

# Der Weg zum Glück steht jedem offen

## POSITIVE DINGE BEWUSSTER WAHRNEHMEN

Therapeutin und Glücksexpertin Miriam Hoff glaubt an die Kraft der Gedanken. Sie sagt: Jede und jeder von uns kann glücklicher werden. Wie der Weg dorthin aussieht, hat sie GLÜCK-Autor Oliver Schönfeld im Interview erklärt.

**Sie sagen: „Wer seine Gedanken ändert, ändert auch sein Leben.“ Ist es tatsächlich so einfach, das persönliche Glück zu finden?**

Einfach wird es dann, wenn wir uns die Mechanismen, die unser Denken prägen, vor Augen führen, sie verstehen und bewusst daran arbeiten, den eigenen gedanklichen Fokus zu verändern. Die Frage lautet: Will ich immer nur Probleme und Negatives sehen – oder konzentriere ich mich auf die vielen kleinen und großen positiven Dinge in meinem Leben? Wir können uns ins Unglück stürzen, indem wir uns in Selbstmitleid ergehen und pausenlos Runden auf dem Sorgenkarussell drehen. Wir können aber auch „stopp“ sagen und uns mit unseren Gedanken auf einen ganz anderen Weg begeben. Wie bei jedem Ziel, das ich im Leben erreichen möchte, braucht es dafür Wille, Energie und Anstrengung. Aber es lohnt sich!

» So lernen wir im Laufe der Zeit, Dinge anders wahrzunehmen.

**Haben Sie einen Tipp für eine Übung, die gut in den Alltag passt?**

Ganz einfach: Wir suchen uns fünf kunterbunte Knöpfe, Marmeln oder etwas Ähnliches, was gut in die Hosentasche passt. Morgens stecken wir alle fünf in die linke Hosentasche – und jedes Mal, wenn wir im Alltag einen kleinen positiven Moment haben, nehmen wir einen Knopf und packen ihn in die rechte Tasche. Auf diese Weise verbinden wir das Erleben mit der Haptik und können am Abend nachzählen, wie viele Glücksmomente der Tag für

uns bereithielt. So verändern wir unseren Filter und lernen im Laufe der Zeit, Dinge anders wahrzunehmen und das Positive im Leben zu vermehren.

**Bedeutet dies, dass wir negative Gefühle oder Sorgen nicht mehr zulassen?**

Doch – natürlich! Sie gehören in jedem Fall zum Leben dazu, dürfen aber nicht überhandnehmen. In meinem Buch „Mind is Magic“ beschreibe ich eine effektive Übung namens „Worry Time“, um solche Grübelschleifen zu begrenzen. Dabei richten wir uns bewusst Zeitfenster ein, in denen wir uns mit Sorgen und Problemen beschäftigen. Aber nur einmal am Tag und höchstens 15 oder 20 Minuten! In dieser Zeit können wir unsere negativen Gedanken beispielsweise aufschreiben – und vor allem daran arbeiten, nach Lösungen zu suchen.

**Wie wichtig sind soziale Bindungen für unser Glück?**

Sehr wichtig! Aus meiner Praxis weiß ich, wie sehr gerade Kinder und Jugendliche unter der Isolation der vergangenen Jahre gelitten haben, mit teils langfristigen Folgen. Bei vielen ist das Selbstwertgefühl angekratzt, die Zahl der zu behandelnden Depressionen und anderer psychischer Erkrankungen ist stark gestiegen. Das zeigt überdeutlich, was fehlende soziale Kontakte mit uns Menschen machen. Gemeinsam verbrachte Zeit ist nun einmal das allerhöchste Gut. Gute Freunde zu haben, Aktivitäten zu unternehmen, miteinander Erinnerungen zu teilen – das ist aus meiner Sicht das wichtigste Antidepressivum.



Foto: A. Nikolov

*Miriam Hoff ist Diplom-Pädagogin und approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit eigener Praxis in Frankfurt am Main. Sie studierte Erziehungswissenschaften mit Psychologie und Soziologie an der Universität Mainz. Ihr Fachwissen und ihre Tipps für positives Denken teilt sie in Vorträgen, auf ihren Kanälen in sozialen Medien sowie in Büchern. Früher arbeitete sie als Fotomodell und war Miss Germany 1996.*

**Und welche Rolle spielt Materielles für unser Glück?**

Natürlich hat es seine Berechtigung – in dem Sinne, sich selbst zu belohnen, sich etwas Luxus zu gönnen, wenn wir ein Ziel oder einen Erfolg sehr hart erarbeitet haben. Dabei kommt es auf die richtige Balance an. Permanenter Verzicht und Entbehrung zum Beispiel können keine Lösung sein und werden auf Dauer nicht glücklich machen. Genauso wenig wie zügelloser Konsum, da wir dann die Wertschätzung für das Besondere verlieren. Eltern etwa sollten sich die Frage stellen, was sie ihren Kindern vorleben. Zeigen sie ihnen, dass ein schöner Urlaub nicht von ungefähr kommt, sondern dass man sich diese Dinge gezielt erarbeitet hat?

**Sie sprachen das Thema Selbstwertgefühl an. Haben Sie einen Tipp, wie wir dies stärken können?**

Ich würde es mit der „Proud Box“ versuchen. Das kann beispielsweise ein großes durchsichtiges Nudelglas sein. Zu Beginn ist es

leer. Doch jedes Mal, wenn uns etwas gelingt oder wir ein Ziel erreicht haben, schreiben wir das auf einen bunten Zettel, falten ihn und legen ihn ins Glas. Mit der Zeit füllt sich das Glas immer mehr – als Beweismittel dafür, was wir tagtäglich erfolgreich schaffen in unserem Leben. Viele neigen leider dazu, immer nur das Negative zu sehen. Einfache Dinge wie dieses Nudelglas können dabei helfen, unsere Gedanken in eine andere Richtung zu bewegen. Und wenn das Glas voll ist mit bunten Erfolgzetteln, dann kann ich mir natürlich auch wieder eine Belohnung gönnen!





*Mit Freunden verbrachte Zeit ist wichtig, um glücklicher zu werden.*