzkiller, die Endorphine. Sie fördern das Glücksgefühl und bringen den Menschen in eine leichte Euphorie. Wer es gar nicht scharf mag oder es nicht verträgt, hat Alternativen. Eine ähnlich positive Wirkung auf unser körperliches Wohlbefinden haben auch Ingwer, Zimt und Kurkuma.



**Michael Handel** promovierte in Wirtschaftswissenschaften und studierte außerdem Soziologie, Psychologie, Motivation und Ernährungswissenschaft. Seine Unternehmensberatung Dr. Handel Consulting berät seit 30 Jahren Vorstände, Manager und Teams von erfolgreichen Unternehmen.

# IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN



EINZELHEFTE – PROBE-ABO – GESCHENK-ABO – JAHRES-ABO

Bestellung im Web-Shop ➡ [WWW.MAAS-MAG.DE](http://WWW.MAAS-MAG.DE)

Bestellung per E-Mail ➡ [MAASMAG@ABOTEAM.DE](mailto:MAASMAG@ABOTEAM.DE)

Bestellung per Telefon ➡ 02225 / 7085 - 349

**Jetzt  
bestellen!**

[www.maas-mag.de](http://www.maas-mag.de)

## Vorschau No.7 | INTUITION UND VERSTAND

ab November 2017

*Bauch oder Kopf – wer entscheidet? Lange Zeit galt der Verstand als die Instanz, die die Entscheidung trifft – und auch besser treffen sollte. Die Logik siegte oft über das diffuse Bauchgefühl – zumindest offiziell. Aber wie stark ist das Unbewusste an unseren Entscheidungen beteiligt? Wie kommt man zu einem verlässlichen Bauchgefühl? Intuition ist heute wieder sehr gefragt, denn die künstliche Intelligenz nimmt uns die rein rationalen Angelegenheiten ab. Es scheint, als wäre das Gefühl die einzige Fähigkeit, die menschlich ist und durch Maschinen nicht ersetzt werden kann. Ebenso wie die eng mit den Gefühlen verbundene Kreativität. Wie können wir diesen großen, oft unbewusst agierenden Bereich der Gefühle, zu unserem Besten einsetzen? Gefühl, Intuition und Kreativität allein bringen uns auch nicht vorwärts, wenn nicht der Verstand diese Energie ganz bewusst auf ein Ziel fokussiert.*