

Pressemappe: Agrar-PR

03.12.2021 | 11:59:00 | ID: 31685 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

Glück: So lernen Sie, die schönen Momente wahrzunehmen

Baierbrunn (Agrar-PR) - *Was macht in diesen unruhigen Zeiten ein gutes Leben aus? Die meisten von uns haben im hektischen Alltag kaum Zeit, um über diese Frage nachzudenken. Doch zufrieden sein lässt sich üben, so das Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau".*

Wahrnehmung schärfen für kleine Glücksmomente

Was Glück bedeutet, und was ein erfülltes Leben ausmacht, darüber denken Gelehrte aus Philosophie und Psychologie seit Hunderten von Jahren nach. Der altgriechische Philosoph Aristipp beispielsweise schrieb, die Kunst zu leben liege darin, die an uns vorüberziehenden Freuden zu ergreifen. Sigmund Freud sah im Lustprinzip, das uns antreibt, Lust zu suchen und Schmerz zu vermeiden, die Hauptmotivation für menschliches Handeln.

Im Alltag lässt sich trainieren, die positiven Aspekte in unserem Leben stärker wahrzunehmen. "Es geht darum, die schönen Momente zu sehen - nicht darum, noch mehr Angenehmes in mein Leben zu quetschen", betont Diplom-Psychologin Dr. Daniela Blickhan, die als eine der prominentesten Vertreterinnen der Positiven Psychologie in Deutschland gilt. Hilfreich ist folgende kleine Übung: Kurz, bevor man schlafen geht, sollte man sich einige Minuten Zeit nehmen für zwei Fragen. Die erste Frage lautet: "Was war heute schön?" Sich diese Frage zu stellen hilft dabei, die Wahrnehmung zu weiten für die kleinen Glücksmomente des Lebens, die wir viel zu oft ausblenden.

Depressive Tendenzen lassen sich verringern

Die zweite Frage ist fast noch wichtiger. Sie lautet: "Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich den erlebten Moment als schön empfinden konnte?" Möglicherweise hat man sich über einen kleinen Vogel gefreut, der auf dem Balkon Rast gemacht hat? Ein wirkungsvoller Beitrag war dann, dass man hingeschaut und den Vogel beobachtet hat.

Was wie Psycho-Sprech klingt, wurde tatsächlich in Studien als wirkungsvoll nachgewiesen. Diese Übung fördert entspannten Schlaf und verringert depressive Tendenzen. Gerade in den zurückliegenden Lockdownphasen haben sich, so bestätigen es Psychologen, viele intuitiv gefragt, was am zurückliegenden Tag positiv war - und haben auf diese Weise zahlreiche schöne Dinge in ihrem Leben wiederentdeckt.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 12A/2021 ist aktuell in den meisten Apotheken erhältlich. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.apotheken-umschau.de> sowie auf Facebook und Instagram.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert

Tel. 089 / 744 33 360

E-Mail: presse@wortundbildverlag.de

www.wortundbildverlag.de

[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrarpresseportal.de Web: www.agrarpresseportal.de >>> [Pressefach](#)