

Nimm dein Glück in die Hand: Faustregel für mehr Zufriedenheit im (Arbeits-)Alltag

Glücklich zu sein steht bei den meisten Menschen ganz oben auf der Wunschliste des Lebens. Wir machen uns Gedanken darüber, wie wir Glück, Wohlbefinden oder Zufriedenheit bewahren, fördern und weitergeben können. Dafür beschäftigen wir uns damit, was uns in unserem (privaten) Leben glücklich macht: Wir gehen Radfahren, wenn wir gerne in der Natur sind, machen einen Kochkurs, wenn wir gerne Zeit mit anderen Menschen verbringen, und nehmen uns immer wieder kleine Auszeiten vom stressigen (Arbeits-)Alltag.

Doch gerade in der Arbeitswelt, die oft auf Leistung gepolt ist, beschäftigen wir uns leider (noch) zu wenig mit der Zufriedenheit. Dabei hat Glück eine lange Liste an (positiven) Nebenwirkungen: So helfen uns beispielsweise Optimismus und Dankbarkeit dabei, eingefahrene Routinen positiver wahrzunehmen – auch wenn der Arbeitsalltag manchmal noch so eintönig erscheinen mag. Durch eine solche Haltung fällt es uns außerdem leichter, Auszeiten in stressigen Phasen zu nehmen und negative Gedanken zu relativieren. Glück wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit, Leistung, Motivation, Produktivität, Teamfähigkeit, Kreativität, Loyalität, unser Stressempfinden und vieles mehr aus. Alles ziemlich gute Gründe, sich eingehend mit diesem Thema zu beschäftigen und dieses auch in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Die Faustregel zum Glück

Glück ist individuell und vielfältig – so wie unser (Arbeits-)Alltag. Deshalb gibt es auch keine Patentlösung, wie wir dies in unsere Routine integrieren können. Ich stelle euch heute eine "Faustregel" vor, mit der ihr ganz einfach selbst an einer Hand abzählen könnt, was ihr alles für ein gelungenes (Arbeits-)Leben tun könnt: Euch erwarten Tipps, Tricks und Denkanstöße, wie ihr mehr Freude und Glücksmomente in euer alltägliches Handeln einbeziehen könnt. Hier findet ihr eine bunte Sammlung praktischer Vorschläge, kreativer Impulse und wissenschaftlich erwiesener Techniken, die euch dabei helfen, euer ganz persönliches Glück und das eures (Arbeits-)Umfeldes zu steigern. Ich wünsche euch ganz viel Spaß beim Ausprobieren!

1. Der Daumen steht für Dankbarkeit.

Dankbarkeit ist in der positiven Psychologie ein elementares Thema. So hat sie nicht nur Auswirkungen auf uns ganz persönlich, sondern auch auf unser direktes Umfeld. Dankbar zu sein bedeutet, unseren Fokus auf die schönen Dinge zu richten, die wir vielleicht schon gar nicht mehr bewusst wahrnehmen oder für selbstverständlich erachten. Durch diese Verschiebung unserer Aufmerksamkeit gehen wir automatisch achtsamer durchs Leben. Und tricksen nebenher auch noch unser Gehirn aus, das evolutionsbedingt Negatives viel schneller aufnimmt und abspeichert – Säbelzahn tiger ahoi! Dankbarkeit steigert also die psychische und physische Gesundheit. Und das Gute ist: Wir können sie trainieren!

Tipps, wie wir Dankbarkeit in unseren (Arbeits-)Alltag integrieren können:

