

Noa Zenger: «Das Glück ist in uns drin»

Gesundheitstipp-Serie: So ändern Sie Ihre innere Einstellung

Wer mit sich selbst nicht im Reinen ist, wird nicht glücklich. Das kann man ändern, indem man seine Stärken trainiert und Glücksmomente erkennt.

Das grosse Glück ist lernbar. Davon sind Forscher der Universität Zürich überzeugt. Seit Jahren untersuchen sie, wie Menschen glücklicher werden. Laut René Proyer vom Forschungsteam fördern bestimmte Verhaltensweisen die Zufriedenheit.

Dazu gehört zum Beispiel, dass man sich dankbar zeigen kann. Verschiedene Studien ergaben ein deutliches Resultat: Wer einige Wochen darauf achtete und den Kollegen, dem Partner oder der Partnerin «Danke» sagte, wurde glücklicher.

Jeder Mensch hat zudem Stärken. Wer sie erkennt und ausspielen kann, findet sein Glück eher, sagt Proyer. «Es führt zu einer positiveren Grundhaltung zum Leben.» Beispiel Neugierde. Sie bringt Menschen neue Erlebnisse, die wiederum zu neuen Erkenntnissen verhelfen – und zu Momenten, die glücklich machen können. Beispiel Kochen: Man probiert Rezepte aus, die nicht zur eigenen Alltagsküche gehören. Oder man schaut sich mal einen Action-Film an, obwohl man auf Naturfilme steht.

Auch Noa Zenger hat nach ihren Stärken gesucht – und sie schliesslich gefunden. Aufgewachsen ist sie auf einem Bauernhof im



Noa Zenger: Das Meditieren schenkt ihr Glücksmomente

Berner Oberland. Die Arbeit galt viel, Geistiges und Bildung eher weniger. «Das Bodenständige ist mir heute wichtig – damals hat mir das nicht gereicht», sagt Zenger. Stets habe ihr etwas gefehlt: die in-

tellektuelle Herausforderung, spirituelle Nahrung. Zenger entschied sich für ein Theologiestudium, zudem lernte sie Meditation. Ihre Faszination für die Stille hat sie inzwischen zum Beruf gemacht: Die



SERIE

Wege zum Glück

Seit es den Menschen gibt, strebt er nach Glück. Denn Glück ist der Schlüssel zum Wohlbefinden. In einer Serie berichtet der Gesundheitstipp, wie Menschen glücklich werden. Die Folgen:

- ▶ Januar: So währt die Liebe ein Leben lang
- ▶ Februar: Wie findet man Glück im Beruf?
- ▶ März: Wie macht die Familie mich glücklich?
- ▶ April: Wie trägt Freizeit zum Glück bei?
- ▶ Mai: Gesundheit – kann ich auch krank mein Glück finden?
- ▶ **Diese Ausgabe: Persönlichkeit – der innere Weg**

Machen Sie den Glückstest

▶ Der Gesundheitstipp hat mit Wissenschaftlern einen Test ausgearbeitet, der aufzeigt, wie glücklich Sie sind – ob im Beruf, in der Partnerschaft oder mit der Familie.

Sie können den Test gratis herunterladen unter Gesundheitstipp.ch oder gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bestellen: Gesundheitstipp, «Glückstest», Postfach 277, 8024 Zürich

Tipps

So finden Sie Harmonie im Leben

- ▶ Finden Sie heraus, wo Ihre Stärken liegen: www.charakterstaerken.org
- ▶ Setzen Sie jede Stärke eine Woche lang bewusst ein und notieren Sie Ihre Erfahrungen.
- ▶ Welche Person war auf Ihrem Lebensweg besonders prägend? Schreiben Sie einen Dankesbrief – und lesen Sie ihn ihr vor,
- ▶ ohne vorher zu sagen, worum es geht.
- ▶ Denken Sie an eine Situation, in der etwas schiefgelaufen ist. Haben Sie einen Job nicht bekommen, sich unglücklich verliebt? Überlegen Sie, was sich daraus ergeben hat. Schliessen sich Türen, öffnen sich andere.
- ▶ Zum Weitertrainieren: www.staercentraining.ch

40-Jährige Pfarrerin aus Thalwil ZH ist auch Meditationslehrerin im Lassalle-Haus im Kanton Zug.

Bei der Suche nach dem grossen Glück sollte man die kleinen

Glücksmomente nicht übersehen. Die Zürcher Psychologin Regula Häberli: «Sie können bei einer Begegnung entstehen, in der Natur, nach einer gelungenen Arbeit.» Für

diese Momente muss man allerdings zuerst den Blick schärfen: Wer zum Beispiel eine Zeitlang ein Tagebuch über kleine Glücksmomente führt, übt gleichzeitig, sie zu erkennen.

Häberli rät allerdings davon ab, nur immer ans Glück zu denken und danach zu streben: «Die Gefahr besteht darin, dass man mehr hinter dem her ist, was im Leben fehlt, als dass man schätzt, was bereits vorhanden ist.» Besser sei es, sich für etwas zu engagieren, das einem am Herzen liegt. So werde man eher glücklich.

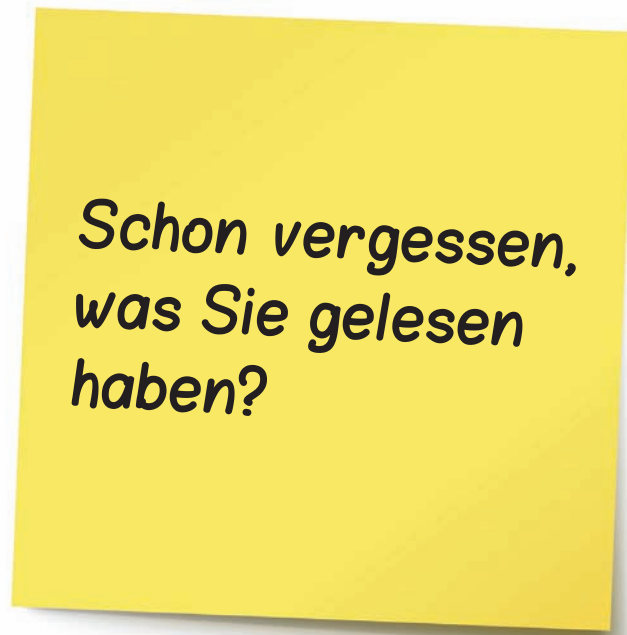
Noa Zenger erlebt Glücksmomente durch die Meditation. «Denn das Glück ist in uns drin, wir müssen es nicht woanders suchen», sagt sie. Dabei stosse man allerdings immer wieder auf Gefühle und Gedanken, die schmerzhaft

sein können. Zenger: «Doch wenn man sich damit auseinandersetzt, lebt man mit der Zeit mit sich selbst in Frieden, kann sich annehmen. «Wer in sich ruhe, könne auch besser auf seine Umwelt eingehen, ist sie überzeugt. Und: «Wenn man auf die Stille hört, auf das Leiseste in sich, und wenn man damit in Kontakt kommt – dann erlebt man pures Glück», sagt sie.

Katharina Baumann

Aufruf:
«Sind Sie dank Ihrer Einstellung zum Leben glücklich?»
 Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen: **Redaktion Gesundheitstipp, «Glück und Persönlichkeit», Postfach 277, 8024 Zürich, redaktion@gesundheittipp.ch**

ANZEIGE



Demenz kann jeden treffen.