

DIE AUSSICHTEN: HEITER BIS FRÖHLICH

Was löst Glücksgefühle aus? Wie erzeugt man Wohlmomente? Im zweiten Teil unserer Serie „Lust auf Lebensfreude“ erklärt Psychologin Christine Hoffmann, wie sich der Herbst-Blues vertreiben lässt, welche Rolle dabei die Genussfähigkeit spielt – und wie man sie stärken kann.

Interview: Antonia Wemer

Bei vielen Menschen nimmt parallel zu den täglichen Sonnenstunden auch die Fröhlichkeit ab. Dabei hat der Herbst vieles zu bieten, das bei uns Glücksgefühle auslösen kann, wenn wir uns Zeit nehmen, es zu genießen. Im Interview verrät Psychologin Christine Hoffmann, wie sich der Stimmungsabfall in der dunklen Jahreszeit durch Achtsamkeit und bewusstes Innehalten vermeiden lässt.

In der September-Ausgabe 9/21 von ACTIVE BEAUTY haben Sie dazu geraten, Glücksgewohnheiten zu entwickeln, mit denen sich die Lebensfreude stärken lässt. Wie macht man das konkret?

Unser Wohlbefinden schwankt ständig. Wenn Sie Ihr Glückslevel steigern wollen, empfehle ich Ihnen, die Momente unter die Lupe zu nehmen, in denen es Ihnen überdurchschnittlich gut geht. Was zeichnet diese Momente aus? Was haben Sie dazu beigetragen, diese Glücksmomente zu ermöglichen? Viele Menschen haben den Eindruck, dass ihr Glück „einfach so“ kommt und geht. Doch wir können sehr viel dazu beitragen, wie wir uns fühlen. Durch die Analyse Ihrer Glücksepisoden können Sie Ihre individuellen Strategien erkennen und diese zukünftig gezielt einsetzen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Gibt es Dinge, die bei den meisten Menschen Lebensfreude auslösen?

Vier Arten von Freude sind in unserem Alltag besonders bedeutsam. Beziehungsglück wird durch das Gefühl inniger Verbundenheit ausgelöst. Ermöglichen Sie sich diese durch Oxytocin induzierten Momente der Freude, indem Sie bewusst Zeit mit Ihren Liebsten verbringen, ihnen sagen, was sie Ihnen bedeuten, dem Miteinander die ungeteilte Aufmerksamkeit schenken und körperlicher Nähe Raum geben. Erlösungsglück empfinden Sie, wenn Anspannung nachlässt. Fordern Sie sich, zum Beispiel mit einer anstrengenden Yoga-Pose, und gehen Sie anschließend bewusst in die Entspannung. Regelmäßige Bewegung erhöht das körperliche und physische Wohlbefinden. Erfolgsglück wird bei der Erreichung von selbstgesetzten Zielen empfunden. Dann wird Dopamin freigesetzt, was die Motivation für weitere Schritte in Richtung erwünschte Zukunft erhöht. Hedonistisches Glück schenken Sie sich mit achtsamem Genuss. Essen Sie nicht, genießen Sie! Bei bewusstem Genuss wird durch endogene Opiate Glücksempfinden ausgelöst.

Fotos: dlm, Andrea Klem





ZUR PERSON

Mag.^a Christine Hoffmann wirkt seit 2007 international erfolgreich als Arbeitspsychologin, Coach und Yogalehrerin. Sie leitet die Lehrgänge „Psychologisches Coaching“ und „Psychologisches Training“ sowie Glücksyoga-Retreats an besonderen Orten. [➤ christinehoffmann.at](http://christinehoffmann.at)

Wie kann man genießen lernen?

