

Statemanagement - Glück

In der heutigen Woche werden wir uns mit dem Thema „Glücklich sein“ und die damit verbundenen Ressourcen beschäftigen.

Dazu ein wenig aus der aktuellen Glücksforschung:

Dr. Richard Wiseman von der Uni in Hertfordshire in England hat über 10 Jahre lang mehrere hunderte glückliche und unglückliche Menschen untersucht und könnte signifikante Unterschiede in den Glaubenssätzen, im Denken und Handeln der Personen feststellen. Allein schon der Glaubenssatz, ob sich jemand als Glückspilz oder Pechvogel sah, war entscheidend für das Ergebnis seiner Versuche.

So hatte er in einem typischen Forschungsexperiment den TeilnehmerInnen seiner Glücksstudie einen „Zufall“ in Form eines Geldscheines auf den Weg zum Forschungslabor gelegt. Die „Glückspilze“ fanden das Geld sofort, während fast alle „Pechvögel“ das Geld auf der Straße übersahen.

Ein anderes Experiment, das Wiseman durchführte war vom Ergebnis her sehr ähnlich: Ein potenzieller Arbeitgeber suchte in einem Kaffee das Gespräch mit den Personen. Die „Glückspilze“ gingen bereitwillig auf das Gespräch ein und hörten so von einem interessanten Angebot, während die Pechvögel die Gesprächssituation nicht nutzten.

Ein weiterer interessanter Versuch, den Wiseman durchführte, war folgendes Experiment: Die Versuchspersonen erhielten eine Zeitung und die Aufgabe die Fotos in der Zeitung zu zählen. In der Zeitung waren 43 Fotos enthalten und die meisten Personen hatten diese Aufgabe nach einigen Minuten richtig gelöst, aber auf Seite 2 stand schon in großer Schrift: „Hören Sie auf zu zählen. Es sind genau 43 Fotos in der Zeitung. Sagen Sie dem Versuchsleiter das und kassieren Sie ihre Belohnung dafür.“ Man kann sich schon denken, wer dieses Bild gesehen hat☺.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Insgesamt kann aus diesen Studien zusammengefasst werden, dass Menschen, die glücklich sind oder sich selbst als glücklich bewerten, das Positive erwarten. Auch mit der Beurteilung von „negativen“ Erlebnissen geht ein „Glückspilz“ anders um. So würde ein „Glückspilz“ in einer negativen Situation sagen: „Zum Glück ist nicht mehr passiert“, während ein „Pechvogel“ möglicherweise noch 2 Jahre später über das Ereignis jammern würde. Wie schon das Beispiel mit dem potenziellen Arbeitgeber gezeigt hat, erkennen „Glückspilze“ günstige Gelegenheiten und schaffen sich solche und sie sind auch flexibler im Denken und Handeln.

Und das Wunderbarste an der Studie: Glück kann jeder lernen.

Am Ende lernen die „Pechvögel“ die Strategien der „Glückspilze“ und gaben an, dass sie nun viel zufriedener und glücklicher mit ihrem Leben sind.

An dieser Stelle möchte ich euch noch ein wenig Infos über die Glückshormone geben, da man diese schon mit ein wenig Nachhilfe (z.B. bestimmtes Essen,...) ausschütten kann und dieses Wissen dann vielleicht schon für einzelne SchülerInnen hilfreich sein kann.

Glückshormone:

1.) Oxytocin

Oxytocin ist das Hormon, welches bei der Geburt von Babys ausgeschüttet wird. Es ist zuständig für das Vertrauen, das wir zu anderen Menschen aufbauen, stärkt unsere Beziehungen sowie unsere Empathiefähigkeit.

Dazu gibt es von Larry Young und Tom Insel von der Emory-Universität im US-Bundesstaat Georgia einen sehr interessanten Tierversuch aus dem Jahre 2000.

Die Wissenschaftler untersuchten zwei Arten von Wühlmäusen, die sich trotz ihrer engen Verwandtschaft sehr stark in ihrem Sozialverhalten unterschieden: Die äußerst soziale Präriewühlmaus und ihren eigenbrötlerischer Vetter aus dem Gebirge. Die Präriewühlmaus lebt in einer lebenslangen monogamen Partnerschaft und zieht ihren Nachwuchs gemeinsam auf. Dagegen ist die Bergwühlmaus ein einzelgängerischer, häufig seine Sexualpartner wechselnder „Don Juan“, der ansonsten den Kontakt zu Artgenossen scheut und sich kaum um den von ihm produzierten Nachwuchs kümmert.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Spritzten die Forscher den Mäusen Oxytocin, verhielten sie sich liebevoll und monogam. Blockierten sie dagegen die Wirkung des Hormons, verloren die Tiere ihre Partnertreue. Der britische Forscher Richard Windle zeigte zusätzlich an einem Rattenversuch, dass das Hormon Oxytocin Angst und Stress verringern kann.

