

Managen Sie Ihr Glück

Glückshormone wie Serotonin, Oxytocin und Endorphine sind Garanten für Lebensfreude, aber Glücksgefühle sind flüchtig.

Krisenzeiten werden oft von Krisenstimmungen in der Gesellschaft begleitet. Solche Krisenzeiten können Auslöser verschiedenster Ängste sein. Ganz oben auf der Liste stehen die Angst vor dem Jobverlust und daraus resultierende finanzielle Ängste und Sorgen. Das kann die Lebensqualität beträchtlich beeinflussen und im schlimmsten Fall zu schwerwiegenden, gesundheitlichen Problemen führen. Was kann man also tun, um so einer Entwicklung entgegenzusteuern bzw. Glücksgefühle und Lebensfreude zu steigern? Wir haben dazu Claudia Daeubner, Executive Coach, befragt.

Frau Daeubner, in Zeiten, in denen eine Krisenmeldung die andere jagt, sind Ängste weit verbreitet.

Ungewissheit macht Angst. Die Angst ist alt und soll den Homo Sapiens schützen. Sie hat ihren Sitz im ältesten Gehirnteil, der Amygdala. Die gute Nachricht ist, dass die Amygdala mit dem Großhirn verschaltet ist. Das heißt Ängste und Sorgen sind durch Denken überwindbar.

Wie soll man sich das genau vorstellen?

Jeder Mensch denkt ca. 60.000 Gedanken täglich. Das Gehirn beobachtet leider alles, nur nicht das eigene Denken. Überprüfen Sie mehrmals täglich, was Sie denken. Checken Sie, ob Ihre Gedanken Ihre Kreativität und Flexibilität hemmen und Ihre gute Laune herunterziehen. Stimmen Kreativität und angenehme Gefühle, dann stimmt die körpereigene Biochemie. Aber Glücksgefühle sind flüchtig. Kaum sind sie da, sind sie schon wieder weg. Unsere fünf Sinne sind die Kanäle zum Glück. Angst und Stress verengen sie.

Glück ist außerdem individuell und sieht für jeden anders aus: Hören der Lieblingsmusik, ein delikates Essen, Lachen mit Freunden, Arbeiten im Garten, das Betrachten einer schönen Landschaft, Streicheln eines Haus-

tiers, ein hoher Aktienkurs, der Lieblingssport, das Erlegen eines Tieres - Glück hat viele Gesichter.

Was kann man neben dem bewussten Beobachten der Gedanken noch tun, um negative Gefühle auszuschalten?

Sammeln Sie Glücksmomente und vergleichen Sie sich nicht „nach oben“. Wer sich nach oben vergleicht, wird unglücklich. Leider tun wir das in unserer „Haben-Welt“ ständig. Seien Sie für die Dinge dankbar, die Sie haben. Dazu müssen Sie sich nur nach unten vergleichen. Was haben Sie nicht alles inklusive Ihrer Gesundheit, Freunde, Familie usw.

Untertags sind wir ja meist durch Beruf und alltägliche Aufgaben beschäftigt, aber gerade der Abend bietet dann für viele Menschen Zeit zum Nachdenken und Grübeln.

Denken Sie vor dem Einschlafen nicht an Dinge, die Ihnen Sorgen bereiten. Stellen Sie sorgenvolle Gedanken sofort ab und ersetzen Sie sie durch die Konzentration auf die Glücksmomente des vergangenen Tages. Wechseln Sie die Denkspur. Schon Goethe sagte, es nütze nichts, es zu wissen, man muss es auch tun.



Claudia Daeubner, Executive Coach und mehrfache Buchautorin. Ihr Rat und Ihr Wissen ist in den Vorstandsetagen internationaler Konzerne gefragt.



Frauen Power im Bankhaus Spängler

„Ladies only!“ heißt es zweimal im Jahr, wenn das Bankhaus Spängler zum Ladies Brunch ins m32 am Mönchsberg lädt.

Seit 2008 veranstaltet das Bankhaus Spängler in Kooperation mit Prodingler GFB & Partner, Audit Services Austria, den regelmäßig stattfindenden Ladies Brunch. Über 100 Kundinnen und Wunschkundinnen folgen jedes Mal der Einladung, um bei einem entspannten Frühstück die Vorträge der hochkarätigen Gastreferentinnen zu hören. Unter ihnen waren bislang Claudia Daeubner, mit Ihrem Thema „Happiness Management“, Brigitte Ederer, im Vorstand der Siemens AG mit „Man sieht ja nur den schönen Teil“, oder Janet Kath, Geschäftsführerin und Eigentümerin von Interio Österreich zu „Erfolg mit schönen Dingen“.

Kontakt: Bankhaus Spängler, Dr. Sylvia Denkstein, Bereichsleitung Privatkunden, Telefon: +43 662 8686-305, E-Mail: sylvia.denkstein@spaengler.at