- **Dankbarkeitstagebuch:** Eines der wohl bekanntesten Methoden, um Dankbarkeit einen festen Platz im Alltag einzuräumen: Nehmt euch fünf Minuten am Tag Zeit, um all das zu notieren, wofür ihr heute dankbar seid. Welche Menschen haben positiv auf euch eingewirkt und was hat euch besonders Freude bereitet? Was hat Spaß gemacht und euch berührt? Schreibt es auf! Ihr werdet schnell merken, wie euer subjektives Wohlbefinden auf diese Weise steigt.
- **Lobdusche:** 40% der deutschen Arbeitskräfte fühlen sich aufgrund mangelnder Wertschätzung gestresst. Das sind schlichtweg zu viel! Dabei hat ein nettes Wort, ein herzliches Dankeschön oder ein Zeichen der Anerkennung noch nie jemandem geschadet. Also auf die (Arbeits-)Plätze, fertig, los! Verteilt Nettigkeiten, Komplimente und Bewunderung – egal in welcher Form. Ihr werdet sehen: Eine wertschätzende Umgebung beflügelt zu wahren Höchstleistungen.
- **Erfolge feiern:** „Eigenlob stinkt“ war gestern – ab jetzt heißt es: „Eigenlob stimmt“! Viel zu selten nehmen wir uns die Zeit, einfach mal stolz und dankbar zu sein, wenn wir ein persönliches oder berufliches Ziel erreicht haben. Belohnt euch mit einem leckeren Essen, nehmt euch den Nachmittag frei oder plant einen Wochenendausflug mit eurer Familie. Noch mehr Freude macht es, Erfolge gemeinsam zu feiern. Ihr habt zum Beispiel ein Projekt erfolgreich abgeschlossen? Stoßt gemeinsam darauf an! Wie wäre es ansonsten mit einer Erfolgsglocke für besondere Anlässe? Oder eine “Wall of fame” für herausragende Leistungen? Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

2. Der Zeigefinger erinnert uns, daran unsere Zeit zu nutzen.

Unsere Welt ist extrem schnelllebig. Von allen Seiten werden wir mit Informationen überflutet, mit Erwartungen und Verpflichtungen konfrontiert. Kein Wunder, dass wir uns täglich über 60.000 Gedanken machen und uns im Gedankenkarussell schwindelig wird! Unzählig viele davon hängen nämlich in der Vergangenheit oder machen sich Sorgen über die Zukunft. Gefangen im Hamsterrad unseres Alltags verlieren wir manchmal völlig aus den Augen, was zu den wirklich wichtigen Dingen im Leben zählt. Dabei belasten dauerhafte Anspannung und Stress unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Deswegen ist es wichtig, im hektischen Alltag immer wieder Zeit für uns selbst einzuplanen: Phasen der Ruhe, Entspannung und Entschleunigung geben uns Kraft und Ausgeglichenheit. Und sind zudem der Garant für gute Laune und neue Ideen!

Tipps, wie wir mehr Zeit für uns in unseren (Arbeits-)Alltag integrieren können:

- **Erst einmal ankommen:** Wenn wir morgens ins Büro kommen oder unseren Laptop im Home Office starten, geht es meistens direkt los: Mails lesen, Kalender checken und schon das erste Meeting vorbereiten – am besten alles auf einmal. Wie wäre es stattdessen erst einmal in Ruhe anzukommen? Richtet euch ein und spürt in euch: Wie fühlt ihr euch heute? Was ist eure Intention für den Tag? Möchtet ihr etwas Bestimmtes erreichen? Nur ein paar Minuten des Ankommens helfen uns dabei, bewusster, achtsamer und stressfreier die Arbeit zu beginnen.

- **Termine absagen:** Um alle Verabredungen und To Do's unter einen Hut zu bekommen, verplanen wir oft jede freie Minute, bis unser Terminkalender schließlich aus allen Nähten platzt und realistisch nicht mehr zu erfüllen ist. Das führt zu Stress, Frust und innerer Unruhe. Hier gilt: Weniger ist mehr. Fragt euch ganz genau, welche Termine wirklich sein müssen – und welche ihr auch mal verschieben könnt. Sprecht ganz offen an, wenn euch etwas zu viel wird. Lernt „Nein“ zu anderen und „Ja“ zu euch selbst zu sagen, eure persönlichen Grenzen zu ziehen, zu delegieren oder um Hilfe zu bitten. Wenn ihr eure eigenen Bedürfnisse erkennt und sie nach außen kommuniziert, werdet ihr auf größeres Verständnis treffen als ihr glaubt!
- **Date mit sich selbst:** Euer Kalender sieht nach dem Ausmisten schon viel leerer aus? Perfekt! Nun plant wieder etwas Wertvolles ein – nämlich Zeit für euch! In dieser Zeit macht ihr genau das, was euch in dem Moment guttut. Ein Spaziergang (zwischen den Arbeitsterminen), ein entspanntes Mittagessen ohne Verabredung und parallelem Mails lesen oder ein freier Nachmittag ganz für euch sind nur wenige Beispiele dafür, wie ihr eure Zeit gestalten könnt. Wichtig ist: In euch reinhören, Bedürfnisse erspüren und kreativ werden, wie ihr diese befriedigen und euch somit etwas Gutes tun könnt!

