

DR. EMMA SEPPÄLÄ

DER TRICK MIT DEM GLÜCK

Mehr erreichen durch weniger tun

Aus dem Amerikanischen von
Sabine Thiele

KNAUR 
BALANCE

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
»The Happiness Track« bei HarperOne, an Imprint of HarperCollins
Publishers, New York, USA.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



Originalausgabe 2016
© 2016 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Ralf Lay
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic®, München / shutterstock
Satz: Daniela Schulz, Puchheim
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-67531-1

2 4 5 3 1

*Für meine geliebten Pums und Dadda,
Andrew und Michael*

Inhalt

Einleitung	9
1. Hören Sie auf, der Zukunft nachzujagen <i>Warum Glück und Erfolg in der Gegenwart liegen</i>	25
2. Schalten Sie einen Gang zurück <i>Machen Sie sich Ihre natürliche Resilienz zunutze</i>	53
3. Gehen Sie sorgsam mit Ihrer Energie um <i>Die verborgenen Vorteile der Ruhe</i>	87
4. Mehr schaffen, indem man weniger tut <i>Der geheime Zugang zur Kreativität</i>	121
5. Führen Sie eine erfolgreiche Beziehung ... mit sich selbst <i>Das Verhältnis zu sich selbst ist entscheidend für das eigene Potenzial</i>	151
6. Der Trick mit der Freundlichkeit <i>Warum Mitgefühl erfolgversprechender ist als Egoismus</i>	175
Dank	205
Anmerkungen	207
Über die Autorin	237

Einleitung

Erfolg bedeutet, sich selbst zu mögen, das,
was man tut – und wie man es tut.

Maya Angelou

Während meiner Collegezeit absolvierte ich ein Sommerpraktikum bei einer großen internationalen Zeitung in Paris. Als einzige Praktikantin hatte ich sehr viel zu tun. Zwischen zwei Uhr nachmittags und elf Uhr abends rannte ich zwischen dem zweiten Stock und dem Untergeschoss hin und her, überbrachte Nachrichten und Schriftstücke. Ich hatte mit nahezu jedem Kontakt, von den ranghohen Redakteuren bis zu den Druckern. Der zweite Stock beherbergte einige Führungskräfte in ihren gläsernen Büros sowie viele amerikanische Journalisten und Redakteure, die in kleinen Arbeitsnischen über ihre Computer gebeugt saßen. Im Keller standen die Druckerpressen, die von den französischen Arbeitern bedient wurden.

Die Atmosphäre unterschied sich fundamental zwischen dem zweiten Stock und dem Untergeschoss. Oben spürte man geradezu die Anspannung in der Luft. Bis auf die Tipp- und Druckgeräusche aus den Nischen war es still. Die Redakteure – die meisten übergewichtig und mit dunklen Ringen unter den Augen – kauerten über ihren Tastaturen, sprachen mit kaum jemandem und aßen Pizza am Schreibtisch. Im Keller hingegen herrschte geradezu Partystimmung. Französischer Wein, Käse und Brot standen auf einem großen Tisch. Die Drucker lachten und machten Scherze; es war eine lebhaftere, fröhlichere Stimmung. Oben sprach niemand mit mir, außer man hatte einen Auftrag für mich. Bei den Druckerpressen dagegen

wurde ich jedes Mal lautstark empfangen. Schon bald suchte ich mehr Gelegenheiten, Zeit bei den fröhlichen Druckern zu verbringen.