In weiteren Studien wurde bewiesen, dass unter Oxytocin-Einfluss das Lesen von emotionalen Gesichtsausdrücken leichter fällt und auch das Vertrauen in andere, sogar fremde Menschen steigt.

Dr. Gregor Domes vom Institut für Psychologie der Universität Freiburg erklärt in diesem Zusammenhang, dass Experimente gezeigt haben, dass der Oxytocinspiegel bei Menschen mit autistischen Störungen generell reduziert ist.

Wenn wir selbst unseren Oxytocinspiegel erhöhen wollen, dann ist der einfachste Weg eine Umarmung, denn da wird das Hormon ausgeschüttet 😊.

2.) Dopamin

Dieses Glückshormon wird dann ausgeschüttet, wenn wir uns besonders gut fühlen, wenn wir etwas Schönes erleben oder auch wenn wir an etwas Schönes denken. Das Gehirn macht in diesem Zusammenhang keinen Unterschied, ob wir etwas erleben oder nur daran denken.

Dopamin wird auch dann ausgeschüttet, wenn wir Vorfreude erleben. Du erinnerst dich sicherlich daran, wie du dich als Kind auf das Christkind gefreut hast.

Unsren Dopaminspiegel können wir erhöhen, indem wir an etwas Positives denken oder auch eine Phantasiereise zu einem Thema machen, bei der man an etwas Schönes denken kann oder Vorfreude erleben kann. Auch wenn wir einen schönen Sonnenuntergang beobachten, eine hübsche Blume betrachten oder ein Kind streicheln, wann auch immer wir etwas Schönes sehen oder erfahren, setzen wir Dopamin frei.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

3.) Endorphin

Das Endorphin wird unter anderem auch in Notfallsituationen aktiviert. So kann die Ausschüttung dieses Hormons schmerzlindernd, angstlösend und beruhigend sein. Deswegen wird Endorphin auch als körpereigene Opiat bezeichnet, da es der Wirkungsweise von Opium und Morphin, sehr nahekommt.

Endorphine werden unter anderem beim Lachen ausgeschüttet. So gibt es aus der Gelotologie (Lachforschung) ein interessantes Beispiel: Norman Cousins (1915-1990) war ein prominenter Journalist in Amerika. Er hatte eine chronische Entzündung der Wirbelsäule und die Ärzte sagten ihm eine Überlebenschance von 1: 500 voraus. Er machte aber einen Selbstversuch und ließ sich auf die unterschiedlichsten Arten (Komödien, lustige Geschichten,...) zum Lachen bringen. Durch das Lachen konnte Norman seine Krankheit heilen. Cousins hat dazu ein Buch geschrieben, das den Titel „Der Arzt in uns selbst“ trägt.

Auch wenn wir Schokolade essen, uns körperlich bewegen, unsere Lieblingsmusik anhören oder auch Chili essen, werden Endorphine ausgeschüttet.

4.) Serotonin

Das Hormon Serotonin hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Laune und unser körperliches Wohlbefinden. Britische Forscher fanden zusätzlich in Studien zu diesem Hormon heraus, dass Menschen mit einem hohen Serotoninspiegel viel erfolgreicher und selbstsicherer ihre eigenen Interessen vertreten. Unseren Serotoninspiegel können wir durch das Essen bestimmter Lebensmittel (Käse, Fisch, Hülsenfrüchte, Zucker) erhöhen.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Statemangement

Wenn wir glücklich sind, dann bewerten wir Herausforderungen ganz anders. Wir filtern möglicherweise auch in Gesprächen ganz andere Informationen als in einem weniger glücklichen Zustand. Probleme kommen uns dann nicht wie Probleme vor, sondern wie Herausforderungen, die wir meistern können. Wenn wir glücklich sind, dann befinden wir uns in einem guten State und die Dinge um uns herum, machen Spaß.

In der Partnerübung werdet ihr diese Woche eine NLP Übung durchführen, die euch nochmals Glücksmomente spüren lässt.

Im Praxisteil bekommt ihr Informationen, wie das Thema Glück im Unterricht umgesetzt werden kann.

Ich wünsche euch viel Spaß und eine glückliche Woche,

Tanja