3. **Der Mittelfinger ist stellvertretend für ein gutes Miteinander.**

Es ist an der Zeit, den Mittelfinger positiv zu besetzen! Deshalb steht er für ein gesundes Miteinander! Als Menschen sind wir soziale Wesen und andere Personen und der Gemeinschaftssinn sind für uns überlebenswichtig. Einsamkeit, ein gefährlicher gesellschaftlicher Trend, ist so gesundheitsschädlich als würde man 15 Zigaretten am Tag rauchen. Deswegen müssen wir in schnelllebigen und oft isolierten Zeiten erst recht in unser soziales Umfeld investieren! Ein wertschätzendes und wohlwollendes Miteinander ist dafür unabdingbar. Also: Vom Ich zum Wir: Ellenbogen einfahren und sich lieber die Hände reichen – Gemeinsam und auf Augenhöhe zu mehr Glück!

Tipps, wie wir unser Miteinander im (Arbeits-)Alltag stärken können:

- **Kleine Gesten, große Wirkung!** Wenn es um ein gesundes Miteinander geht, fällt ein Begriff besonders häufig: Empathie. Empathische Menschen sind in der Lage, Empfindungen, Emotionen und Gedanken anderer Personen zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden. Dafür muss man kein Psychologiestudium absolviert haben. Oft reicht es aus, seinen Mitmenschen aufmerksam zu begegnen, denn: Mimik und Gestik können schon viel über den seelischen Zustand einer Person verraten. Wenn ihr also merkt, dass eure oder euer Arbeitskolleg:in gestresst wirkt, bietet ihr oder ihm doch bei Gelegenheit ein warmes Getränk und ein offenes Ohr an. Ihr werdet sehen: Oftmals sind es die kleinen Gesten, die eine große Wirkung entfalten!
- **Reden ist ... gold!** Der offene Austausch mit unseren Mitmenschen ist entscheidend dafür, ob wir uns in unserer Umgebung wohl fühlen. Am Arbeitsplatz ist transparente Kommunikation besonders wichtig, um eine vertrauensvolle Unternehmenskultur zu schaffen. Schwierige Themen und kritisches Feedback lassen sich auf dieser Basis

außerdem viel leichter besprechen und Missverständnissen wird vorgebeugt. Verschafft euch also Zeit und Raum, um euch besser kennen zu lernen. Sei es ein morgendlicher "Check-In", in dem man sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee über eure Freizeit spricht, aktuelle Geschehnisse aufarbeitet oder euch zu einem regelmäßigen Stammtisch nach der Arbeit trifft.

- **Gemeinsam aktiv werden:** Mindestens genauso wichtig für unser Miteinander, sind gemeinsame Aktivitäten. Im Privatleben planen wir deshalb schon am Montag den nächsten Spieleabend oder Sonntagsbrunch. Mit unseren Eltern pflegen wir vielleicht ein regelmäßiges Telefonritual. Daher wissen wir: Gemeinschaftliche Erlebnisse schweißen uns zusammen, vor allem, wenn es außergewöhnliche sind. Man sagt sogar, dass sich Paare schneller verlieben, wenn sie Dates haben, bei denen Adrenalin ausgeschüttet wird, also zum Beispiel zusammen Bungee jumpen. Keine Sorge, ihr müsst jetzt nicht gleich mit euren Kolleg:innen in die Tiefe stürzen und euch erst recht nicht verknallen, aber auch im Arbeitskontext gibt es Möglichkeiten, durch Teambuilding-Maßnahmen das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken und somit die allgemeine Zufriedenheit zu steigern – und damit auch die Produktivität. Gemeinsame Erlebnisse schaffen Vertrauen und fördern den „Wohlfühlfaktor“ sowohl in unserem Freundes- als auch Kolleg:innenkreis. Dabei ist es gleich, ob man die Zeit in einen gemeinsamen Kochabend, ein digitales Escape Game oder einen Ausflug in den Hochseilgarten investiert.
-