Bei dem ständigen Wechsel zwischen den beiden Gruppen fiel mir etwas auf: Gemeinsam bildeten sie ein Team – Redakteure beziehungsweise Autoren und Drucker –, das die Nacht durcharbeitete, damit im Morgengrauen eine Zeitung ausgeliefert werden kann. Sicher, beide Gruppen übten verschiedene Tätigkeiten aus und stammten aus unterschiedlichen Kulturen – doch beide hatten dieselbe unbarmherzige Deadline als Ziel. Ein Fehler, und die Zeitung würde nicht pünktlich erscheinen. Nacht für Nacht arbeiteten sie gegen den Zeitdruck und bewältigten erfolgreich ihre Arbeit. Dennoch verhielten sie sich unterschiedlich: Die eine Gruppe war gestresst und übermüdet, und man sah es ihr an; die andere war gut gelaunt, voller Energie und Elan.

Die meisten Menschen möchten am Arbeitsplatz ähnliche Verhältnisse haben wie die französischen Drucker: Wir wollen unseren Job gut machen – und dabei aber auch Spaß haben. Jeder will erfolgreich und zufrieden sein. Und doch war es nie schwieriger, beide Vorhaben zu vereinen. Durch den technologischen Fortschritt wird unser Leben immer schneller. Egal ob als CEO oder freiberuflicher Grafiker – man hetzt von Deadline zu Deadline, checkt sein Smartphone auf die neuesten E-Mails oder SMS, bringt den Social-Media-Status auf den aktuellen Stand und liest die letzten Blogbeiträge oder »Breaking News«; währenddessen plant man noch das Abendessen, steuert durch den Verkehr und wartet auf den Anruf zu einer Telefonkonferenz. Projekte müssen in immer kürzeren Zeitrahmen fertiggestellt werden. Da Daten und Informationen heutzutage online jederzeit bereitstehen, muss gründlich und umfassend recherchiert werden. Die Kun-

den verlangen immer schnelleren, noch besseren Service, und billiger soll er auch sein. Vorgesetzte und Kollegen erwarten unverzüglich Reaktionen auf ihre Informationen und Anfragen.

Um mit den Anforderungen des modernen Lebens mitzuhalten, schlafen viele wahrscheinlich mit dem Handy neben dem Bett und – sicherlich noch öfter – checken ihre Mails als Letztes vor dem Schlafengehen und als Erstes vor dem Aufstehen. Kontakt mit »Freunden« hält man über soziale Netzwerke wie Twitter, Facebook oder LinkedIn, antwortet auf Benachrichtigungen, sieht sich das tolle Video an, das einem irgendwer geschickt hat, und erfüllt die unausgesprochene Verpflichtung, Updates und Fotos zu posten, um die Verbindung zur Außenwelt aufrechtzuerhalten. Und egal wie sehr man sich bemüht, der Flut an Nachrichten und E-Mails Herr zu werden, es gelingt einem nicht. Die Arbeitstage sind ein endloser Kampf, die nie enden wollende To-do-Liste abzuarbeiten, bevor man abends erschöpft ins Bett fällt und viel später einschläft, als gut für den eigenen Körper ist.

An den Wochenenden ist es nicht viel besser. Wahrscheinlich sind sie für Haushalt, Wäsche und Einkäufe reserviert, ebenso wie für die Arbeit, die von der Woche übrig geblieben ist. Seltene Urlaube, stressige Reisen, Familienbesuche und vielleicht einen oder zwei Tage, an denen man etwas länger schlafen kann – bevor man wieder zurück in der Mühle ist. Und auch im Urlaub kann man schlecht von der Arbeit abschalten – da man selbst am Pool noch seine Business-E-Mails checkt.

Wir haben diese ständige Überlastung einfach als normal akzeptiert.

Wir wollen gute Arbeitnehmer sein, weshalb wir hart schufteten. Wir wollen gute Eltern sein, weshalb wir danach streben, mehr Zeit mit den Kindern zu verbringen. Wir

wollen gute Ehepartner sein, weshalb wir das Essen kochen, ins Fitnessstudio gehen, einen gemeinsamen Abend planen. Wir wollen gute Freunde sein, weshalb wir an sozialen Aktivitäten teilnehmen. All das tun wir, auch wenn wir erschöpft sind.

