

Tun macht glücklicher als Nichtstun

Glücklich sein im Flow

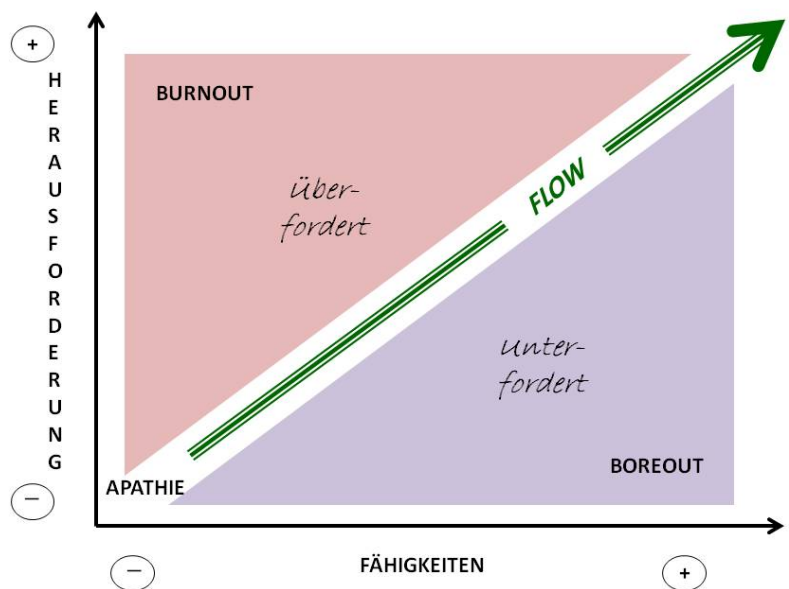
„Glück wird um seiner selbst willen angestrebt, während jedes andere Ziel – Gesundheit, Schönheit, Geld oder Macht – nur geschätzt wird, weil man erwartet, dass es glücklich macht.“ Das erkannte der US-amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihaly (gesprochen wie „Six Cent Michaili). Er suchte den Zustand, in dem Menschen glücklich sind. Und fand im Endeffekt fünf Faktoren, die zusammen den Glückszustand entstehen lassen:

1. Du gehst konzentriert einer Aktivität nach.
2. Dieses Tun ist selbst bestimmt.
3. Es unterfordert dich nicht (Boreout) und überfordert dich nicht (Burnout).
4. Das Tun hat ein klares Ziel.
5. Und du bekommst eine unmittelbare Resonanz.

„Six Cent Michaili“, also Csikszentmihaly prägte für den Glückszustand den Begriff „Flow“ (Durchfluss).

Wenn du im Flow bist, verspürst du tiefe Befriedigung, verlierst auch schon mal das Zeitgefühl. Du gehst ganz und gar in der Tätigkeit auf.

Anstrengend kann es sein, aber aus dieser Anstrengung folgt, wenn die fünf Faktoren zusammentreffen, das Glücksgefühl. Das gilt im Berufsleben und gleichermaßen im Privatleben.



Wer meint, nur Chillen, Abhängen und Entspannung mache glücklich, irrt.