4. Der Ringfinger zeigt auf, wie wichtig Reflexion ist.

Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Um Gesagtes, Getanes, Gedachtes verstehen und verarbeiten zu können, hilft uns Selbstreflexion. Ein häufiger Trugschluss ist, dass wir keine Zeit dafür haben. Doch nur so können wir aus dem Hamsterrad des täglichen Trubels wieder herauskommen, verstehen, was der Status Quo ist und herausfinden, an welchen Stellschrauben wir drehen können, um glücklich(er) zu sein. Daraus folgen kreative Ideen, neue Ansätze und echte Innovationen – für das Privat- und Arbeitsleben. Es lohnt sich also, öfter mal einen Schritt zurückzutreten, um den Überblick zu bewahren, um anschließend über den eigenen Tellerrand hinauszublicken!

Tipps, wie wir uns selbst in unserem (Arbeits-)Alltag besser reflektieren können:

- **Stark, stärker, Stärken:** Oft sind wir uns unserer eigenen Fähigkeiten gar nicht bewusst. Wir tendieren eher dazu, darauf zu achten, was wir nicht so gut können und uns mit anderen zu vergleichen. Das bringt uns aber nicht weiter. Wenn wir uns davon lösen, können wir uns ganz bewusst unseren eigenen individuellen Stärken widmen: Was kann ich richtig gut? Welche Stärken möchte ich mehr in meinen (Arbeits-)Alltag integrieren? Bei was vergessen wir Raum und Zeit? Wenn wir die Antworten auf diese Fragen finden, haben wir bereits einen großen Schritt Richtung Glück getan. Denn wenn wir tun, was wir am besten können und was uns in den berühmten Flow-Zustand versetzt, finden wir mehr Erfüllung im Leben. Und auch im Job – und das hilft uns dabei, nicht zu den 63% der deutschen Arbeitnehmenden zu gehören, die Montagmorgens mit Bauchschmerzen aufstehen, weil sie keine Lust auf ihre Arbeitsstelle haben.

- **Die ALI-Methode:** Diese Methode ist eine Übung, mit der wir alltägliche Stresssituationen schnell, einfach und effizient unter Kontrolle bringen können. So funktioniert's: ALI bedeutet: Atmen – Lächeln – Innehalten. Atmet als erstes tief in den Bauch ein. Setzt dann euer schönstes Lächeln auf – das suggeriert eurem Gehirn, dass gerade etwas Gutes passiert ist. Und lasst am Schluss die Situation einen Moment auf euch wirken, bevor ihr ganz bewusst ausatmet und das Erfolgserlebnis des „Nicht-sofort-Reagierens“ genießen könnt!
- **Achtsames Arbeiten:** Achtsamkeit ist in aller Munde und bedeutet im Grunde nichts anderes, als bewusstes (er)leben. Wenn wir diese Bewusstheit stärker in unseren (Arbeits)Alltag integrieren, steigern wir auch unser Glücksempfinden. Das Tolle: Man kann im Prinzip alles achtsam machen: Gehen, ankommen, essen, zuhören, kopieren, Kaffee kochen und wichtige Führungskräfte-Konferenzen beginnen. Wie wäre es zum Beispiel, mal ganz bewusst die "Zwischenzeiten" zu genießen? Also die kleinen Minimomente zwischen zwei Tätigkeiten, To Do's oder Terminen auf sich wirken zu lassen, achtsam eine Tasse Tee aufzubrühen, das Fenster zu öffnen, sich zu strecken, um mental mit dem Vergangenen abzuschließen und sich emotional auf das Neue einzustellen. Die Möglichkeiten, Achtsamkeit zu praktizieren sind endlos.

5. Der Kleine Finger ist die Erinnerung daran, wie wichtig eine Portion Komik ist.

Nehmt nicht alles so ernst, vor allem nicht euch selbst. Humor und Lachen gehen mit einer optimistischen Lebenseinstellung einher und das zeigt sich auch darin, dass wir nicht gleichzeitig lachen und dabei wütend sein können. Lachen stärkt nicht nur das Miteinander, sondern auch das Immunsystem und eine humorvolle Haltung steigert die Lebenserwartung um 20%! Wie so oft können wir auch von Kindern lernen: Denn diese lachen 400 Mal am Tag, während Erwachsene es nur noch 15 Mal schaffen – wir haben also definitiv Aufholbedarf. Los geht's!

