

Der kleine Glücksratgeber

Finde den Finnen in dir



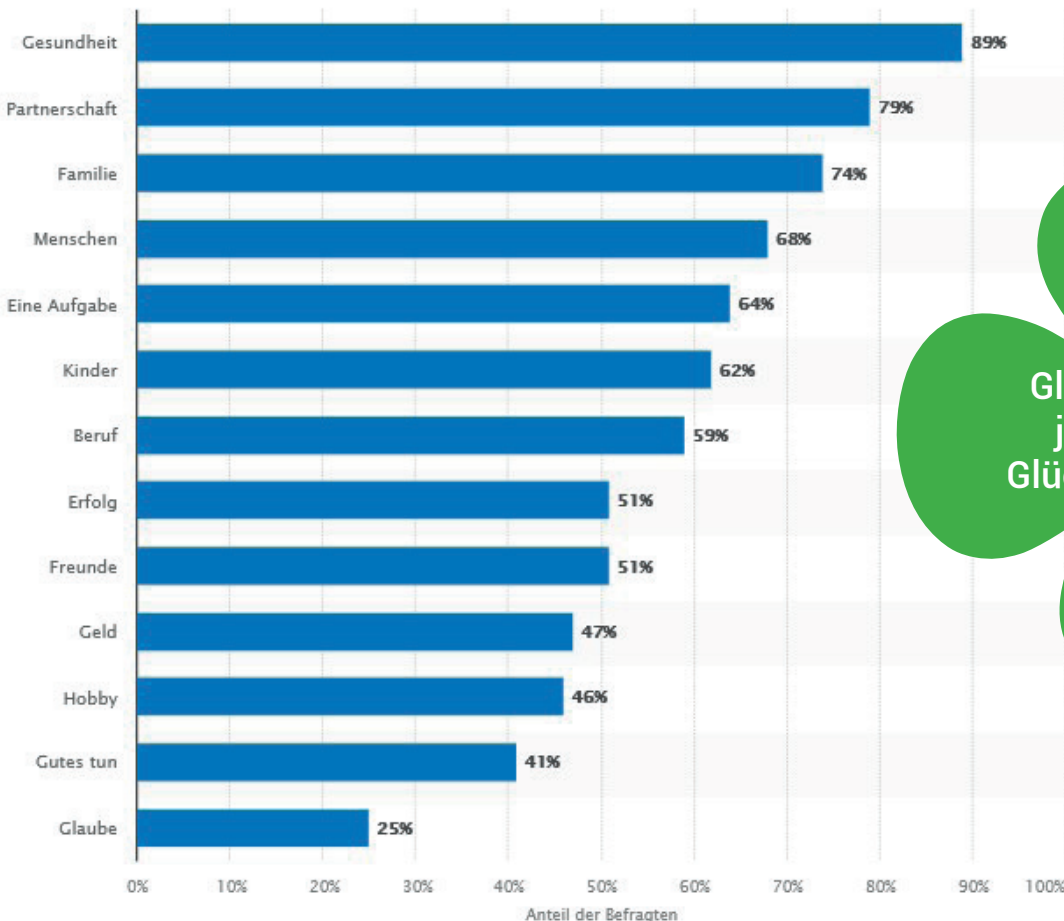
Wir wissen alle: Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde.
Doch wie sieht es im Leben abseits der Koppel aus?

Was ist Glück?

Definition laut Duden¹: "angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat; Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung"

„Was glauben Sie, was macht einen Menschen glücklich?“

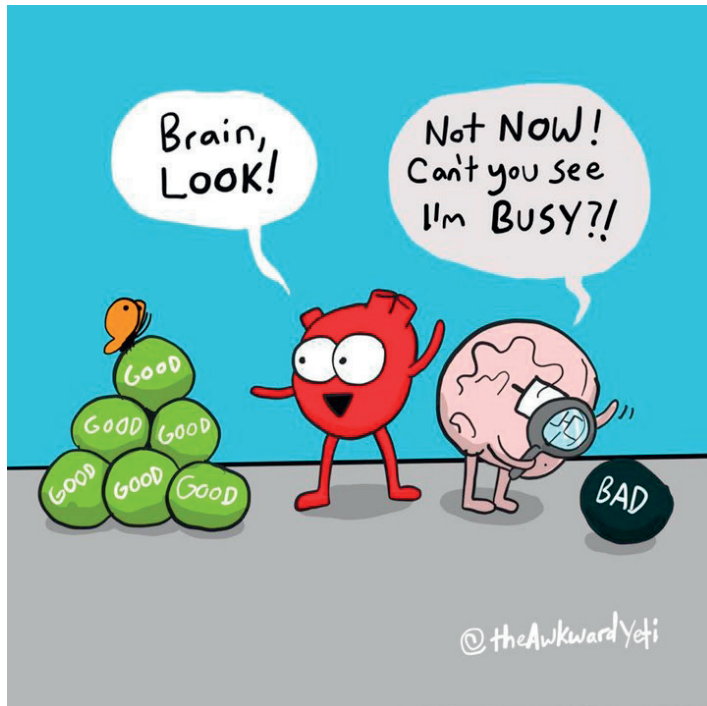
Laut dieser Umfrage² von 2024 sind die drei wichtigsten Faktoren:
Gesundheit, Partnerschaft und Familie.



