

02-01-18

Ratgeber: Wie wir unser Glück beharrlich verhindern

Wer im neuen Jahr mehr Glück will, sollte zunächst überlegen, ob er/sie es nicht bislang verhindert. Wieviel legen wir dem Glück tatkräftig in den Weg? Diplompsychologe Dr. Reinhold Assfalg beschreibt in seinem Taschenbuch "Über das Glück" neun erfolgreiche Strategien zur Förderung des Unglücks:



1. Erkenne deine wahren Helfer - Alkohol oder andere Drogen
2. Sammle mehr als du brauchst
3. Unterwirf dich einem Führer
4. Ergreife die Macht
5. Verschließe dich
6. Arbeite, arbeite, arbeite
7. Sei perfekt
8. Hab alles und stets unter Kontrolle
9. Vermeide das Jetzt

Jede Strategie lässt sich zur verlässlichen Gewohnheit stabilisieren: "Angenehm ist es, alles immer so zu machen, wie man immer alles gemacht hat.

Kein neuer Gedanke soll dich erschrecken. Gemessen an den alten, sind die neuen Gedanken immer falsch. Alles, was gut und richtig ist, kennen wir längst. Alles, was wir kennen, ist gut und richtig.

Es lohnt nicht, auf andere Menschen zu hören, sich von anderen hinterfragen zu lassen; sie verstehen uns doch nicht - und zuweilen muss man ihnen die einfachsten Dinge erklären:

Ein Betrunkener fährt in der Münchner Straßenbahn; im Hin- und Herschwanken fällt ihm ein Euro aus der Tasche. Da er keine Anstalten macht, sich zu bücken, fragt ihn eine Dame, warum er den Euro nicht aufhebt. Darauf erklärt er: 'Wenn i mi jetzt bück, um einen Euro aufzhebn, laufa mir für zehn Euro Bier auß!'"

Also: Das Gewohnte festhalten. Dann bleibt der Mensch stabil - in seinem routinierten Unglück.

Reinhold Aßfalg: Über das Glück - und wie wir es verhindern können. Neun Strategien zur Förderung des Unglücks. Pabst, 180 Seiten ISBN 978-3-89967-797-3