



## Bonus: Exklusiv vom Berner Glücksforscher - Diese Übungen machen Sie glücklicher

**Dr. Bernhard Sollberger, Berner Psychologe und Glücksforscher seit 20 Jahren, hat den Online-Glückskurs von Helvetas analysiert. Sein Fazit: Der sehr fundierte Kurs bestätigt Jahrzehnte der Forschung - Verbundenheit ist der Schlüssel zum Glück. Mit einfachen Übungen können diese Gefühle gezielt gestärkt werden.**

Von Dr. Bernhard Sollberger:

Renommiertere Psychologen wie Sonja Lyubomirsky, Jonathan Haidt oder Iain MacGilchrist sind sich einig darüber, was Menschen im Kern glücklich macht: Gefühle des Verbundenseins - die deutsche Initiative «Ministerium für Glück und Wohlbefinden» bringt es prägnant auf den Punkt: Glück ist Verbundenheit!

Vielen werden in dem Zusammenhang zunächst tiefe und wahrhaftige Freundschaften in den Sinn kommen (vgl. [Lektion 2 des Glückskurses](#)), aber auch Gefühle des Verbundenseins mit Haustieren, der Natur (vgl. [Lektion 5 des Glückskurses](#)) oder sogar dem Universum und dem «Göttlichen» sind laut Forschung bewährte Quellen für Glück.

Anderen Gutes zu tun (vgl. [Lektion 3 des Glückskurses](#)) beispielsweise stärkt Verbundenheit, da die Bedürfnisse anderer in den Vordergrund gestellt und soziale Bindungen vertieft werden. Das fördert nicht nur Empathie und Mitgefühl, sondern auch ein tiefes Gefühl der Zusammengehörigkeit mit der Menschheit und der Welt.

Auch sich selbst besser zu verstehen und Verbundenheit mit der eigenen Arbeit, Hobbys oder der eigenen Person zu fördern, lohnt sich (vgl. die Inschrift [„Erkenne dich selbst“ am Apollotempel von Delphi](#)). Fragen Sie sich: Folge ich in meinem Beruf meiner Berufung? Entspringen meine Lebensziele meinen eigenen Werten oder strebe ich sie an, um Anerkennung zu erhalten oder gesellschaftlichen Erwartungen zu genügen? Forschung zeigt: Wenn unsere Handlungen von persönlichen Überzeugungen und Werten geleitet werden, fühlen wir uns stärker mit dem verbunden, was wir tun.



Gefühle des Verbundenseins können unterschiedlich stark sein. Im besten Fall werden sie zur Liebe und erfüllen damit den Sinn des Lebens, wie es der Psychologe Erich Fromm und der Theologe Dietrich Bonhoeffer beschreiben. Verbundenheit führt zu Glück, weil sie uns erlaubt, Dinge „von ganzem Herzen“ zu tun und uns ihnen hinzugeben. So entstehen Sinn und Engagement, die den Weg zum Glück ebnen (vgl. [Lektion 1 des Glückskurses](#)).

Im Folgenden wird aufgezeigt, wie durch einfache Übungen - basierend auf Forschung - Gefühle des Verbundenseins und damit Glück nachhaltig gestärkt werden können. Voraussetzung: Man findet die Übungen sinnvoll und geht sie mit Engagement an.

#### **Notieren Sie Dinge, für die Sie dankbar sind**

In einem bemerkenswert starken Zusammenhang mit dem Glücklichen sein steht Dankbarkeit (vgl. [Lektion 4 des Glückskurses](#)). Notieren Sie sich einmal wöchentlich, z. B. freitagabends, alles wofür Sie dankbar sind: etwa für enge Freundschaften oder schöne Momente der Woche, wie ein Kompliment von Kollegen.

#### **Tun Sie anderen Gutes**

Wie Sie bereits wissen, macht es uns glücklich Dinge zu tun, welche anderen in irgendeiner Weise zugutekommen. Wählen Sie jede Woche einen Tag, an dem Sie mindestens vier kleine Gesten machen, die über Ihren Alltag hinausgehen: ein Kompliment, eine Café-Einladung oder eine Spende.

Mit Übungen können Sie nicht nur die Verbindung zur Aussenwelt, sondern auch zu sich selbst fördern:

#### **Kultivieren Sie Ihre Charakterstärken**

Entdecken Sie Ihre fünf stärksten Charakterstärken (z. B. Humor, Authentizität, Kreativität) auf [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org) der Universität Zürich. Wählen Sie fünf Tage, an denen Sie je eine dieser Stärken auf eine neue Art einsetzen - etwa Kreativität, indem Sie versuchen, ein Gedicht zu schreiben.

#### **Schreiben Sie ein Tagebuch über Ihre bestmögliche Zukunft**

Nehmen Sie sich an drei bis vier Tagen je zehn Minuten, um schriftlich festzuhalten, wie Ihr Leben in zehn Jahren aussieht, wenn sich alles genau so entwickelt, wie Sie sich dies vorstellen. Diese Übung stärkt Ihren Optimismus und hilft Ihnen, Ihre Werte und Ziele klarer zu erkennen.

Aus: Helvetas Online-Glückskurs

Bonus: Tipps vom Berner Glücksforscher und Fazit



**Fazit: Forschung zeigt, dass Verbundenheit der Schlüssel zum Glück ist. Leben Sie sie - und Sie finden automatisch Sinn sowie Engagement und schliesslich Glück. Kurz gesagt: „Verbinde dich!“**

Mehr über Dr. Sollberger: [www.gluecksforscher.ch](http://www.gluecksforscher.ch)