

## >> Jeden Tag ein Quäntchen Glück ...

Dankbarkeit als Lebenselixier

**Was macht Menschen glücklich, und wie kann Glück kultiviert werden? Die Glücksforschung der letzten Jahre hat spannende Erkenntnisse hervorgebracht: Glück kann man selber entwickeln. Wie das mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) erreicht werden kann, erfahren Sie in diesem Artikel.**

Nina arbeitet als Leiterin Pflegedienst in einem Gesundheits- und Pflegezentrum. In den letzten zwei Jahren wurde die «Spar-Schraube» sukzessive angezogen. Sie und ihre Mitarbeitenden stehen täglich unter einem hohen Druck, Effizienz und Pflegequalität unter einen Hut zu bringen. Das belastet die Stimmung im Team. Die Klagen der Mitarbeitenden und die ständig wachsenden Anforderungen seitens der Geschäftsleitung wirken wie eine Abwärtsspirale. Nina verliert zusehends die Freude an der Arbeit und sieht nur noch das Negative in ihrem Job.

### **Positive Erlebnisse perlen ab, negative bleiben haften**

Eine solche Entwicklung kommt nicht von ungefähr. Sie ist ein fester Bestandteil der Evolutionsgeschichte. Als unsere Vorfahren noch in der Steppe unterwegs waren, war es wichtig, natürliche Feinde wie beispielsweise einen hungrigen Säbelzahniger rechtzeitig zu erkennen, um vor ihm flüchten zu können. Wem dies gelang, der hatte weitaus bessere Überlebenschancen, als diejenigen, welche sich vor einem Angriff keine Sorgen machten und entsprechend zur leichten Beute für den Säbelzahniger wurden. Deshalb reagiert unser Gehirn auch heute noch stärker auf negative als auf positive Ereignisse.

Folglich erkennt man in Stresssituationen oft nur noch das Negative, was wiederum den Stress als solchen erhöht. Um aus dieser Spirale auszubrechen, braucht es eine bewusste Fokusänderung.

In einem GFK-Seminar bei The Coaching Company wurde Nina ermutigt, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Dies als ersten Schritt, um sich wieder vermehrt mit dem Positiven zu verbinden. Anfänglich fällt ihr das ziemlich schwer. Das Festhalten von negativen Eindrücken fällt ihr deutlich leichter. Folgende Fragen unterstützen sie jedoch dabei, den Fokus auf das Positive zu lenken:

- 1. Was war heute schön?**
- 2. Wie habe ich dazu beigetragen?**
- 3. Welche Bedürfnisse haben sich dadurch für mich erfüllt?**

Zurück im Berufsalltag zieht sich Nina in der Mittagspause in den Garten des Pflegeheims zurück und denkt über die Fragen nach. Zur ersten Frage fällt ihr ein, dass sie heute einer aufgebrauchten Angehörigen in Ruhe zugehört hat, so dass sich diese wieder beruhigte. Was sie dazu beigetragen hat? Sie hat sich im Gespräch auf die Bedürfnisse der Frau konzentriert und sich dadurch nicht für ihre Angriffe verfügbar gemacht. Was hat sich dadurch für sie erfüllt? Sie überlegt eine Weile: «Entwicklung, Unterstützung und Sinnhaftigkeit.» Jetzt merkt sie, wie ein Lächeln über ihr Gesicht huscht und Freude in ihr aufsteigt. Sie genießt diesen Moment bewusst und verankert damit das Ereignis.



Das Glück liegt oft nahe

Plötzlich merkt sie, wie ihre Gedanken abschweifen: «Ihre Mitarbeiterin Lisa hat erneut die erbrachten Leistungen nicht im BESA-System erfasst. Das nervt!» - «Stopp - was war heute schön?» Es fällt ihr nicht leicht, sich an weitere schöne Dinge des Morgens zu erinnern. Sie lässt ihren Blick auf ein Blumenbeet fallen. Da strahlen Rosen um die Wette, und Bienen und Hummeln sammeln emsig Nektar.

### **Warum in die Ferne schweifen, wenn das Glück so nahe liegt?**

Beglückt über diese Blumenfülle schreibt sie weiter in ihr Tagebuch: «Ich habe mir heute extra Zeit genommen, in den Park zu gehen. Damit haben sich für mich Selbstfürsorge, Entspannung und Natur geniessen erfüllt.» Ein tiefer Atemzug zeigt an, dass sich ihr Nervensystem entspannt. Die Lebensfreude kommt zurück und mit ihr Dankbarkeit für das Schöne im Leben. Die Fokussierung auf das Positive tut Nina gut. Nachdem sie sich einen dritten Punkt notiert hat, kehrt sie beschwingt zurück an die Arbeit. Auch wenn sich die äusseren Umstände nicht verändert haben, so hat sich ihre Stimmung spürbar aufgehellt und die Aufgaben gehen ihr leichter von der Hand. Sie beschliesst, das Tagebuch täglich weiter zu führen, um zu beobachten, wie sich das längerfristig auf ihr Wohlbefinden auswirkt.

Wissenschaftliche Studien (Seligmann 2005) belegen, dass alleine die Beantwortung der ersten beiden Fragen schon nach einer Woche depressive Tendenzen reduziert und die Lebensfreude steigert. In Kombination mit dem GFK-Fokus auf Ihre Bedürfnisse, werden Sie die Erfahrung machen, dass sich dadurch die Dankbarkeit spürbar verstärkt. Probieren Sie es doch einfach aus und holen Sie sich jeden Tag Ihr Quäntchen Glück.

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 18, 08/2018

### **Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?**

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.