

Menschenkenntnis-News Nr. 4 - 01/2010



Liebe Kunden, Freunde, Partner und Interessierte,

gerne erhalten Sie die aktuelle Ausgabe der „Menschenkenntnis-News“ – wie immer mit interessanten „Häppchen“, netten Geschichten und spannenden Erkenntnissen rund um das Thema „Menschenkenntnis“.

>>> Falls Sie diese interessanten Informationen nicht erhalten möchten, retournieren Sie bitte diese Mail mit dem Hinweis "Abbestellen" in der Betreffzeile. <<<

Wie viele Menschen haben Ihnen in den letzten Tagen bereits ein glückliches neues Jahr gewünscht? Und wie viele haben Ihnen konkrete Tipps gegeben, was Sie aktiv für Ihr Glück tun können?

.... Das habe ich mir gedacht! Deshalb wird dieser Newsletter diese Lücke füllen.

DEN JACKPOT KNACKEN => MACHT GELD GLÜCKLICH?

Generell gilt: Alles, was besser ist als erwartet, macht uns glücklich. Dazu gehört mit Sicherheit auch das Knacken eines satten Lotto-Jackpots. Aber leider hält das Glücksgefühl nicht lange vor. Bereits in den 1970er Jahren haben Studien gezeigt, dass Lotteriegewinner sich nicht glücklicher oder unglücklicher fühlen als andere Menschen. Ähnlich sieht es auch mit der Beziehung zwischen Einkommen und Glücksempfinden aus. Sobald wir uns die lebensnotwendigen Dinge leisten können, führt ein höheres Einkommen nicht zu einem signifikant glücklicheren Leben.

Was wir allerdings mit unserem Geld machen, hat einen messbaren Einfluss auf unser Glücksempfinden. Kurz gesagt macht uns das „Kaufen“ von Erlebnissen glücklicher als das Kaufen von Sachen. Meist hält die Freude über das neue Kleidungsstück oder das neuste elektronische „Spielzeug“ nur kurz vor. Dagegen können wir von tollen Erlebnissen z.B. im Urlaub, einer Varieté-Vorstellung oder bei einem guten Essen lange zehren. Und das Schönste daran: Während „alte“ Produkte immer unattraktiver werden, erscheinen uns diese Erlebnisse in der Erinnerung immer schöner, je länger sie zurück liegen.

Richtige Glücks-Egoisten gehen noch ein Schritt weiter: Sie geben Geld für andere aus! Egal ob eine Spende, eine Einladung zum Essen, der Euro für den Straßenmusiker oder ein großzügiges Trinkgeld; Menschen, die einen Teil Ihres Geldes für andere ausgeben, fühlen sich deutlich glücklicher. Dabei kommt es weniger auf die Höhe der Beträge an, sondern viel mehr auf die Häufigkeit.

SCHÖNHEITS-OP´S => MACHT BOTOX GLÜCKLICH?

Wir lachen, wenn wir glücklich sind – aber funktioniert das auch umgekehrt? Das können Sie ganz einfach herausfinden: Stellen Sie sich einfach vor einen Spiegel und lachen sich an – so richtig! Dabei ist es ganz egal, wie Sie sich gerade fühlen. Meisten stellt sich nach max. 2 Minuten ein gutes Gefühl ein.

Unsere Körpersprache ist keine Einbahnstraße. Wir drücken darüber nicht nur aus, was unser Körper fühlt. Wir können durch unseren körperlichen Ausdruck auch beeinflussen, wie wir uns fühlen. Es handelt sich dabei also eher um eine Feedbackschleife zwischen unserem Gehirn und unserem Körper. Eine Konsequenz daraus ist: Nur wenn wir auch ein richtig elendes Gesicht machen, fühlen wir uns so richtig mies!

