



## HERZ ÜBER KOPF

Aristoteles sagte einst, dass „**Glück die Bedeutung und der Sinn des Lebens, das Ziel der Menschlichen Existenz ist.**“- Aktueller könnte dieses Zitat wohl kaum sein, angesichts der unzähligen Ratgeber, Podcasts und Blogs zum Thema „Glück“, die heutzutage fast schon omnipräsent zu sein scheinen. In einer Gesellschaft, in der Menschen all das haben, was sie brauchen um gesund, sicher und gebildet leben zu können, scheint sich die Frage aller Fragen eher um Sinn und **persönliche Zufriedenheit** zu drehen. Obwohl wir so viele Optionen und Wahl-Möglichkeiten haben wie noch nie zuvor, fällt es schwer Entscheidungen zu treffen, die uns wirklich glücklich machen. Doch woran liegt dies? Was verstehen wir unter **Glück**? Wann sind wir Menschen zufrieden? Welche Rolle genau spielt unsere Wahrnehmung auf die Welt dabei? Wie ist es möglich, Kongruenz zu leben? **Authentisch** und wahrhaftig das zu tun, was uns wirklich glücklich macht?

Ed Diener, amerikanischer Psychologieprofessor und Glücksforscher, fasste bereits vor über 30 Jahren zusammen, dass Glück nichts anderes sei als „**subjektives Wohlbefinden, [das sich aus der] Verbindung von positiven im Verhältnis zu negativen Gefühlen und persönlicher Lebenszufriedenheit**“ zusammensetzt. Er unterscheidet zwischen den Lebensbereichen Selbst, Familie/Beziehung, Arbeit, Gesundheit und Freizeit und definiert, dass sich subjektives Wohlbefinden aus einer emotionalen (**Herz**) und aus einer kognitiven Komponente (**Kopf**) bildet. Seine Forschungen haben gezeigt, dass die Vorstellung von Glück zwar immer kulturell gefärbt, aber individuell relativ stabil bleibt und von Persönlichkeitsfaktoren abhängig ist. – Je mehr positive Gefühle erlebt werden und je höher die Zufriedenheit mit den eigenen Lebensumständen ist, desto hochwertiger scheint das persönliche Glücksniveau erfahren zu werden. – Und dies wiederum hat dann in der **Konsequenz weitreichende Auswirkungen auf Denk- und Verhaltensmuster**, wie empirische Studien belegen konnten:

- Glückliche Menschen **wertschätzen und pflegen familiäre und freundschaftliche Beziehungen** stärker und sind eher bereit zu helfen.
- Sie **kümmern sich bewusster um sich selbst** (u.a. Sport, Zielplanung, Entspannung).
- Sie blicken **optimistisch** in die Zukunft und sind **resilienter** als unglückliche Menschen.
- Sie leben bewusster im „**Hier und Jetzt**“- und können **Dankbarkeit** aktiv ausdrücken.
- Glückliche Menschen **genießen und gestalten** ihr Leben **pro-aktiv** und nach ihren eigenen Vorstellungen, Werten und Idealen.

Wir leben dann im **Einklang mit uns selbst**, also glücklich und zufrieden, wenn wir das Gefühl haben, uns selbst treu sein zu können. Wenn **Entscheidungen bewusst getroffen** werden und weder dem Herzen noch den bereits gemachten Erfahrungen



widersprechen. Wir sind meist dann glücklich, wenn wir das Gefühl von gelebter Authentizität und Kongruenz spüren.

Das Ping-Pong-Spiel zwischen Kopf und Herz beginnt, wenn schlechte Erfahrungen, Angst und Unsicherheiten in uns laut werden und der Mut, neue und andere Wege zu gehen leise ist. Wir Menschen wollen Schmerzen vermeiden und Freude vermehren. Basierend auf diesen unbewussten Filterprozessen in uns und der eingeschränkten Wahrnehmung in speziellen Situationen, reduziert sich die Wahlmöglichkeit – so denken oder fühlen wir es zumindest.

Doch ist dies wirklich so? Haben wir denn nicht immer mehr als nur eine Wahlmöglichkeit? Herz über Kopf soll dazu animieren, **unsere Wahrnehmung zu schärfen und die Vielzahl an Wegen, Entscheidungsmöglichkeiten und Chancen zu sehen.**

Es geht darum, dem **Fluss des Lebens, der inneren Intuition und dem Antrieb in uns Raum zu geben.** Es geht um Vertrauen, Zuversicht und den Blick für all die Chancen und Möglichkeiten, die wir heutzutage haben.

Dies kann heißen:

- Bisherige Überzeugungen und Ansichten über Bord zu werfen, wenn sie nicht mehr passen.
- **Sich selbst bewusst werden**, dass eine persönliche Entwicklung stattgefunden hat – und nun andere Prioritäten gelten dürfen.
- Wenn bisherige berufliche und private Konstellationen nicht mehr rund sind, dürfen sie verändert werden.
- Alle **Bedürfnisse und Wünsche** dürfen gelebt werden.
- Unzählige Möglichkeiten stehen offen.
- **Zufriedenheit und Gelassenheit** sind hausgemacht.

Wir Mensch haben all das, was wir zum Ganz-Sein, Erfolgreich-Sein und einfach nur zum Glücklich-Sein brauchen in uns. Jeder von uns trägt die **volle Verantwortung für das eigene Leben und den Zufriedenheitsfaktor.**- Den Zeitpunkt und das Tempo, in dem Veränderungen und Schritte vorgenommen werden sollen, dürfen wir jedoch selbst bestimmen. Und vielleicht beginnen wir alle mit ein bisschen mehr „**Herz über Kopf-Entscheidungen**“ in kleinen Momenten des Alltags.

Ariane Reimer, Dezember 2018