Genuss erleben wir durch die bewusste Wahrnehmung von angenehmen Sinnesreizen. Die Fähigkeit, genießen zu können, ist wichtig für unser Wohlbefinden. Wenn Sie diese wertvolle Kompetenz steigern wollen, sollten Sie sich bewusst sein, dass Genuss Zeit und volle Aufmerksamkeit braucht. Um genießen zu können, müssen Sie sich in Ihrem Alltag Ruheinseln schaffen und sich in diesen ganz auf eine Sinneswahrnehmung fokussieren. Konzentrieren Sie sich auf den Duft des Herbstwaldes, das Glitzern auf den Wellen oder den Geschmack Ihres Lieblingsessens. Über Ihre fünf Sinne können Sie eine reiche Palette an Genüssen entdecken. Jeder Mensch hat eigene Vorlieben. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut, und erlauben Sie sich diese Form von Genuss. Beim genussvollen Hören, Spüren, Schmecken oder Riechen ist es hilfreich, die Augen zu schließen. Unser Sehsinn ist sehr dominant. Ist er ausgeblendet, fällt es leichter, sich auf den jeweils bevorzugten Sinn einzulassen.

„Nutzen Sie jetzt die sonnenintensivsten Tageszeiten, um im Freien zu sein!“



Kann man es mit der Genussfreude auch übertreiben? Wie schafft man hier eine gesunde Balance? Das Besondere wird zum Alltäglichen, wenn wir uns zu oft dasselbe gönnen. Weniger ist eindeutig mehr. Wenn Sie jeden Tag eine Tafel Schokolade essen, werden Sie diese nicht mehr genießen. Gönnen Sie sich täglich Genussmomente, aber achten Sie auf Abwechslung bei der Art des Genießens.

Manchen Kulturen wird viel Lebensfreude nachgesagt, andere wiederum stehen im Ruf, eher melancholisch zu sein. Hat das mit dem Wetter zu tun? Beim World Happiness Report 2020 befindet sich mit Finnland, Dänemark, der Schweiz, Island und Norwegen kein typisches Sonnenland unter den Top 5. Stattdessen punkten die Bewohnerinnen und Bewohner Nordeuropas mit besonders hoher Zufriedenheit. Die erstplatzierten Länder zeichnen sich durch hohe Sicherheit und Stabilität sowie funktionierende Regierungen aus. Die dort lebenden Menschen haben den Eindruck, ihre Lebensentscheidungen gut abgesichert frei treffen zu können. Dieser große wahrgenommene Gestaltungsspielraum wird neben der hohen Beziehungsorientierung als entscheidend für das Glückslevel angesehen. Das Vertrauen in Behörden, Polizei und Justiz ist größer als in anderen Ländern. Auch das zwischenmenschliche Vertrauen ist hoch. Das soziale Miteinander, die Gleichstellung der Geschlechter und die Einkommensverteilung werden als besser wahrgenommen als in anderen Ländern. Österreich ist beim World Happiness Report 2020 übrigens auf Platz 9 gelandet. Bei 153 teilnehmenden Staaten eine hervorragende Platzierung.

Der Herbst gilt hierzulande trotzdem als Schlechte-Laune-Zeit. Warum drückt er aufs Gemüt? Und wie kann man sich mit ihm anfreunden?

Unser Hormonhaushalt schwankt. Wenn die Tage im Herbst kürzer und dunkler werden, kommt es zu einer verstärkten Ausschüttung von Melatonin. Müdigkeit und Antriebslosigkeit sind bei vielen Menschen die Folge. Umfragen zufolge berichten 70 Prozent der Befragten zusätzlich von einem Stimmungsabfall im Herbst. Doch das muss nicht sein. Annahme führt häufig zu Veränderung. Folgen Sie dem Rhythmus der Natur, erlauben Sie sich Ihre Müdigkeit und schalten Sie einen Gang runter. Schlafforscherinnen und -forscher empfehlen in der dunklen Jahreszeit eine halbe Stunde zusätzliche Nachtruhe. Gleichzeitig sollten Sie die sonnenintensivsten Tageszeiten nutzen, um im Freien zu sein. Holen Sie sich in der Mittagspause einen Coffee to go oder setzen Sie sich mit Ihrer Lunchbox ins Freie. Wenn Sie sich mehr Energie wünschen, empfehle ich Ihnen, mit Ausdauersport die Produktion des Glückshormons Serotonin anzukurbeln. Bewegung an der frischen Luft ist in der kalten Jahreszeit besonders wichtig, da die Anregung der Durchblutung und des Stoffwechsels uns einen Energiekick vermittelt.

Stimmt es, dass ein Mangel an Sonnenlicht lustlos und antriebslos macht? Soll man dieses Manko mit Vitamin-D-Tropfen ausgleichen?

