

13. April 2022

## RADIOBEITRAG als Text

### **Glückspilz oder Pechvogel: Eine Frage der Einstellung**

#### **Anmoderation:**

Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied – die alte Weisheit ist gar nicht so falsch, wie Psychologen herausgefunden haben. Es ist vielmehr eine Frage der Einstellung und daran können wir selbst etwas ändern. Wie das geht, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Birgit Lesch informiert. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK.

Länge: 1.53 Minuten

---

#### **Birgit Lesch:**

**Wie glücklich wir sind, hängt maßgeblich davon ab, was wir denken und wie wir mit Situationen umgehen. Menschen, die sich als Glückskinder empfinden, gehen vieles lockerer an und behalten den Überblick, während Menschen, die sich als Pechvögel sehen, sozusagen Scheuklappen aufhaben und so Glückschancen manchmal einfach verpassen.**

#### **Text:**

erklärt Birgit Lesch. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK. Menschen, die sich als Glückskinder sehen, gehen meist offener auf ihre Mitmenschen zu, dadurch bekommen sie auch mehr Zuwendung und Unterstützung. Aber: Strategien für mehr Glück kann man lernen.

#### **Birgit Lesch:**

**Ein Tipp ist, sich jeden Abend drei positive Ereignisse des Tages aufzuschreiben. Das können auch Kleinigkeiten sein wie das**

**Lächeln der Nachbarin oder Vogelgezwitscher am Morgen. Studien haben gezeigt, dass dadurch schon nach nur einer Woche die Lebenszufriedenheit steigt und der Effekt auch anhält. Wer wieder in einer Spirale negativer Gedanken steckt, kann bewusst Stopp sagen und so Platz für andere Gedanken schaffen. Mehr Achtsamkeit sorgt außerdem für mehr Ausgeglichenheit, da kann man klein anfangen und einfach mal die Tasse Kaffee ganz bewusst genießen. Und auch Bewegung hilft – das setzt Glücksstoffe im Gehirn frei und das Wohlbefinden steigt.**

**Text:** So kann man nach und nach positive Denkmuster trainieren. Das heißt natürlich nicht, dass plötzlich einfach alles gut ist.

**Birgit Lesch:**

**Die Denkmuster zu trainieren, soll nicht heißen, dass man schwere Lebensumstände wie Armut oder Gewalt plötzlich positiv bewertet. Aber, wenn die Zuversicht steigt, steigt auch die Widerstandskraft, sodass man mit manchen Dingen besser fertig werden kann. Und auch Angst oder Trauer sollte man nicht verdrängen, sondern sich bewusst für solche Gefühle öffnen – das hilft dabei, nicht nur Probleme, sondern auch neue Wege zu sehen.**