Und dafür, dass wir uns bei diesem Tempo gestresst, ausgelaugt und überlastet fühlen, geben wir uns selbst die Schuld. Schließlich scheint ja sonst jeder Schritt halten zu können. Wir glauben, wir müssten einfach nur weitermachen – uns durch den Schmerz kämpfen, unsere Grenzen überwinden und unser Wohlbefinden dabei ignorieren.

Wenn wir unsere Ziele dann tatsächlich erreichen, verschafft uns das nicht automatisch ein gutes Gefühl. Wir sind vielleicht erleichtert, doch das hat meist einen hohen Preis: ein Gefühl innerer Distanziertheit und Stress bis hin zum Burn-out. Doch war der Sinn der ganzen harten Arbeit und der ganzen Qual nicht, dass wir uns besser fühlen? Sollte Erfolg uns nicht Glück bringen?

Welche Mythen sich um den Erfolg ranken

In den letzten zehn Jahren habe ich viel Zeit mit überaus erfolgreichen Menschen verbracht. Ich studierte mit ihnen in Yale, Columbia und Stanford und arbeitete mit ihnen in Paris, New York, Shanghai und im Silicon Valley. Einerseits wurde ich von meinen Kollegen inspiriert, wenn sie Non-Profit-Organisationen ins Leben riefen, in den Kongress gewählt wurden, Bestsellerromane schrieben, erfolgreiche Broadwaydarsteller wurden, innovative Start-ups gründeten, umfassende humanitäre Arbeit auf der ganzen Welt leisteten oder als Wall-Street-Banker Millionen verdienten. Andererseits machte es mich aber auch nachdenklich, dass viele dieser nach außen hin »erfolgreichen«

Menschen sich selbst und ihre Gesundheit vor lauter Stress ruinierten. Sie haben so viel Talent und Potenzial, doch fatalerweise vernachlässigen viele auf dem Weg zu ihren Zielen ihren größten Aktivposten: sich selbst. Und oft genug übertragen sie das auch auf ihre Angestellten, indem sie allenthalben eine Atmosphäre von Stress und Hektik in ihrem Dunstkreis verbreiten.

Dieses Phänomen konnte ich jedoch nicht nur bei meinen Freunden und ehemaligen Kommilitonen beobachten, sondern habe es auch als Doktorandin an der Stanford University erforscht, als ich mich mit der Psychologie von Gesundheit und Glück beschäftigte. Je tiefer ich dabei in die einschlägige Literatur eintauchte, desto fassungsloser war ich, als ich mehr und mehr herausfand, dass unser herkömmlicher Weg zum Glück – der in unserem Kulturkreis unterstützt und bestärkt wird – vollkommen falsch ist. Eine Studie nach der anderen bestätigte, dass das Verhalten meiner Freunde und Kollegen ebenso wie mein eigenes bei unserem Streben nach Erfolg und Glück genau das Gegenteil dessen bewirkte, was wir alle wollten.

Seither glaube ich, dass wir unsere Fähigkeit zu wahrem Glück und Erfolg erheblich gefährden, wenn wir den weitverbreiteten, aber längst überholten Vorstellungen von Erfolg nachhängen. Wir glauben daran, weil wir an der Biographie von erfolgreichen Menschen auf den ersten Blick zu sehen glauben, dass sie funktionieren. Von früher Jugend an bringt man uns bei, dass wir alle Hürden mit äußerster Konzentration und eiserner Disziplin überwinden müssen – was aber meist nur auf Kosten unseres persönlichen Glücks möglich ist.

