

A minimalist illustration of a woman with dark hair in a bun, wearing a light-colored blazer and dark pants, sitting in a meditative pose on a circular mat. She is in a room with large windows and columns, with soft light filtering through. The overall style is clean and modern.

# Warum Glück kein Ziel ist — und was die Forschung stattdessen empfiehlt

Ein psychologischer Guide von **Julian Hermsen, M.Sc. Psychologie**

# Bevor du weiterliest

Dieser Guide ist für Menschen geschrieben, die bereits viel über Glück nachgedacht haben. Die Bücher gelesen haben. Die Dankbarkeitstagebücher ausprobiert haben. Die morgens meditieren und abends journalen — und sich trotzdem fragen, warum sich etwas Wesentliches nicht verändert.

Wenn du das kennst, bist du hier richtig.

Was du auf den nächsten Seiten lesen wirst, sind keine weiteren Tipps. Es sind Forschungsergebnisse, die erklären, warum die meisten Strategien für mehr Glück an der falschen Stelle ansetzen — und was die Wissenschaft stattdessen gefunden hat. Nicht als Theorie, sondern als etwas, das du sofort anders machen kannst.

# 1. Die unbequeme Wahrheit über dein Glücksniveau

50%

## Genetischer Anteil

Individuelle Unterschiede im Wohlbefinden lassen sich auf genetische Faktoren zurückführen — belegt durch Zwillingsstudien von Lykken & Tellegen (1996).

10%

## Äußere Umstände

Einkommen, Familienstand, Wohnort und berufliche Position erklären nur rund 10 Prozent der Varianz im Wohlbefinden.

40%

## Intentionale Aktivitäten

Dieser Anteil hängt nicht davon ab, was dir passiert — sondern davon, was du bewusst und regelmäßig tust.

Es gibt eine Zahl in der Glücksforschung, die die meisten Menschen nicht hören wollen: Etwa 50 Prozent der individuellen Unterschiede im Wohlbefinden lassen sich auf genetische Faktoren zurückführen. Dieser sogenannte „Set Point“ wurde durch die Zwillingsstudien von David Lykken und Auke Tellegen an der University of Minnesota belegt, veröffentlicht 1996 in *Psychological Science*. Sonja Lyubomirsky, Kennon Sheldon und David Schkade fassten dieses Modell 2005 in ihrem einflussreichen Paper *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change* zusammen.

- ❏ Die meisten Menschen investieren den Großteil ihrer Energie in die 10-Prozent-Kategorie — in die nächste Gehaltserhöhung, die nächste Beziehung, den nächsten Umzug. Die Forschung zeigt: Das macht keinen dauerhaften Unterschied.

## 2. Hedonische Adaptation – Warum das neue Auto nach drei Monaten nichts mehr auslöst

Der Grund, warum äußere Veränderungen so wenig Einfluss auf dein langfristiges Wohlbefinden haben, hat einen Namen: **hedonische Adaptation**. Es ist die psychologische Tendenz, sich an positive (und negative) Veränderungen anzupassen und emotional zum Ausgangsniveau zurückzukehren. Lyubomirsky beschrieb diesen Prozess 2011 im Detail: Erstens lassen die positiven Emotionen nach, die eine Veränderung anfangs ausgelöst hat. Zweitens steigen die Erwartungen – was gestern noch begeistert hat, wird zum neuen Normal.

Boswell, Boudreau und Tichy untersuchten 2005 die Zufriedenheit von Managern nach einem Jobwechsel. Die Ergebnisse zeigten einen klaren „Honeymoon-Hangover-Effekt“ – einem anfänglichen Hoch folgte ein Rückgang auf das vorherige Zufriedenheitsniveau. Ähnliche Muster zeigen sich nach Heirat, Beförderung und sogar nach dem Gewinn größerer Geldsummen.

Im Pali-Kanon wird dieses Phänomen als *tanhā* beschrieben – ein Durst, der sich nie stillt, weil er sich mit jedem Schluck erneuert. Die westliche Psychologie brauchte Jahrzehnte empirischer Forschung, um zu bestätigen, was kontemplative Traditionen seit 2.500 Jahren beobachten.

# 3. Glück als Ziel funktioniert nicht – und hier ist der Beweis

## Das Paradox des Glücksstrebens

Iris Mauss und ihre Kollegen an der UC Berkeley zeigten 2011 in *Emotion*: Je stärker Menschen Glück als explizites Ziel verfolgen, desto weniger glücklich sind sie – insbesondere in Situationen, die eigentlich positive Emotionen begünstigen sollten.

## Die Erklärung

Wer Glück aktiv anstrebt, beginnt gleichzeitig, seine aktuelle emotionale Lage permanent zu bewerten. Dieser ständige Abgleich zwischen „wie fühle ich mich?“ und „wie sollte ich mich fühlen?“ erzeugt eine Diskrepanz, die das Wohlbefinden untergräbt.