Glück ist subjektiv,
jeder empfindet
Glücklichsein anders.

Den meisten Menschen in unserer Gesellschaft geht es bestens: sie haben, was sie zum Leben brauchen, sind meist gesund und haben sogar Geld und Zeit für Hobbys und Urlaub.

♣ Warum sind wir dennoch unglücklich?



Schlechte Erfahrungen brennen sich sofort ins Gehirn ein, was evolutionstechnisch absolut Sinn macht. Doch all die schönen, guten Erfahrungen, mit denen unser Tag gespickt ist, fallen oft einem einzigen schlechten zum Opfer.

Wir können unsere
Biologie nicht ändern,
aber wir können unsere
Haltung ändern!

♣ Was bedeutet das konkret?

Zum Verständnis ein einfaches Beispiel: Du gehst in der Früh aus dem Haus zu deinem Auto, um in die Arbeit zu fahren. Als du die Autotüre öffnen willst, bemerkst du einen neuen Kratzer im Lack unter dem Seitenfenster.

Wie reagierst du?

Dass du kurz wütend bist oder traurig, ist völlig normal. Dafür haben wir unsere Emotionen. Doch das sollte nicht länger als 90 Sekunden⁴ dauern, denn alles was danach kommt passiert nur in deinem Kopf.

DU entscheidest, wie dein Tag weiter verläuft: bist du nun den ganzen Morgen wütend, grollst vor dich hin und ziehst dich und deine Umgebung damit runter? Diese Reaktion hilft weder dir noch dem Kratzer, denn er verschwindet dadurch nicht. Oder hakst du das Thema nach 90 Sekunden ab und dein Tag läuft genau so, wie wenn du keinen Kratzer in der Tür hättest?

Dr. Joe Dispenza⁵ sagt immer: die Energie folgt unserer Aufmerksamkeit. Sei also achtsam, wem und was du deine Aufmerksamkeit und damit deine kostbare Energie schenken willst.



Die Finnen sind seit 7 Jahren in Folge zum glücklichsten Volk der Welt gekürt worden⁶.

Was machen Finnen anders?

NATURVERBUNDENHEIT:

Der Finne liebt die Natur und ist so oft wie nur möglich in ihr unterwegs: Waldspaziergang, Bootsfahrt, Schwimmen, Angeln, Beerensammeln. Die Natur erdet, macht uns nachweislich glücklich und gesünder und schenkt uns neue Energie für den Alltag.

ACHTSAMKEIT:

Der Finne ist kein Multitasker. Was er tut, tut er bedacht, aufmerksam und achtsam. Achtsamkeit hilft uns, im Moment zu Leben. Wir machen weniger Fehler, nutzen die Zeit hundertprozentig und fühlen und weniger gestresst.

SPASS HABEN:

Wann hast du das letzte Mal etwas gemacht, einfach aus Spaß, und nicht, weil es irgendeinen Nutzen bringt? Finnen sehen sich selbst und das Leben nicht so ernst, sie machen gerne sinnfreie Späße und scheuen auch nicht davor zu scheitern. Denn mal ehrlich: ist es wirklich so schlimm, nicht perfekt zu sein?

SPONTAN SEIN:

Verabrede dich spontan mit einem Finnen und einem Deutschen zum Eisessen, wer wird kommen? Der Deutsche hat oft so spontan keine Zeit, es gibt noch so viel zu erledigen. Der Finne nimmt sich die Zeit einfach, alles andere kann eine halbe Stunde warten. Diese Art ungeplante Minipausen in seinen Alltag einzulegen entspannt und gibt Energie für die nächste Aufgabe.