Und dies hier sind die sechs häufigsten falschen Glaubenssätze, die unsere gegenwärtige Fehleinschätzung eines erfolgreichen Lebens zur Folge haben:

- Man darf nie aufhören, seine Ziele zu erreichen: Man muss ständig versuchen, alles zu schaffen. Und um auch künftig wettbewerbsfähig zu bleiben, muss man schon während einer Aufgabe mit halbem Auge bei der nächsten sein.
- Ohne Stress kein Erfolg: Stress ist unausweichlich, wenn man Erfolg haben will. Ständige Anspannung ist die obligatorische Begleiterscheinung, wenn man stets nach vorn strebt. Leiden ist unvermeidbar und sogar erforderlich.
- Um jeden Preis durchhalten: Arbeite bis zur Erschöpfung, richte jede verfügbare geistige Energie auf die vor dir liegende Aufgabe – allen Ablenkungen und Versuchsungen zum Trotz.
- Konzentration auf den eigenen Fachbereich: Man muss sich hundertprozentig auf sein Spezialgebiet konzentrieren. Als Experte kann man die Anforderungen am besten bewältigen.
- Auf die eigenen Stärken setzen: Man soll die Arbeit nach den eigenen Fähigkeiten ausrichten und das tun, was man am besten kann. Seine Schwächen gilt es zu vermeiden. Man selbst ist sein unerbittlichster Kritiker, um Talente und Schwächen zu entdecken.
- Anstreben, die Nummer eins zu werden: Man kümmert sich vor allem um sich und seine eigenen Interessen, damit man den Wettbewerb erfolgreich für sich entscheiden kann.

Diese Theorien von Erfolg durchziehen unsere gesamte Kultur. Sie werden uns von der Grundschule an eingeimpft (»Träum nicht so vor dich hin!«, »Konzentrier dich mehr!«, »Streng dich an!«). Doch auch wenn sie weit verbreitet sind und plausibel klingen, sind sie in Wahrheit doch überaus fragwürdig. Viele Menschen haben sich auf

diese Weise zwar große Erfolge erarbeitet, aber zu welchem Preis? Viele Studien zeigen eindeutig, dass diese Leitsätze in Wirklichkeit das eigene Potenzial für Erfolg und Glück eher einschränken, da sie ein ganzes Bündel negativer Folgen nach sich ziehen: Sie beeinträchtigen nämlich die Fähigkeit, konstruktiv mit anderen zusammenzuarbeiten, sie schränken die Kreativität ein, rauben Energie, hindern uns daran, unser Bestes zu geben, und lassen uns schlechter mit Herausforderungen und Rückschlägen zurechtkommen. Forschungsergebnisse legen außerdem ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche und psychische Probleme bis zum besagten Burn-out nahe.

Unser eingefahrener Weg zum Erfolg, angetrieben von dem Glauben, alles schaffen zu müssen, gepusht von moderner Technologie, mit der wir nonstop online sind, und befeuert von den genannten Mythen, ist schlicht gesagt nicht länger aufrechtzuerhalten. Jeder spürt den Druck, der mit diesem Ansatz, Erfolg zu haben, verbunden ist – dem großen Mythos, der alle anderen überschattet –: dass wir unser Glück kurzfristig opfern müssten, um langfristig erfolgreich zu sein und ein erfülltes Leben zu führen. Dieser Ansatz hindert uns nicht nur daran, unser volles Produktivitätspotenzial zu entfalten, sondern macht uns auch zutiefst *unglücklich*. Haben Sie im letzten Jahr zum Beispiel Folgendes empfunden?

- Überforderung und keine Lösung in Sicht?
- Das Gefühl, in einem nie stillstehenden Hamsterrad aus zu erledigenden Aufgaben gefangen zu sein?
- Keine Zeit für die Dinge zu haben, die man eigentlich gern tun würde?
- Keine Zeit, um sie mit den Liebsten zu verbringen?
- Schuldgefühle, weil Sie lieber Dinge täten, die Ihnen Spaß machen, als produktiv zu sein?

- Sie sehen keinen Sinn oder finden keine Erfüllung in Ihrem Alltag?