Und hier kommt Botox ins Spiel: Die University of Cardiff in Wales hat herausgefunden, dass Frauen nach Botox-Injektionen einfach nicht mehr so ein trauriges Gesicht machen können und sich deshalb auch seltener niedergeschlagen oder depressiv fühlen. Wenn wir Traurigkeit oder Wut nach Botox-Behandlungen in unserem Gesicht nicht mehr so stark ausdrücken können, reagieren auch die entsprechenden Hirnareale nicht mehr so traurig/wütend wie bei Probanden ohne Botox-Einfluss, wie die technische Universität München herausgefunden hat.

Übrigens hat ein aktives Jammerlappen-Management aus den genannten Gründen ebenfalls einen nicht unerheblichen Einfluss auf unser Glücksempfinden, wie Sie im Newsletter 10/2009 ja schon lesen konnten.

POSITIV DENKEN => IST GLÜCK EINE FRAGE DER RICHTIGEN EINSTELLUNG?

Maßgeblich für unser Glücksempfinden ist die Frage, ob wir das Gefühl haben, unser Leben im Griff zu haben. Schon der kleinste wahrgenommene Kontrollverlust hat negative Auswirkungen auf unser Glücksempfinden. Ähnlich wie beim Shopping macht positives Denken und die Visualisierung angestrebter Ergebnisse erst einmal ein gutes Gefühl – aber es gibt Risiken und Nebenwirkungen. Wird das ersehnte Ziel nicht erreicht, z.B. bei einer Diät oder nach einem Tschakka-Event, führt diese erlebte Erfolglosigkeit zu einer sinkenden Zuversicht, das eigene Leben steuern zu können. Deshalb hat der achtsame Umgang mit Zielen einen hohen Einfluss auf das persönliche Glücksempfinden. Sie sehen schon, viele Menschen legen durch gut gemeinte, aber völlig überzogene Neujahrs-Vorsätze den ersten Stolperstein für ihre Glücksbilanz.

Eine Ursache dafür kann der Mythos sein, dass alleine das Setzen ehrgeiziger Ziele einen maßgeblichen Einfluss auf den späteren Erfolg hat. Daher ist hier ein guter Platz, um mit einem gern genommen Gerücht aufzuräumen: Der Yale-Zielstudie von 1953 / 1973. Angeblich hat ein Forscherteam 1953 Studenten im Abschlussjahr befragt, ob sie sich schriftlich Ziele gesetzt hätten, was sie einmal im Leben erreichen wollen. Und 20 Jahre später stellten dieselben Forscher fest, dass die 3% der Studenten, die sich schriftliche Ziele gesetzt hatten, ein größeres Vermögen aufgebaut hatten als die anderen 97% zusammen. Eine tolle Geschichte, die gerne und ungeprüft übernommen wird, obwohl die Zeitschrift „Fast Company“ schon in 2007 herausfand, dass so eine Studie niemals durchgeführt wurde.

Grundvoraussetzung für realistische Ziele ist eine gute Selbstkenntnis. Nur wenn Sie wissen, wo Ihre Stärken und wo Ihre Begrenzungen liegen, werden Sie sich motivierende Ziele setzen können. Und nur, wenn Sie ihre Ziele als wirklich erstrebenswert ansehen, werden Sie auch „mit Volldampf“ an der Zielerreichung arbeiten. Dabei ist das STRUCTOGRAM®-Seminar „Schlüssel zur Selbstkenntnis“ eine wertvolle Hilfe. >>> [mehr Informationen: http://www.china-ssc.de/structogram.html](http://www.china-ssc.de/structogram.html)

>>> Wissen wird mehr, wenn man es teilt – deshalb leiten Sie diesen Newsletter gerne und reichlich weiter <<<

Mit den besten Wünschen für einen wirklich schönen Tag

Ralf China
Trainer / Redner / Moderator

Mit Menschenkenntnis mehr erreichen!

China Consulting GmbH & Co. KG
Wahlershäuser Str. 46 / 34130 Kassel
P +49 561 3163047 / F +49 561 3163049
M +49 177 8384391
ralf.china@china-ssc.de
www.china-ssc.de

Amtsgericht Kassel HRA 16513 / Steuernr. 2530930307

**Sicher Sie sich Ihren GRATIS-Newsletter unter
www.ralfchina.de**