



NATALIA ÖLSBÖCK

PERSÖNLICHKEITS- & GESUNDHEITSFÖRDERUNG

GLÜCKLICH SEIN

• Mag. Natalia Ölsböck
3430 Tulln
Staasdorferstraße 8/3
Tel.: 0699/10192920
E-Mail: natalia@oelsboeck.at
www.oelsboeck.at

• GLÜCKSFORMEN

Kennen Sie den Unterschied zwischen Glück haben und glücklich sein? Dazu ein Beispiel: Sie starten im Casino ihr Spiel und haben 250 Euro in ihrer Geldbörse. Innerhalb einer Stunde gewinnen Sie 10.000 Euro. Ich nehme an, Sie werden dann glücklich sein? Spielen Sie aber weiter und haben nach einer Stunde alles bis auf Ihren Einsatz wieder verloren, dann werden Sie zwar sagen: „Glück gehabt“, jedoch nicht gerade glücklich sein. Das Glücklichein kann verschiedene Formen annehmen, welche jeweils eine zeitliche und eine emotionale Komponente aufweisen. Ein Glücksmoment kann sehr intensiv sein, bezieht sich jedoch auf diesen bestimmten Augenblick. Die Freude kann jedoch durch Vor- und Nachfreude andauern, beispielsweise wenn Sie Ihren Urlaub geplant haben und sich schon vorher darauf freuen und im Nachhinein an die schöne Zeit denken. Die Zufriedenheit ist ein habitueller, also überdauernder Zustand, der sich meist auf etwas bezieht (z.B. mit mir, meinem Partner, meiner Arbeit, meiner Wohnsituation, ...), durch Einstellung, Wahrnehmung und Bewertung beeinflusst wird und Vergleichen unterliegt. Wer seines Glückes Schmied sein möchte, kann hier ansetzen und seine Bewertungen und Vergleiche bewusst machen und gegebenenfalls so anpassen, dass Unglück vermieden wird und das Glücklichein gefördert wird.

• GLÜCK BEEINFLUSSEN

Es kann zwischen abwärtsgerichteten und aufwärtsgerichteten Vergleichen unterschieden werden. Wenn Sie sich zum Beispiel mit einer Kollegin vergleichen, welche sich am Computer besonderes schwer tut und viele Fehler macht, dann werden Sie sich selbst als erfolgreich bewerten. Diese abwärtsgerichteten Vergleiche dienen stets der eigenen Aufwertung. Vergleichen Sie sich jedoch mit einer Kollegin, welche hervorragende PC-Kenntnisse hat und sich bei der Einführung eines neuen Programms sehr leicht tut, und denken Sie sich dann: „Ich bin ja total unbegabt, das schaffe ich nie“, so war das ein aufwärtsgerichteter Vergleich (die Kollegin kann es besser). Sie haben sich unbewusst abgewertet. Besser wäre es, solche Vergleiche als Herausforderung zu betrachten und sich zu denken: „Wenn sie das kann, dann werde ich das auch schaffen!“ Aufwärtsgerichtete Vergleiche dienen auch der Motivation und lebenslangen Entwicklung.

• GLÜCKSFAKTOREN

Eine Analyse von 30 Jahren Glücksforschung hat ergeben, dass bestimmte Faktoren das Glücklichein fördern (Fordyce, 2000). Die wesentlichsten zusammengefasst:

- Aktiv sein, sich sinnvoll beschäftigen und engagieren
- Sich möglichst oft mit angenehmer Gesellschaft umgeben, Beziehungen aktiv pflegen
- Abschalten und abgrenzen können
- Über Struktur und gute (Selbst-) Organisation verfügen
- Realistische Ansprüche und Erwartungen haben (statt Perfektionismus)
- Realistischen Optimismus - positiver denken, sich in Gelassenheit üben
- Selbstliebe und Authentizität
- Das eigene Glück schätzen, dankbar sein

Sein Glück selbst in die Hand zu nehmen, lohnt sich! Untersuchungen haben gezeigt, dass glückliche Menschen länger leben, gesünder und leistungsfähiger sind.

Auch wenn die Führungskraft nicht für das Glück der Mitarbeiter verantwortlich ist, so trägt sie doch die Verantwortung, die Verhältnisse im Unternehmen so zu gestalten, dass die Menschen zufrieden und keinesfalls unglücklich werden. In jedem Unternehmen gibt es Möglichkeiten, die Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern! Mehr Information erhalten Sie in unserem neuen Competence Letter.

Herzlichst:

Natalia Ölsböck

Organisations- und Personalentwicklerin | Wirtschaftstrainerin und Coach