EINFACH SEIN:

Finnen können etwas, was wir (vor allem Deutsche) überhaupt nicht können: nichtstun. Dabei ist das nichts Schlechtes, wie uns von der Gesellschaft immer eingeredet wird. Nichtstun - oder einfach sein - ist eine wunderbare Weise um in kurzer Zeit Stress zu mindern, sich zu erden, dankbar zu sein. Dankbarkeit ist nach Liebe die beste Energie, in der wir Menschen uns befinden können. Die Finnen wissen das und sind viel dankbarer als andere Völker unserer Zivilisation.

EINFACHHEIT:

Der Finne braucht nicht viele Güter um sich herum, um glücklich zu sein. Ihm reichen sein kleines Haus, mit allem Nötigen ausgestattet, seine Familie und die Natur. Minimalismus macht glücklich.

ZEIT FÜR SICH:

Der Kalender ist voll mit Terminen und Verpflichtungen, aber wo bleibst du? Wann tust du bewusst etwas für dich und dein Wohlbefinden? Dafür ist keine Zeit? Falsch - du nimmst dir dafür keine Zeit. Der Finne findet immer genug Zeit für sich, sei es die abendliche Sauna, ein ausgiebiger Waldspaziergang mit dem Hund oder eine kleine Bootsfahrt auf dem See vor dem Haus. Dabei geht das Handy nicht mit - es und all seine Forderungen bleiben zuhause. Einfach mal nicht erreichbar zu sein hilft ungemein, Stress zu vermindern, indem wir die Zeit wirklich ganz für uns haben.

MUT ZUM UNPERFEKTEN:

Deutsche neigen dazu alles kaputt zu denken, jede Einzelheit zu planen und jede Möglichkeit auszumalen. Die Finnen sehen das relaxter: der grobe Plan steht, man hat schon mal was zum herzeigen, der Rest kommt im Tun. Läuft deshalb alles wie am Schnürchen? Absolut nicht! Passieren Fehler? Und ob! Juckt das die Finnen? Kein bisschen. Sie handeln eher nach dem Prinzip: hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitermachen. Und es funktioniert trotzdem, denn Finnland ist alles andere als eine Lachnummer mit ihren Innovationen, Firmen und Diensten. Dank ihrer Art ist die Arbeit aber schneller getan und es bleibt unterm Strich mehr Zeit für andere Dinge, was wiederum glücklich macht.

SISU:

zu guter Letzt kommt natürlich noch das berühmte finnische Sisu hinzu. Was das ist? Sisu ist der finnische Geist: durchhalten, weitermachen, nicht aufgeben! Da, wo andere aufhören, geben die Finnen noch einmal richtig Gas. Fazit: auch bei Gegenwind nicht aufzugeben sondern durchzuhalten und schließlich sein selbst gestecktes Ziel zu erreichen macht stolz und glücklich.

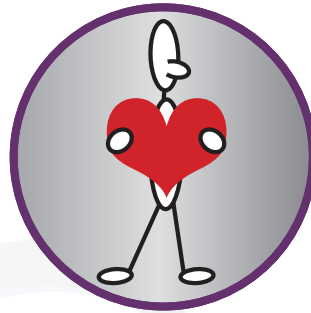
♣ Das Einmaleins des finnischen Glücks



Gib nicht sofort auf.



Mache, was dir Freude bereitet.



Achte auf dich.



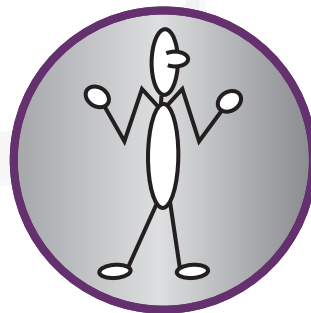
Sei ab und zu nicht erreichbar.



Baue kleine Pausen in den Alltag ein.



Weniger denken, mehr machen.



Nimm nicht alles so ernst.



Lerne die Kunst des Nichtstuns.



Erfreue dich an Kleinigkeiten.



Lebe achtsamer.



Sei öfter spontan.



Sei dankbar.



Sei unperfekt.



Geh hinaus in die Natur.

Quellenangabe:

¹: https://www.duden.de/rechtschreibung/Glueck#google_vignette

² sowie Bildquelle Seite 1: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/818/umfrage/was-gluecklich-macht/>

³: <https://www.spektrum.de/news/gedaechtnis-wie-schoene-und-schlimme-erinnerungen-im-gehirn-entstehen/2041942>

Bildquelle Seite 2: @theAwkwardYeti

⁴: <https://www.kaliayoga.ch/de/blog/kalia-yoga/2019-04-05-die-90-sekunden-der-gefuehle>

⁵: beispielsweise in seinem Buch „Ein neues Ich: Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können“

⁶: <https://worldhappiness.report/>