

# Glückstraining

## *E-Mail-Coaching*



Hallo,

herzlich willkommen beim E-Mail-Coaching „Glückstraining“!

Es freut mich sehr, dass du mir das Vertrauen schenkst, mit dir an deinem Glück arbeiten zu dürfen! Bevor wir mit dem Training anfangen hier noch ein Tipp: Wenn du meinen [Blog Post „Was ist Glück?“](#) noch nicht gelesen hast und du etwas Zeit übrig hast, dann nutze die Chance, mal einen Blick darauf zu werfen. Ich baue mein Glückstraining auf diese Inhalte auf und du wirst meine Übungen und Konzepte sicherlich besser verstehen, wenn du den Hintergrund dazu kennst.

Am Ende dieses E-Mail-Coachings, das etwa 2 Wochen dauert, kannst du dir übrigens mit allen Antworten aus den einzelnen Übungen deinen individuellen Glücks-Trainingsplan zusammenstellen. Dafür stelle ich dir natürlich eine kostenlose Vorlage zur Verfügung.

Hier noch ein paar allgemeine Hinweise vorab:

- Ich stelle dir in vielen E-Mails Ausfüllvorlagen als PDF zur Verfügung. Trage einfach deine Antworten in die vorgefertigten Felder ein.
- Wenn du am Bildschirm und mit Tastatur arbeiten willst, dann kannst du das PDF nutzen, um dort direkt deine Antworten reinschreiben.
- Wenn du es lieber ohne Bildschirm und mit Papier und Stift machen möchtest, druck dir das PDF einfach aus und bearbeite es von Hand!
- Wenn du am Smartphone liest, kannst du auch einfach einen leeren Zettel und Stift nehmen und deine Antworten einfach darauf festhalten, indem du sie durchnummerierst.
- Bewahre bitte alle Antworten (PDF-Dateien oder Zettel) gut an einem gesonderten Ort auf – du wirst sie am Ende des Trainings wieder brauchen.
- Falls du an einem Abend mal keine Zeit hast, brauchst du dir aber keine Sorgen zu machen, dass du nicht mitkommst. Du kannst die E-Mails einfach der Reihe nach

bearbeiten und erst dann zur nächsten übergehen, wenn du die jeweils tagesaktuelle E-Mail bearbeitet hast. Finde deinen eigenen Rhythmus!

Alles klar? Los geht's!

### Die drei Glückskonzepte nutzen und fördern

<b>Hedonismus</b> 	<b>Zieltheorie</b> 	<b>Gütertheorie</b> 
<b><u>Definition:</u></b>  Glück ist die Kombination aus möglichst viel Genuss und möglichst wenig Schmerz	<b><u>Definition:</u></b>  Glück ist, wenn du deine Ziele erreichst - und auf deinen Weg dorthin viel Spaß hast.	<b><u>Definition:</u></b>  Glück besteht im Besitz von objektiven Gütern (z.B. Gesundheit, Freiheit, Liebe, etc.)
<b><u>Rezept:</u></b>  Suche möglichst viele Genussmomente auf - und vermeide Schmerzen und Leiden, wo es nur geht!	<b><u>Rezept:</u></b>  Setze dir wertvolle Ziele zur Orientierung - und mach dir auf dem Weg dorthin eine gute Zeit	<b><u>Rezept:</u></b>  Sammle möglichst viele objektive Güter!

Im Schaubild oben stelle ich dir die drei gängigsten Glückstheorien vor. Jede dieser Theorien hat jeweils eine eigene Vorstellung davon, was Glück ist. Wenn wir unser Glück nun „trainieren“ wollen, dann ist es gar nicht so wichtig, wer von den dreien nun Recht hat – darüber sind sich ja nicht mal die Forschungsexperten einig.

Jede der drei Theorien hat eine gewisse Überzeugungskraft, weil sie jeweils auf einen ganz wichtigen Bestandteil des Glücks aufmerksam macht. Die erste Glückstheorie – der Hedonismus – weist uns z.B. darauf hin, wie wichtig die Maximierung von Genuss und die Minimierung von Leiden für unser Glück ist. Das heißt natürlich nicht, dass Glück einfach nur die Kombination aus viel Genuss und wenig Leiden ist – aber trotzdem ist das ein wesentlicher Bestandteil von Glück.

Das gilt für alle der drei großen Glückstheorien. Deshalb wollen wir uns in diesem Glückstraining auch alle drei Ansätze zu Nutze machen und haben daher drei übergeordnete Ziele:

- dein hedonistisches Glück fördern – durch Maximierung von Freude und durch Minimierung von Schmerz
- dein ziel-orientiertes Glück fördern – durch Erreichung deiner Ziele und durch Verschönerung der Wege
- dein güter-orientiertes Glück fördern – durch Neugewinn und Sicherung wichtiger Güter

Auf dem Weg dorthin lauert allerdings eine Gefahr, auf die wir achten müssen: Der Kompensationseffekt. Was es damit auf sich hat, besprechen wir morgen. Für die Einführung war das heute wohl schon ziemlich viel Stoff.

Bis dahin viele Grüße

***Hendrik Wahler***

