

Glückstraining

E-Mail-Coaching



Hallo,

schön, dass du noch am Start bist!

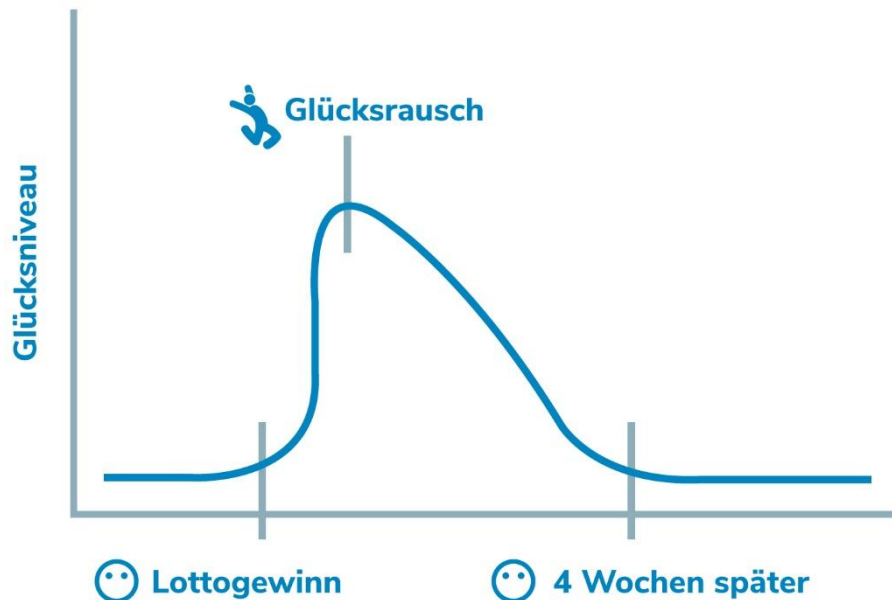
In der nächsten E-Mail geht es auch direkt los mit den ersten Übungen – versprochen. Vorher müssen wir uns aber noch um den Kompensationseffekt kümmern. In der letzten E-Mail hatte ich dir ja schon angekündigt, dass dieser Effekt einen großen Einfluss darauf hat, ob wir unser Glück gemäß der drei Glückstheorien tatsächlich nachhaltig und langfristig steigern können.

Wie genau arbeitet der Kompensationseffekt?

Der Kompensationseffekt besagt: Alle guten Dinge nutzen sich mit der Zeit ab. Die empirische Glücksforschung kam dabei zu einer schockierenden Erkenntnis: Lottogewinner werden durch ihren großen Geldsegen zwar kurzfristig glücklicher, sind aber bereits nach 4 Wochen wieder so glücklich wie vorher. Ein Sechser im Lotto – und nur 4 Wochen später ist das Glück wieder vorbei?

Genau dafür ist der Kompensationseffekt verantwortlich. In den Wirtschaftswissenschaften ist das als „Gesetz vom abnehmenden Grenznutzen“ bekannt; in der Psychologie wird von der „hedonischen Adaption“ gesprochen. Die Quintessenz ist aber immer dieselbe: Alle schönen Dinge nutzen sich mit der Zeit ab. Das merken wir z.B. sehr schnell, wenn wir ab sofort jeden Tag unser Lieblingsessen essen – irgendwann schmeckt es einfach nicht mehr so gut.

Der Kompensationseffekt:



Das kannst du gegen den Kompensationseffekt tun

Der Kompensationseffekt tritt auf, wenn aus etwas Neuem mit der Zeit etwas Altbekanntes wird. Wenn du das erste Mal seit langem dein Lieblingsessen bekommst, dann macht dich das wirklich glücklich; wenn es aber schon der hundertste Tag in Folge ist, dann hat das Gericht wirklich an Reiz verloren – es ist nicht mehr neu, du hast es seit gestern nicht vermisst, es ist selbstverständlich geworden, öde, langweilig.

Wir können den Kompensationseffekt nun einfach umgehen, indem wir versuchen, etwas so zu variieren, dass es „neu“ und spannend bleibt. Wie können wir eine Tätigkeit denn überhaupt variieren? Das kommt auf den Einzelfall an. Was du aber in allen Fällen variieren kannst, sind Zeitpunkt, Dauer, Frequenz und Ort der Tätigkeit. Für die drei Glückstheorien, die wir in der ersten E-Mail besprochen haben, bedeutet das:

- Beim **Hedonismus**: Genüsse variieren (z.B. in Häufigkeit, Art, Setting); bewusstes und achtsames Genießen (Genusstraining)
- Bei der **Zieltheorie**: Tätigkeiten variieren bezüglich Ort, Zeit, Art (Acts of Kindness)
- Bei der **Gütertheorie**: Sich das Selbstverständliche immer wieder bewusstmachen (Dankbarkeits-Tagebuch)

Diesen Effekt zu verstehen ist sehr wichtig, denn er ist unser größtes Hindernis auf dem Weg zu mehr Glück. Deswegen müssen wir unser Glückstraining so gestalten, dass wir diesen Effekt austricksen können.

Soviel nun zu den beiden wichtigsten Theorie-Teilen. Du kennst nun die drei großen Glückstheorien und weißt, wie der Kompensationseffekt wirkt. Morgen geht es dann mit dem Training los.

Ich freue mich schon auf dich!

Hendrik Wahler

