

# Glückstraining

## *E-Mail-Coaching*



---

Hallo << Test Name >>,

gestern habe ich dir das Dankbarkeitstagebuch als effektivste Strategie vorgestellt, dein Glück nachhaltig zu steigern. Aber das ist noch nicht alles!

Neben dem Dankbarkeits-Tagebuch kann man noch bei einer weiteren Strategie einen nachhaltig positiven Effekt auf unser Glück nachweisen: den „acts of kindness“. Das könnte man vielleicht mit „Wohltaten“ oder „Gutes tun“ übersetzen, aber im Deutschen klingt das dann direkt so altbacken. „Kindness“ ist ein englisches Wort, für das es in unseren Augen keine passende deutsche Übersetzung gibt – am ehesten kommen wahrscheinlich „Wohlwollen“, „Gutherzigkeit“, „Mitgefühl“, „Solidarität“ oder „Nächstenliebe“ heran.

Ungeachtet dieser Übersetzungsprobleme kannst du dein Glück nun auch dadurch trainieren, dass du im Alltag „kindness“ zeigst oder ganz gezielt für einen speziellen Tag ganz spezielle „acts of kindness“ einplanst:

- Nimm dir vor, in der nächsten Zeit einige wohlwollende Taten auszuführen – unabhängig davon, was du zurückbekommst! Es ist wichtig, die „acts of kindness“ aus reiner Nächstenliebe zu tun – ohne dass du dafür irgendeine Belohnung erwartest.
- Was du auf jeden Fall zurückbekommst – unabhängig davon, ob sich jemand revanchiert – ist: dein eigenes Glück! Es ist absurd, aber von deinem selbstlosen Verhalten hast vor allem du selbst etwas – auch wenn das natürlich nicht der Sinn der ganzen Sache ist.
- Mache auch aus diesem Training keine Gewohnheit, sondern gestalte es flexibel, um dem Kompensationseffekt zu entkommen.

Lade dir nun die **Ausfüllvorlage 8** herunter, in der du deine „acts of kindness“ eintragen kannst. Schreibe in dem dafür vorgesehenen Feld auf, welche „acts of kindness“ du in der nächsten Zeit umsetzen möchtest – und wann, wo, für wen.

Nach all den herausfordernden Übungen der vergangenen Tage hoffe ich, dass diese Übung dir etwas einfacher von der Hand ging.

Morgen gehen wir dann zu letzten Übung über, um uns dann abschließend um deinen individuellen Trainingsplan zu kümmern.

Dir noch einen entspannten Abend!

***Hendrik Wahler***