Sie sind nicht allein. Laut einer Studie der Regus Group¹ steigt das Stressniveau in den Vereinigten Staaten – die beispielhaft auch für andere sogenannte Industriegesellschaften nach westlichem Muster sind – alarmierend an. 58 Prozent aller Befragten gaben an, zunehmend unter Stress zu stehen. Angst und innere Unruhe sind die Hauptursachen für psychologische Behandlungen und kosten das Land über 42 Milliarden Dollar im Jahr.² Im letzten Jahrzehnt ist die Einnahme von Antidepressiva in allen Altersschichten um 400 Prozent gestiegen.³

Laut einer Gallup-Untersuchung⁴ aus dem Jahr 2014 herrscht parallel dazu eine ähnliche Krise an den Arbeitsplätzen: 50 Prozent der Angestellten machen Dienst nach Vorschrift (sie sind zwar anwesend, aber ohne inneres Engagement), 20 Prozent haben innerlich bereits gekündigt (sie sind also sehr unglücklich mit ihrer Arbeit), was die amerikanische Wirtschaft jährlich über 450 Milliarden Dollar kostet.

Forschungen der letzten Jahrzehnte haben gezeigt, dass Glück nicht das *Resultat*, sondern vielmehr der *Wegbereiter* des Erfolgs ist. Mit anderen Worten: Wenn man wirklich erfolgreich sein will, sollte man sich eher an den französischen Druckern im Keller orientieren.

Was hat Glück denn überhaupt damit zu tun?

Vor einigen Jahren hielt ich einen Vortrag zum Thema »Wesen des Glücks« vor einer Gruppe von Wirtschaftsprüfern bei einem Fortune-100-Unternehmen in New York. Etwa vierzig Menschen drängten sich in den Kon-

ferenzraum. Als ich zu sprechen begann, erkannte ich bald, dass einige Teilnehmer sich wirklich für meinen Vortrag interessierten, andere jedoch weit hinten saßen und sich offen despektierlich zeigten. Vermutlich mussten sie anwesend sein, hielten dieses »weiche« Thema jedoch für wenig sinnvoll.

Ich machte ihnen keinen Vorwurf. Schließlich hört man selten vom Glück als Schlüssel zum Erfolg. Man bringt uns ja das genaue Gegenteil bei.

Der Kollege, der mich zu dem Vortrag bei der Wirtschaftsprüfungskanzlei eingeladen hatte, warnte mich schon im Voraus, dass die Wissenschaft vom Glück bei seinen zahlenfixierten Kollegen auf wenig Resonanz stoßen könnte. Er riet mir, mit Fakten und Zahlen zu den Kosten von negativen Emotionen und den Vorteilen von Glück zu beginnen. Da ich es mit Buchhaltern zu tun hatte, sollte ich die Daten für sich selbst sprechen lassen. Und tatsächlich, als ich ihnen die harten Fakten präsentiert hatte, war das Kichern verstummt. Am Ende des Vortrags gaben sogar die Zyniker aus den hinteren Reihen zu, dass die »Menge an überzeugenden Daten« ihnen einleuchtete.

Selbst wenn wir nicht regelmäßig etwas von der Verbindung zwischen Glück und Erfolg hören, kennen wir instinktiv den mächtigen Einfluss unserer Emotionen. Eine böse Bemerkung von einem Kollegen oder ein Streit mit dem (Ehe-)Partner am Morgen können unsere Produktivität und Konzentration für den ganzen Tag beeinträchtigen. Unsere Gefühle und unser Gemütszustand beeinflussen alles, was wir tun. Man denke nur daran, wie unterschiedlich man miteinander umgeht und wie verschieden produktiv man ist, wenn man gestresst, traurig oder wütend ist oder eben glücklich, entspannt und dankbar.

Glück – definiert als Zustand verstärkter positiver Emotionen – hat einen grundlegenden positiven Einfluss auf

unser Arbeits- und Privatleben. Es steigert unsere emotionale und soziale Intelligenz, kurbelt unsere Produktivität an und erhöht unseren Einfluss auf Freunde und Kollegen. Diese Faktoren ermöglichen es uns, erfolgreich zu sein, ohne unsere körperliche und seelische Gesundheit zu ruinieren.