Die Einnahme von Vitamin D kann einer Metastudie* zufolge ähnlich stimmungsaufhellend wirken wie Antidepressiva. Gleichzeitig ist es wichtig, zu wissen, dass Vitamin D kein Wundermittel ist. Die Einnahme verbessert unsere Stimmung nur, wenn wir tatsächlich einen Mangel haben. Sollten Sie sich antriebslos und lustlos fühlen, empfehle ich Ihnen, Ihr Blutbild untersuchen zu lassen.



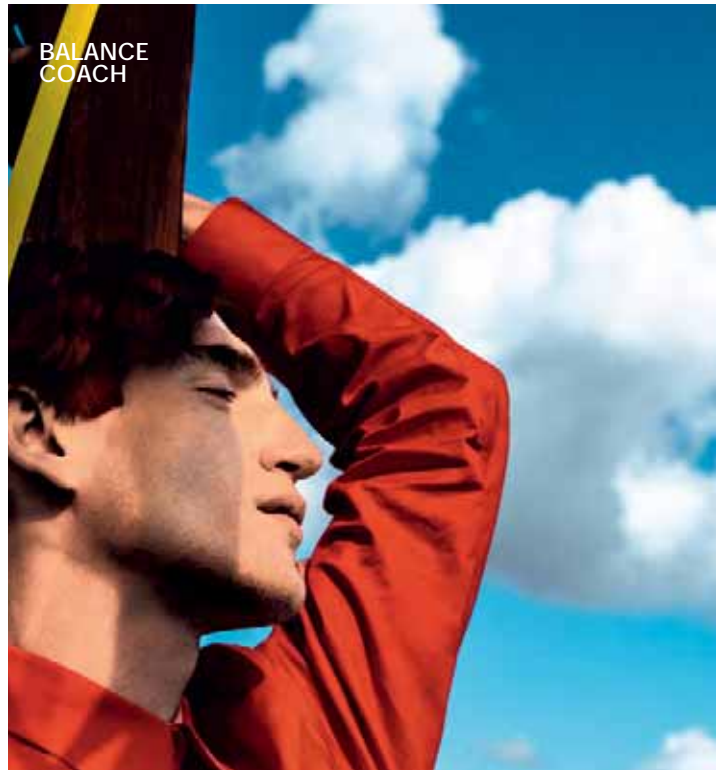
Geschützt unterwegs



SOS beseitigt 99,99% der Viren* (u.a. Coronaviren), Bakterien und Pilze.

* Wirkungsspektrum: Wirksam gegen Rota- und Noroviren (MNV), Bakterizid inkl. MRSA, levurozid, begrenzt viruzid gem. RKI/DVV-Leitlinie inkl. HBV/HIV/HCV/BVDV/Vakzinia-Viren.
** In ausgewählten dm Filialen und auf dm.at erhältlich.

Biozidprodukte vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett- und Produktinformation lesen.



Der Duden beschreibt Glück unter anderem als eine „angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat“. Sind Wünsche eine wichtige Grundlage für unsere Lebensfreude? Jeder Mensch ist einzigartig, doch die meisten Menschen folgen unbewusst den in unserer Kultur üblichen sozialen Zielen. Meist bringt der angestrebte Karriereschritt oder das Finalisieren des Hausbaus nicht das erwünschte Glück. Nehmen Sie sich Zeit, um innezuhalten und herauszufinden, was Sie sich wirklich vom Leben wünschen, und seien Sie es sich wert, Ihre individuelle Lebensvision zu realisieren.

Hat unser Selbstbewusstsein Einfluss auf unsere Zufriedenheit? Und wie kann man es gegebenenfalls stärken? Es hat sogar starken Einfluss auf unsere Lebenszufriedenheit. Steigern können wir es einerseits durch Selbstwahrnehmung und -reflexion, andererseits durch Förderung unseres Selbstvertrauens. Seien Sie sich sicher, dass Ihre Ängste nur selten als gute Ratgeber fungieren. Es kann wunderbar befreien und glücklich machen, Dinge zu tun, die Sie sich nicht so recht zugetraut haben.

