

Eine Studie der University of Hertfordshire (gefunden im [PsyBlog](#)) mit 5.000 Teilnehmern hat aufgedeckt, dass die täglichen Gewohnheiten einen großen Unterschied machen – und welche zehn täglichen Gewohnheiten besonders zu unserem Glück beitragen.

- 1. Akzeptanz – Uns selbst annehmen, wie wir sind.** Mit den Hasenzähnen, den Speckbäuchen (bzw. den Beinen, die zu weit hinten sind), den krummen Nasen und den Augen, die sich gegenseitig anschauen. Mit den Wunden und den Schmerzen. Mit den Erfahrungen, und mit den Fehlern, die wir gemacht haben, wie jeder, weil Menschen nun mal Fehler machen. „Du verdienst wie jedes andere Lebewesen im Universum Deine Liebe und Warmherzigkeit“, sagte Buddha.
- 2. Geben – Etwas für andere tun.** Die deutsche Aphoristikerin Waltraud Pizicha dazu: „Wer die Hand nur offen hält zum Empfangen, wird zum Bettler und steht am Ende mit leeren Händen da.“
- 3. Verbindung – Beziehungen eingehen und pflegen.** Ist manchmal schwierig für mich, mit den Menschen. Aber absolut unmöglich ohne sie. Wir brauchen Beziehungen. Am besten solche, in denen mehr läuft als der Fernseher. Dafür müssen wir uns jedoch um sie kümmern, Tag für Tag ein kleines bisschen.
- 4. Bewegung – Dem Körper Gutes tun.** Ich bin ja der Meinung, dass ich ohne Sport auch keine Sportverletzung riskiere. Immerhin bewege ich mich auf meinen regelmäßigen Spaziergängen. Aber ein bisschen würde mir sicher nicht schaden. Muss ja nicht gleich ein ganzer Liegestütz sein. Wenn Du Fitness-Übungen kennst, die ich im Sitzen oder Liegen machen kann, freu ich mich über Deinen Kommentar.
- 5. Dankbarkeit – Das Gute um uns herum sehen.** „Für Dankbare macht das Glück gern Überstunden“, schrieb der Aphoristiker Ernst Ferstl. Die einfache Frage: „Wofür bin ich heute dankbar?“, jeden Tag gestellt, kann uns auf der Glücksskala ein gutes Stück nach vorn katapultieren.
- 6. Richtung – Ziele haben, auf die wir uns freuen.** Selbst das, was wir (noch) nicht haben, kann zum Quell des Glücks werden. Mag auch der Weg das Ziel sein, kann’s doch schön sein, wenn wir eine Richtung kennen. Oder in den Worten von Kant: „Der Ziellose erleidet sein Schicksal, der Zielbewusste gestaltet es.“
- 7. Ausprobieren – Neues wagen, Neues lernen.** Veränderung fällt uns oft schwer, mir zumindest, aber das heißt nicht, dass sie uns nicht gut tut. Ich denke da an die zwei Embryos, die sich im Mutterleib unterhalten. „Sag mal, glaubst Du an ein Leben nach der Geburt?“ „Nein, das ist doch Unsinn, wie sollen wir außerhalb denn überleben? Außerdem ist die Nabelschnur viel zu kurz, um herumzulaufen, was sollte das bringen? Wir können nur hier leben. Und ich habe noch nie von jemandem gehört, der nach der Geburt zurückkam, also stirbt man bestimmt dabei.“
- 8. Widerstandsfähigkeit – Aufstehen, wenn man hinfällt.** Wie Mandela sagte: „Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedesmal wieder aufzustehen.“
- 9. Zuversicht – Das Gute sehen und erwarten.** Und wer weiß schon, wofür irgendwas gut ist? Wie bei dem Mann, der ein Schiffsunglück als einziger überlebte, von den Wellen an den Strand einer einsamen Insel gespült wird. Eine Weile auf Rettung wartete, und dann noch eine Weile, aber niemand kam, um ihn zu retten, und da versuchte er, sich auf der Insel einzurichten, so gut’s eben ging. Fand Früchte zu essen, eine Quelle in der Nähe. Und baute sich eine kleine Hütte, die ihm Schutz bot. Eines Tages kam er zurück von einer Umwanderung der Insel und sah seine Hütte in Flammen stehen. Das einzige, was er noch hatte! Alles verloren. Der Mann sank auf die Knie und verfluchte das Leben. Bis er etwas hörte. Etwas, das näher kam. Ein Motor. Denn ein Boot fuhr auf die Insel zu. Legte tatsächlich an. Da sprang der Mann auf und begrüßte die Männer: „Woher wusstet ihr nur, dass ich hier bin?“ „Wir haben Dein Rauchsignal gesehen“, antwortete einer der Retter.
- 10. Bedeutung – Teil von etwas Größerem sein.** Auch, weil wir uns dann in diesem

Größeren aufgehoben fühlen können. Das verschafft unserem Leben Sinn. Denn Sinn ist nichts anderes als ein erkennbarer Zusammenhang und den stärken wir, wenn wir von einer abgeschotteten Insel zum Teil des Ozeans werden.

Die Nummer eins, Selbstakzeptanz, ist jedenfalls eines der Dinge, die den größten Unterschied für unser Glück machen können. Gleichzeitig praktizieren das nur wenige, wie die Forscher erstaunt feststellten.

Die Psychologin Prof. Karen Pine und ihr Team empfehlen allen, die sich selbst mehr akzeptieren wollen:

- **Sei so nett zu Dir, wie Du zu anderen bist.** Viele Menschen werfen sich selbst innerlich Dinge an den Kopf, die sie keinem anderen gegenüber aussprechen würden. Und das am Fließband, wie bei Tourette. Hier ist Achtsamkeit gefragt – Den Gedanken wahrnehmen, ihm aber nicht glauben ... „Ah, da ist wieder dieser abwertende Gedanke, interessant, aber er hat unrecht.“
- **Deine Fehler als Chancen für Wachstum sehen.** Denn das sind sie auch. Erfolg ist ein verdammt schlechter Lehrer. Es sind die Niederlagen, aus denen wir wirklich lernen.
- **Dinge wahrnehmen, die wir gut machen.** Auch die kleinen. Schön gemacht, Tim, zwei Sätze hintereinander ohne Rechtschreibfehler! Sogar fast drei!
- **Mitmenschen fragen, was sie an uns schätzen.** Welche Stärken wir in ihren Augen haben und warum wir einen Platz haben in ihren Herzen.
- **Regelmäßig Zeit allein verbringen.** Anhalten. Still sein. Darauf konzentrieren, wie's uns gerade geht.

Wie immer bei Gewohnheiten gilt auch hier: Die besten Chancen auf Veränderung haben wir, wenn wir nur eine Sache zu einer Zeit angehen, nicht alle auf einmal. Wenn wir sie täglich praktizieren, und sei es nur für zwei Minuten, und uns dafür mindestens 30 Tage am Stück vornehmen.