Barbara Fredrickson von der University of North Carolina hat, parallel zu anderen Forschern, die die Auswirkungen von positiven Emotionen untersuchen, herausgefunden, dass Glück auf vier nachweisbare Arten die besten Seiten in uns hervorbringt.⁵

1. Intellektuell: Positive Emotionen ermöglichen schnelleres Lernen, kreativeres Denken und erleichtern die Problemlösung. Mark Beeman von der Northwestern University hat zum Beispiel gezeigt, dass Menschen nach einem kurzen Comedy-Videoclip schneller ein Puzzle zusammensetzen können. Spaß baut Anspannung ab, aktiviert Genusszentren im Gehirn und hilft dadurch, neuronale Verknüpfungen aufzubauen, die größere mentale Flexibilität und Kreativität fördern.⁶ Verschiedene Studien haben daher wenig überraschend nachgewiesen, dass Glücksgefühle die Produktivität um 12 Prozent erhöhen.⁷
2. Psychologisch: Die meisten Menschen fallen den Höhen und Tiefen ihres Gemütszustandes zum Opfer. Ihre Stimmung, nicht äußere Faktoren, entscheidet über den Tag. Sie können an einem wunderschönen Strand liegen und sich trotzdem schlecht fühlen, weil Sie sich zum Beispiel über ein Familienmitglied aufregen. Oder Sie können vollkommen entspannt und glücklich im Verkehrsstau stehen, weil Sie gerade erfahren haben, dass Sie beziehungsweise Ihre Partnerin ein Kind erwarten – positive Emotionen sorgen für seelische Ausgeglichenheit, unabhängig von den Um-

ständen. Wie? Die Forschungen von Barbara Fredrickson⁸ und anderen zeigen, dass eine positive Gemütslage dazu beiträgt, sich viel schneller von Stress und negativen Emotionen zu erholen. Sie verkürzt wirksam den Zeitraum, in dem man sich gestresst, wütend oder deprimiert fühlt, und verstärkt eine optimistische Grundeinstellung.⁹

Sagen wir, Ihre Arbeit erfordert den Kontakt zu einem Klienten, einem Kollegen oder Manager, der sehr kritisch und streng ist. Als Folge davon fällt es Ihnen schwer, Tag für Tag Ihr Bestes zu geben. Wenn Sie allerdings ein hohes Niveau an positiven Emotionen aufrechterhalten können, werden Sie sich schneller von jedem belastenden Kontakt regenerieren. Ihr Optimismus dient als psychologischer und physiologischer Puffer gegen den Stress, den dieser bestimmte Mensch auslösen kann. Sie bewahren sich leichter Ihre Produktivität und Ihren Seelenfrieden.

3. Sozial: Ohne Zweifel sind zwischenmenschliche Beziehungen am Arbeitsplatz – zu den Vorgesetzten, Kollegen, Angestellten oder Kunden – grundlegend für Erfolg. Positive Emotionen verstärken bestehende Beziehungen. Gemeinsames Lachen zum Beispiel – der Ausdruck einer positiven Emotion – lässt Menschen entgegenkommender und kooperationsbereiter werden.¹⁰ Zahlreiche Studien zeigen, dass glückliche Angestellte für eine angenehmere Arbeitsatmosphäre sorgen. Genauer gesagt neigen zufriedene, freundliche und hilfsbereite Angestellte dazu,
 - hochwertigere Beziehungen zu Kollegen aufzubauen,¹¹
 - die Produktivität aller Mitarbeiter zu optimieren,¹²
 - das Gefühl der Mitarbeiter von sozialer Bindung zu steigern,¹³

