Glückstraining: So wird Ihr Gehirn zum Wohlfühl-Wunder!

Erfahren Sie, wie Glück trainierbar ist und welche Rolle soziale Bindungen und Aktivitäten dabei spielen. Tipps zur Steigerung des Wohlbefindens!

Die Wissenschaft des Glücks wird immer intensiver erforscht. Michaela Brohm-Badry, eine Glücksforscherin aus Trier, hat in aktuellen Studien nachgewiesen, dass Glück und Wohlbefinden trainierbar sind. Sie stellt fest, dass positive Erfahrungen und Gedanken die neuronalen Strukturen sowie die synaptischen Verbindungen im Gehirn verändern, wodurch das Gehirn „positiver tickt“. Dieser Prozess ist ähnlich dem Training im Sport oder in der Musik.

Brohm-Badry misst mithilfe der Elektroenzephalografie (EEG) die elektrische Aktivität des Gehirns von Probanden. Die Neuroplastizität ermöglicht es dem Gehirn, sich strukturell an

Veränderungen anzupassen. Dabei lernt das Gehirn neutral und unterscheidet nicht zwischen positiven und schädlichen Entwicklungen. Langfristig erhöhte positive Impulse führen dazu, dass Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin und Oxytocin verstärkt freigesetzt werden, die entscheidend für das Glücksempfinden sind.

Aktivitäten zur Steigerung des Glücks

Bestimmte Aktivitäten können die Rezeptoren im Gehirn stimulieren. Dazu gehören:

- Mehr Verbundenheit mit anderen Menschen suchen, indem persönliche Treffen anstelle von Online-Interaktionen präferiert werden.
- Sport treiben.
- Ein Musikinstrument spielen.

Häufige positive Erfahrungen verstärken die neuronalen Änderungen im Gehirn und fördern somit das allgemeine Wohlbefinden.

Zusätzlich wird herausgestellt, dass das Verständnis von Glück zu einem erfüllteren Leben führen kann. Psychologische Faktoren wie hedonische Anpassung, positive Emotionen, Flow-Erlebnisse und Dankbarkeit spielen eine entscheidende Rolle für das Glücksempfinden. Das regelmäßige Praktizieren von Dankbarkeit steigert die Lebenszufriedenheit, während die Übereinstimmung zwischen Werten und Zielen mit den eigenen Handlungen anhaltendes Glück fördert.

Die biologischen Grundlagen des Glücks sind ebenfalls relevant: Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin regulieren die Stimmung und sind entscheidend für das Glücksgefühl. So beeinflussen beispielsweise Bereiche wie der präfrontale Kortex und die Amygdala die Emotionsregulation. Fast die Hälfte der Glücksvariabilität ist genetisch bedingt, was die Komplexität des Themas unterstreicht.

Weitere soziale Faktoren, die das Glück beeinflussen, sind starke soziale Bindungen und unterstützende Beziehungen. Gemeinschaftliches Engagement sowie positive Interaktionen am Arbeitsplatz tragen signifikant zum Wohlbefinden bei. Die technologiebedingte Übernutzung sozialer Medien birgt jedoch auch Risiken wie Einsamkeit und Depressionen.

Diverse Strategien zur Steigerung des Glücks, wie das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs, aktive Teilnahme an Hobbys, regelmäßige körperliche Betätigung und Achtsamkeit, fördern eine positive Stimmung und reduzieren Angstzustände. Die Forschung zeigt, dass sinnhafte Ziele, die mit persönlichen Werten übereinstimmen, zur Erfüllung im Leben maßgeblich beitragen.

Details	
Quellen	• **www.rheinpfalz.de** • **lumende.com**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de