

Leistungsglück

„Etwas wagen.
Etwas erleben. Auch
wenn es mehr Aufwand
bedeutet und
Überwindung kostet.“

Rausgehen, etwas unternehmen, aktiv sein und in Bewegung. Alles Dinge, die uns im Sommer leichter fallen – schon nur, weil es draussen schöner ist. Der Sonnenschein lockt uns förmlich nach draussen. Und das tut uns gut.

- Den Laptop raus auf den Balkon, in den Garten oder gar in den Wald nehmen und von da arbeiten – auch wenn das womöglich unkonventioneller ist. (Aber es ist herrlich – ich sitze hier grad mit meinem Sohn im Tragetuch am Waldrand unter den Bäumen und genieße einen fantastischen Weitblick!)
- Ein leckeres, frisches Essen zubereiten und an einem liebevoll gedeckten Tisch genüsslich schlemmen. Oder die Familie packen und ein Picknick in der Natur machen.
- Die Tochter mit Fingermalfarbe die Fenster verzieren lassen und

über die unbändige Kreativität staunen (statt bereits ans Putzen zu denken...).

- Sich aufraffen für den Spaziergang, die Jogging-Runde oder den Schwumm in der Badi morgens vor der Arbeit.
- Sich nach Feierabend direkt am Rhein, im Park oder dem gemütlichen Gartenbeizli mit Freunden treffen – auch wenn uns noch hunderttausend andere Dinge einfallen, die wir noch erledigen könnten.
- Das Handy zur Seite legen und den Fernseher ausschalten und stattdessen die lauen Sommernächte mit einem erfrischenden Drink und einem guten Buch genießen.
- Eine Nacht draussen im Garten mit den Kindern im Zelt verbringen.

- Oder gar eine Nacht alleine im Wald unter freiem Sternenhimmel – auch wenn man dort mit mehr Ängsten konfrontiert wird, als zuhause im kuschligen Bett.

Etwas wagen. Etwas erleben. Auch wenn es mehr Aufwand bedeutet und Überwindung kostet.

Ja, manchmal braucht es wirklich diesen Schritt aus der Komfortzone.

Das fällt uns im Sommer oft leichter, weil uns die Sonne rauslockt und wir unternehmenslustiger, aktiver und meist risikofreudiger sind. In der kalten Jahreszeit oder an Regentagen braucht es oft mehr Überwindung. Da ist es zu kalt, zu nass, ich bin zu müde und sowieso und überhaupt. Da ist es deutlich verlockender eine Couch-Potato zu sein – wobei auch das ab und zu absolut legitim, wenn nicht sogar notwendig ist.

Es geht nicht darum, nur noch auf Achse und aktiv zu sein – ganz und gar nicht. Es geht darum, dass ich mich zu den Dingen aufraffe, die mir wirklich guttun.

Von denen ich (meine Gesundheit und mein Wohlbefinden) profitiere, wenn ich es mache.

Dazu gehören übrigens auch die Steuererklärung, der Haushalt, Entwürfe – alles was mir ein gutes Gefühl gibt, wenn es erledigt ist.

Und das ist deshalb so wichtig, weil wir genau so unser «Leistungsglück» aktivieren. Gemäss Eric Greitens gibt es drei Arten von Glück: das Vergnügungsglück, das Dankbarkeitsglück und das Leistungsglück. In diesen Glückszuständen wird auch wieder vermehrt Serotonin ausgeschüttet und wir können uns ganz von selbst in die «Sommergefühle» (siehe Teil 1 der Kolumne) versetzen. Vergnügungsglück erleben wir bei Dingen, die wir geniessen: Ein leckeres Essen, wenn wir hungrig sind oder der unvergleichliche Duft nach einem Sommerregen. Das Dankbarkeitsglück ist das wohlige Gefühl im Herzen, wenn wir der Liebe unseres Lebens in die Augen schauen, wenn unsere Kinder uns anlachen und um den Hals fallen oder wenn wir morgens aufwachen und uns die Sonne anlacht.

Das Leistungsglück ist das nachhaltigste. Es ist die Art von Glück, die aus dem Streben nach etwas Grossen erwächst. Es wird oft gemieden, weil das Unbehagen greifbarer ist als die daraus resultierende Belohnung.

Die Vorstellung zu viert in einem kleinen Zelt auf hartem Boden zu übernachten ist wahrlich nicht sonderlich berauschend – insbesondere wenn das eigene kuschlige Bett nur einen Sprung entfernt ist. Aber die strahlenden Kinderaugen am Morgen, der Blick aus dem Zelt direkt in die Natur und das Gefühl, gemeinsam ein kleines Abenteuer erlebt zu haben, ist es allemal wert!

Das gleiche gilt für eine anstrengende Wanderung – oben auf dem Gipfel weiss man, weshalb man die Strapazen auf sich genommen hat. Und dass man es immer wieder tun wird.

Das Vergnügungsglück oder das Dankbarkeitsglück sind manchmal einfacher umzusetzen, da sie den Schritt aus der Komfortzone nicht erfordern. Sie erfordern zwar einen klaren Fokus und Achtsamkeit, aber wirklich tun – uns wirklich überwinden – müssen wir uns in der Regel nicht dafür. Im Gegenzug ist allerdings die Serotonin-Ausschüttung auch nicht so markant hoch wie beim Leistungsglück.

Das Leistungsglück können wir selbst kreieren und dadurch immer wieder über uns hinauswachsen. Und das macht unglaublich stolz.

Manchmal braucht es diese Anstrengung, dieses Durchhalten, damit es am Ende richtig gut und vorallem leicht werden kann.

In den Worten von Brianna Wiest: «Leistungsglück beinhaltet auch den Seelenfrieden, der aus dem Wissen erwächst, dass wir zu den Personen werden, die wir sein wollen.»

Und das ist wohl in der Tat das grösste Glück überhaupt: Der Mensch zu sein, der man sein will. Ganz authentisch, ganz echt. Denn das bringt eine wahnsinnige innerliche Ruhe. Und Entspannung. Der Parasympathikus wird aktiviert und es kann vermehrt Serotonin ausgeschüttet werden. Die positiven Gefühle vermehren sich. Einfach so. Wir sind glücklich. Und sorgen in diesem Zustand fast schon automatisch gut für uns. Ermöglichen uns die Dinge, die uns wirklich guttun.

Beim nächsten Mal werde ich dir ein ganzes Bündel an Ideen mit auf den Weg geben, wie du dies mit ganz viel Freude und Leichtigkeit angehen kannst. Ich freu mich schon darauf! :-)



Über die Autorin:

Ramona Wunderlin ist 1987 geboren und wohnt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern (*2019 und *2023) bei Basel in der Schweiz. Sie hat 2013 den Master of Science in Arbeits- und Organisationspsychologie und Sozialpsychologie an der Universität Bern erlangt, reiste während eines Jahres rund um den Pazifik und liebt es das Leben, die Menschen, unsere Welt zu erkunden und erforschen – und das auf allen Ebenen.

Ramona Wunderlin ist leidenschaftliche Mutter und begleitet und inspiriert als ganzheitliche Psychologin, Seminarleiterin und Referentin Menschen auf ihrer Reise zur besten und authentischsten Version von sich selbst – damit sie wieder frei, voller Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

www.ramonawunderlin.ch