- die Verbundenheit mit dem Arbeitsplatz zu verbessern,¹⁴
- das Engagement für die Arbeit zu steigern¹⁵ und
- einen außergewöhnlich aufmerksamen Kundenservice zu gewährleisten.¹⁶

Negative Gefühle wie Angst oder Depression lassen uns sehr viel selbstbezogener werden.¹⁷ Positive Emotionen bestärken dagegen unsere Neigung, produktive Verbindungen zu anderen Menschen aufzubauen. Fredrickson¹⁸ weist nach, dass Glück unser Gefühl von Zugehörigkeit verstärkt, uns erlaubt, Situationen aus der Perspektive von anderen zu beurteilen und so eher positiven Einfluss auf deren Leben auszuüben. Außerdem erhöht es erheblich unsere Fähigkeit, Beziehungen und Freundschaften aufzubauen. Im Gegenzug fühlen wir uns verbundener, selbstbewusster und gestützter von unseren wachsenden Netzwerken. Unser persönliches Glück hat somit Einfluss auf die Produktivität unserer Kollegen. Genauso wie Mitarbeiter für ein belastendes Arbeitsklima sorgen können, schaffen positive und kollegiale Menschen eine aufbauende Atmosphäre. Persönliches Glück strahlt auf die Umgebung aus. Untersuchungen der Sozialwissenschaftler James Fowler von der University of California in San Diego und Nicolas Christakis von der Harvard University¹⁹ legen nahe, dass Glück sich über drei Bekanntheitsstufen überträgt – auf die engsten Vertrauten, die Kollegen und Bekannten und selbst Fremde, die man nie kennenlernen wird. So schafft man eine Kultur des Glücks am Arbeitsplatz, zu Hause oder in der Gemeinschaft.

4. Körperlich: Fredrickson hat herausgefunden, dass positive Emotionen das körperliche Wohlbefinden fördern, indem sie Kraft und das Herz-Kreislauf-System stär-

ken und außerdem Koordination, Schlaf und das Immunsystem unterstützen. Zusätzlich verringern positive Emotionen die Neigung zu Entzündungen.²⁰ Mit anderen Worten – Glück fördert die Gesundheit, selbst wenn man in einem hochgradig stressigen Umfeld arbeitet. Positive Emotionen unterstützen sogar die Genesung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Folge von Stress.²¹ Vorläufige Studien haben auch gezeigt, dass Entspannung durch Lachen den Spiegel des Stresshormons Cortisol normalisiert, das Immunsystem stärkt und Entzündungen verringert.²²

Das Wissen allein, dass Glück zum Erfolg führt, reicht allerdings nicht aus. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben: um Ihnen aufzuzeigen, wie genau das persönliche Glücksempfinden die eigene Widerstandskraft stärken kann, Kreativität, Produktivität, das Charisma und viele andere entscheidende Erfolgsfaktoren. Sie werden Fähigkeiten erlernen, wie etwa produktiv zu sein ohne chronischen Stress, mehr zu erreichen, ohne dass Sie dabei ausbrennen – mit anderen Worten, Ihr professionelles Potenzial *und* die persönliche Erfüllung zu maximieren.

Die sechs Schlüssel zu Glück und Erfolg

In den folgenden Kapiteln werde ich auf der Grundlage von empirisch belegten Daten zeigen, wie der Weg zu langfristigem Erfolg und Wohlbefinden oft das genaue Gegenteil zu dem ist, was man uns ein Leben lang beigebracht hat. Wir werden untersuchen, wie die Vorstellungen von Erfolg, die unsere Kultur dominieren, kontraproduktiv sind und unsere Bemühungen unterwandern. Anhand der neuesten Erkenntnisse aus Psychologie,

Organizational Behavior und Neurowissenschaften – Studien zu Belastbarkeit (Resilienz), Kreativität, Achtsamkeit und Mitgefühl – werde ich zeigen, wie die folgenden sechs Strategien zum Erlangen von Glück und Erfüllung tatsächlich auch der Schlüssel zu beruflichem Erfolg sind:

