

# stellen.suedostschweiz.ch

## ... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur  
Telefon 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59  
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide  
und ThusisIM INTERNET AUFRUFBAR UNTER:  
stellen.suedostschweiz.ch

## Glücklich sein ist lernbar

Es gibt Glückspilze, denen scheint das Glück immer zuzufliegen. Dann gibt es Menschen, die sind anscheinend immer vom Pech verfolgt. Aber es gibt Hoffnung für Pechvögel – denn glücklich sein ist lernbar.

Von Esther Bezzola\*

Richard Wiseman, ein britischer Psychologe, hat dazu ein Experiment durchgeführt. Per Zeitungsinserat hat er Glückspilze und Pechvögel gesucht. Diese hat er dann zu sich ins Testlabor eingeladen und ihnen eine Aufgabe gestellt. Sie bekamen eine Zeitschrift und sollten die Bilder darin zählen. Mitten in der Zeitschrift stand folgender Satz in Grossbuchstaben: «Hören Sie mit dem Zählen auf und melden Sie dem Versuchsleiter, dass Sie diesen Satz entdeckt haben. Dafür erhalten Sie 250 Pfund.»

Und jetzt das Interessante: Fast alle Personen, die sich auf das Inserat hin als Glückspilze gemeldet haben, entdeckten diese Botschaft. Von den Pechvögeln hingegen hat – bis auf wenige Ausnahmen – niemand diese Glücksbotschaft gefunden.

### Die vier Glückspilz-Grundsätze

Wiseman hat noch weitere Glücksforschungsexperimente durchgeführt. Aus den darin gewonnenen Erkenntnissen hat er vier Glückspilz-Grundsätze abgeleitet, nach denen Glückspilze – meist unbewusst – leben und mit denen auch Menschen, die vom

Pech verfolgt sind, zu Glückspilzen werden können.

**Glückspilze erwarten positive Erlebnisse:** Sie vertrauen auf ihr Glück, sie denken positiv. Und wenn dann ein solch positives Erlebnis eintritt, bestärkt das ihr Vertrauen in ihr Glück. Dadurch kommt es zu einem Glückskreis. Bei Pechvögeln verhält es sich genau umgekehrt. Diese fokussieren ihre Aufmerksamkeit auf negative Erlebnisse und erwarten diese auch. So setzt dann die sich selbst erfüllende Prophezeiung ein.

**Glückspilze werten Negativerlebnisse anders:** Glückspilze werden natürlich auch mit schlimmen Erlebnissen konfrontiert. Im Gegensatz zu Pechvögeln werten sie diese aber anders. Ein Glückspilz sagt beispielsweise «Es hätte schlimmer sein können» oder «Es kann nur besser werden».

**Glückspilze erkennen, beziehungsweise schaffen sich günstige Gelegenheiten:** Das belegt schon das eingangs erwähnte Experiment. Pechvögel sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht, wie es so schön heisst.

**Glückspilze sind entspannt:** Auch dieser Grundsatz ist einleuchtend. Ent-



Glücklich sein, mit oder ohne Marienkäfer.

Bild Kurt F. Domnik/pixelio.de

spannte Menschen sind meist aufmerksamer und nehmen dadurch auch eher für sie günstige Gelegenheiten wahr. Ängstlichen Menschen fehlt diese Aufmerksamkeit.

### Glück kann man lernen

Laut Wiseman kann man Glück tatsächlich lernen. Auch das hat er mit einem Experiment belegt. Die Pechvögel aus seinen Experimenten sollten einen Monat lang nach diesen Glückspilz-Grundsätzen lernen. Das erstaunliche Resultat: 80 Prozent der Pechvögel gaben nach dieser Zeit an,

dass sie mit ihrem Leben glücklicher und zufriedener geworden sind.

Wer sich zu den Pechvögeln zählt oder der Meinung ist, das Glück komme bei ihm zu kurz, der probiere, für einen Monat nach diesen vier Glückspilz-Grundsätzen zu leben. Ein Versuch ist es wert – denn glücklich sein ist Trainingssache!

\* Esther Bezzola ist diplomierte Mental- und Stressregulationstrainerin  
Weinbergstrasse 1, 7000 Chur  
www.mental4you.ch  
info@mental4you.ch