Tipps, wie Humor unser Glücksempfinden im (Arbeits-)Alltag steigern kann:

- **Bitte lächeln:** Wenn wir glücklich sind, sendet das Gehirn automatisch Signale zum Lächeln an unsere Gesichtsmuskeln. Umgekehrt funktioniert das genauso: Wenn wir für mindestens 60 Sekunden lächeln, ob echt oder gekünstelt, signalisiert der Mund unserem Gehirn: Wir haben Grund, glücklich zu sein – und unser Gehirn kurbelt die Endorphin-Ausschüttung an. Das mag sich zwar ein wenig albern anfühlen, hat aber den tollen Nebeneffekt, dass wir blitzschnell besser gelaunt sind. Und wie wir alle wissen: Lächeln kann ansteckend sein!
- **Sich selbst nicht so ernst nehmen:** Menschen, die sich selbst und Umstände nicht zu ernst nehmen, sind tendenziell entspannter. Das wirkt sich auch positiv auf ihr Umfeld aus. Herumalbern in der Kaffeepause, sich gegenseitig Witze erzählen und über eigene Fehler lachen, sollte demnach definitiv auf der Tagesordnung stehen. In Punkto Humor dürfen wir ruhig auch mutig und etwas verrückt sein: Wie wäre es zum Beispiel damit, ein Meeting mit Korken im Mund zu beginnen und lustig zu sprechen, euren Lieblingsswitz als Einführungsrunde zu erzählen oder ganz ehrlich zu zeigen,

wie euer Homeoffice Schlabber-Outfit unterhalb der Webcam-Sicht aussieht? Traut euch, Authentizität und Menschlichkeit sind echte Glücks-Booster und die positiven Nebenwirkungen zahlen sich aus!

- **Optimismus olé:** Negative Gedanken ziehen uns runter – und doch können wir manchmal nicht anders, sind quasi in unserem eigenen Gedankenkarussell gefangen. Wir grübeln über vergangene Fehler, machen uns Sorgen um die Zukunft und zweifeln ständig an uns selbst. In solchen Momenten liegt es an uns, dem Ganzen Einhalt zu gebieten und mit Optimismus und einer Prise Humor zu kontern. Wenn euch euer innerer Kritiker das nächste Mal davon abhalten will, etwas Neues auszuprobieren, personifiziert diese Figur gerne etwas albern und entgegnet ihr ganz entspannt: „Nur weil ich das vorher noch nie gemacht habe, heißt nicht, dass ich das nicht kann. Und jetzt hast du Sendepause!“

Glück ist jetzt: Kopf hoch, Herz auf und leben!

In Sachen Glück ist es wichtig, dass wir uns alle ein wenig Zeit nehmen, einatmen, ausatmen, innehalten und darüber nachdenken, was wirklich zählt, wie wir leben – und arbeiten – wollen und was uns glücklich macht. Denn mit der richtigen Einstellung können wir ganz einfach selbst das gute Leben in die Hand nehmen und gestalten.

Die Faustregel zum Glück soll euch dabei mit ein paar ganz einfachen Tricks, Methoden und Denkanstößen unterstützen, euren (Arbeits-)Alltag mit vielen kleinen positiven Momenten zu bereichern. Oft geht es nämlich überhaupt nicht darum, den großen, in unerreichbarer Ferne liegenden Lebensträumen hinterherzujagen, weil wir uns davon das große Glück und grenzenlose Zufriedenheit versprechen. Ganz im Gegenteil: Der Schlüssel zum Glück liegt in den kleinen Momenten, die uns im Trubel des Alltags manchmal gar nicht weiter auffallen. Wenn wir unser Bewusstsein dahingehend schärfen und unsere Gedanken positiv auf das Leben einstimmen, haben wir bereits einen großen Schritt in Richtung Gelassenheit und Zufriedenheit getan. Und ihr werdet sehen: Auch wenn sie noch so klein sein mögen, ist es überhaupt nicht schwer, diese Glücksmomente in seinem (Arbeits-)Alltag zu finden oder am besten selbst herbeizuführen. Ganz viel Spaß dabei!

[Gina Schöler](#), Ministerium für Glück und Wohlbefinden