1. Im Hier und Jetzt leben (und arbeiten): Statt immer nur an den nächsten Punkt auf der Liste zu denken, sollte man sich auf die vor einem liegende Aufgabe oder das aktuelle Gespräch konzentrieren. Man wird nicht nur produktiver, sondern auch überzeugender sein.
2. Aus seiner Resilienz schöpfen: Statt sich ständig demoralisieren zu lassen, sollte man sein Nervensystem dahin gehend trainieren, Rückschläge leichter wegstecken zu können. So lässt sich Stress reduzieren, und man überwindet Schwierigkeiten und Herausforderungen leichter.
3. Sorgsam mit seiner Energie umgehen: Statt sich in ausufernden Gedanken und Gefühlen zu verlieren, sollte man lernen, ruhig und bei der Sache zu bleiben. So spart man kostbare mentale Energie für die wirklich wichtigen Aufgaben.
4. Nichts tun: Statt die ganze Zeit hochgradig auf die Arbeit fixiert zu sein, sollte man sich auch hinreichend Zeit nehmen für Muße, Spaß und weniger relevante Interessen. Das steigert Kreativität und Einfallsreichtum und kann so viel eher zu problemlösenden Ideen führen.
5. Gut zu sich selbst sein: Statt sich nur auf seine Stärken zu verlegen und sich ansonsten zu kritisieren, sollte man gut zu sich sein und erkennen, dass das Gehirn darauf angelegt ist, neue Dinge zu lernen. Aus Fehlern lernen hilft dabei, zukünftige Herausforderungen besser zu bewältigen.

6. Empathie für andere zeigen: Statt nur sich selbst im Blick zu haben, sollte man Mitgefühl und Interesse an seinen Mitmenschen demonstrieren und stützende Beziehungen zu Kollegen, Vorgesetzten und Angestellten aufrechterhalten. Die Loyalität und das Engagement der Kollegen und Angestellten werden signifikant gesteigert und damit auch Produktivität, Leistung und Einfluss.

Diese sechs Strategien werden Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden enorm verbessern. Sie werden Ihnen dabei helfen, glücklicher zu sein, ein erfülltes, sinnvolles Leben zu führen und – wie ich zeigen werde – dadurch auch erfolgreicher zu sein. Die Strategien sind nicht kompliziert; sie auf den Alltag anzuwenden erfordert kein aufwendiges Training oder große Lebensveränderungen. Im Gegenteil, sie machen sich Mittel zunutze, über die Sie schon verfügen.

Sie haben bereits die Fähigkeit zu großartigen Ideen, angesichts überwältigender Anforderungen ruhig zu bleiben, sich zu konzentrieren, auch wenn Ihre Gedanken abschweifen wollen, nett zu sich selbst und anderen zu sein und einfach nur still dazusitzen, wenn die Welt ringsumher Sie anzutreiben versucht. Jedes Kapitel wird konkrete Anleitungen bereitstellen, diese Ziele zu erreichen.

Unabhängig von Ihrem persönlichen Hintergrund – ob Vollzeitvater, Vorstand eines börsennotierten Unternehmens, Umweltaktivist oder Ballerina – hoffe ich, dass dieses Buch Ihnen ein gehöriges Maß an Entlastung bringen wird. Entlastung in dem Wissen, dass Sie bereits über alles verfügen, was für ein glückliches und erfolgreiches Leben Voraussetzung ist; dass ein stressfreies und erfülltes Dasein nicht nur möglich, sondern sogar der Schlüssel zu persönlichem und beruflichem Erfolg ist. Auch Sie haben

die Fähigkeit zu der fröhlichen Produktivität der französischen Drucker, und ich werde Ihnen den Weg dahin zeigen. Die Forschungsergebnisse sprechen eine deutliche Sprache: Glück ist der direkte Weg zum Erfolg.