Der amerikanische Psychologe Robert A. Emmons hat im Rahmen einer Studie festgestellt, dass Dankbarkeit die Lebensfreude erhöht. Wie kann man mehr Dankbarkeit entwickeln? Dankbarkeitsgewohnheiten steigern nachweislich das Wohlbefinden. Ich selbst führe ein sogenanntes Fünf-Jahres-Dankbarkeitstagebuch. Jeden Abend erwecke ich darüber meine Dankbarkeit zu einer vorgegebenen Frage, wie etwa: Was hat dir heute



Zeit für Gesundheit

Freude bereitet? Welcher Mensch hat dir den Tag verschönert? Wofür bist du gerade besonders dankbar? Da auf einer Seite jeweils der aktuelle Tag, aber gleich für fünf Jahre, dargestellt wird, sind auch die Einträge der vergangenen Jahre zu sehen. Ich erlebe diese Form der positiven Tagesabschlussreflexion für mich und viele meiner Kundinnen und Kunden als sehr bereichernd. Zusätzlich oder stattdessen können Sie auch mit Ihren Lieben Dankbarkeitsgewohnheiten entwickeln. So können Sie beispielsweise mit einer Freundin vereinbaren, dass Sie sich jeden Tag in einer SMS erzählen, wofür Sie dankbar sind. Auch das gemeinsame Abendessen eignet sich gut für einen fokussierten Austausch über Glückmachendes.

Warum ist es für das eigene Glücksempfinden so wichtig, im Hier und Jetzt zu leben? Und wie macht man das? Glück liegt im Augenblick. Das Aufgehen im Moment führt zu einem besonderen Zustand von Leichtigkeit und Wertfreiheit. Leider haben sich die meisten Erwachsenen durch permanentes Multitasking eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung antrainiert. Es fällt ihnen schwer, mit ihren Gedanken bei der gegenwärtigen Tätigkeit zu bleiben. Doch wenn wir den aktuellen Moment nicht bewusst wahrnehmen können, nehmen wir uns selbst viel Lebensqualität. Glücklicherwise können wir unsere Achtsamkeit wieder steigern. Dafür eignet sich jedwede Form von Meditation, Achtsamkeits- und Genusstaining.

Ist es für jeden Menschen möglich, in Eigenregie seinen Stimmungstiefs zu entkommen? Was kann man tun, wenn keine Bemühungen fruchten?

Wenn Menschen in negativen Denk- und Verhaltensmustern feststecken, ist es schwierig, sich selbst zu befreien. Suchen Sie bei einem andauernden Stimmungstief das Gespräch mit Expertinnen oder Experten. Jeder Mensch hat es verdient, glücklich zu sein! ○

SERIE LUST AUF LEBENSFREUDE

Bisher erschienen:

Teil 1: Der Ursprung des Glücks

Wie innere Fröhlichkeit entsteht - und ob Glückseligkeit eine Typfrage ist.

Vorschau:

Teil 3: Licht und Schatten

Wie man mit dem Auf und Ab der eigenen Gefühle zurechtkommt. Woran man merkt, ob man nur „schlecht drauf“ oder schon depressiv ist. Und wie man aus tiefen Tälern wieder herausfindet.

Teil 4: Der siebte Sinn: Frohsinn

Wie es manche Menschen schaffen, selbst in schwierigsten Situationen noch Lebensfreude zu empfinden. Welche inneren Quellen des Glücks immer vorhanden sind. Und wie man sie findet.

Teil 5: Geteilte Lebensfreude

Auf welche Weise man positive Gefühle teilen kann. Und wie man am besten reagiert, wenn andere das Geschenk nicht annehmen wollen.

ACTIVE
BEAUTY

Zeit für
Schönheit
zum Trinken.



Vertrauen Sie der **Nr. 1**
für Schönheit von innen.*

Hochdosierte marine Kollagen-Peptide

- helfen die Feuchtigkeit und Elastizität der Haut zu erhalten
- unterstützen ein strafferes Hautbild
- und sorgen so für weniger sichtbare Falten

Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei. * Top-Marke für Schönheit von innen gemäß Nielsen, Deutschland, LEH+DM (Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriemärkte), Kategorie Haut-Haare-Nägel (exkl. Eigenmarke), Umsatz, Jahr 2020

www.abtei.de