

# Tipps für ein glückliches Leben

Professor Ruckriegel erklärt bei der VHS die Strategien. Realistische Ziele sind wichtig.

Von Isabel Wilfert

Hof – Worauf kommt es im Leben wirklich an? Einen Klärungsversuch wagte einer der herausragenden Vertreter der interdisziplinären Glücksforschung, Professor Dr. Karlheinz Ruckriegel, zum Auftakt des VHS-Herbstsemesters vor 70 Zuhörern in der Hochschule Hof. Nicht auf der Esoterik-Schiene oder als Motivationsstraining kam der Vortrag daher, sondern nüchtern und sachlich.

Ab einem jährlichen Pro-Kopf-Bruttoinlandsprodukt von 10000 bis 15000 Euro sorgt laut Studien ein weiteres Wirtschaftswachstum kaum für eine zunehmende Lebenszufriedenheit. Die Gründe dafür sind erstens die Gewöhnung und der Vergleich. Ein wichtiger Baustein des Glückes ist laut Ruckriegel, sich realistische Ziele zu setzen, die mit persönlichem Wachstum, zwischen-

menschlichen Beziehungen und Beiträgen zur Gesellschaft verbunden sind. Sie befriedigten die Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Zugehörigkeit. Im Gegen-



**„Die Lebensqualität lässt sich am besten dadurch steigern, dass man die Zeit besser nutzt.“**

**Professor Dr. Karlheinz Ruckriegel**

satz dazu führten Ziele wie Geld, Schönheit und Popularität zum Vergleichen und damit möglicherweise zu Burnout oder Depressionen.

„Die Lebensqualität lässt sich am besten dadurch steigern, dass man die Zeit besser nutzt“, sagte Ruckriegel. „2012 schaute der Deutsche im Durchschnitt 242 Minuten fern und verbrachte zusätzlich 84 Minuten im Internet. Ein täglicher Fernsehkonsum von mehr als 2,5 Stunden geht mit einer um 0,2 Punkten geringeren Lebensqualität einher. Zum Vergleich: Eine Scheidung bringt eine

Einbuße von 0,35 Punkten“, erläuterte der Nürnberger Volkswirtschaftler.

Wichtig seien auch positive Gefühle. Um das Gehirn zu trainieren, automatisch mehr auf positive Eindrücke zu achten, empfahl der Professor, für zwei bis drei Monate ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, in dem man am Abend alle positiven Geschehnisse eines Tages notiert. So ändere man Denkgewohnheiten und die innere Einstellung.

Geldausgeben könne ebenso glücklich machen, sagte Ruckriegel, am besten nach folgenden Prinzipien: „Erfahrungen sind besser als Dinge – verbringen Sie Zeit mit lieben Menschen. Weniger ist mehr: lieber nur ab und zu, dafür ein besonderer Genuss. Kaufen sie sich Zeit: eine Wohnung in Arbeitsplatznähe ist besser als pendeln. Bezahlen Sie sofort, konsumieren Sie später.“ Und eindringlich warnte der Professor: „Schulden machen unglücklich. Investieren Sie in Menschen, denn geteiltes Glück ist doppeltes Glück.“

## Die Empfehlungen des Forschers

1. Realistische und werthaltige Ziele setzen, Zeit sinnvoller nutzen
2. Dankbarkeit üben, dadurch die Welt realistischer wahrnehmen und eigene Stärken entdecken
3. Optimismus trainieren, Ängste kontrollieren
4. Grübeleien und soziale Vergleiche vermeiden
5. anderen Hilfsbereitschaft entgegenbringen / soziales Engagement
6. soziale Kontakte pflegen: Rücksicht, Wertschätzung, Anerkennung
7. Strategien zur Stress- und Problembewältigung entwickeln
8. Vergeben und Loslassenkönnen lernen
9. Den Moment genießen, auf das Jetzt konzentrieren
10. Aufgehen in dem, was man tut
11. mit Religion/Spiritualität beschäftigen, einen übergeordneten Sinn suchen
12. Gesund leben, engagiert im Leben bleiben