Csikszentmihályi formulierte es 1990 in *Flow* prägnant: Glück lässt sich nicht direkt ansteuern. Es entsteht als Nebeneffekt tiefer Beteiligung an etwas, das größer ist als das eigene Befinden.

**Die Implikation:** Glück ist kein Zustand, den man erreicht, sondern ein Modus, der entsteht – wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind.

# 4. Was stattdessen funktioniert: Intentionale Aktivitäten

Wenn weder Gene noch Umstände der entscheidende Hebel sind — was dann? Lyubomirsky, Sheldon und Schkade identifizierten in ihrem Modell die dritte Kategorie: **intentionale Aktivitäten**. Das sind bewusste, regelmäßig ausgeführte Handlungen — nicht einmalige Veränderungen der Lebensumstände. Der Unterschied ist entscheidend.

In einer acht Monate dauernden experimentellen Studie (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade & Dickerhoof, 2011, *The Journal of Positive Psychology*) zeigten sich zwei wesentliche Erfolgsfaktoren:

## Selbstselektion

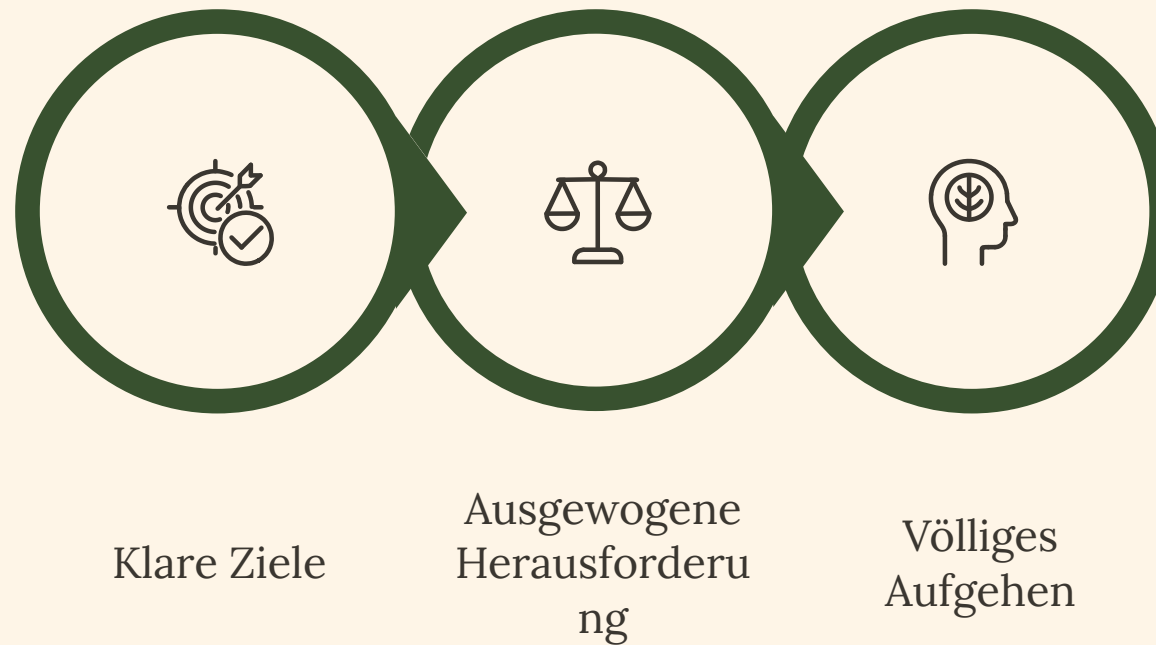
Teilnehmer, die sich bewusst für die Studie entschieden hatten — weil sie aktiv an ihrem Wohlbefinden arbeiten wollten — profitierten deutlich stärker als solche, die zufällig zugewiesen wurden. Die Haltung, mit der du etwas tust, beeinflusst das Ergebnis.

## Fortgesetzte Anstrengung

Der Effekt hielt nur an, solange die Praxis aufrechterhalten wurde. Sobald die Teilnehmer aufhörten, verschwand der Gewinn. Der buddhistische Begriff dafür ist *viriyā* — eine energetische Ausdauer, die nicht aus Disziplin entsteht, sondern aus Klarheit über das, was wirklich zählt.

# 5. Flow – Warum Selbstvergessenheit glücklicher macht als Selbstoptimierung

Der ungarisch-amerikanische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi verbrachte Jahrzehnte damit, Menschen in ihren besten Momenten zu untersuchen – Musiker, Chirurgen, Kletterer, Schachspieler, Künstler. Was er fand, war ein wiederkehrendes Muster: In Momenten höchster Zufriedenheit waren diese Menschen nicht mit sich selbst beschäftigt. Sie waren vollständig in einer Tätigkeit aufgegangen. Er nannte diesen Zustand **Flow**.



Flow tritt auf, wenn die Herausforderung einer Aufgabe genau den eigenen Fähigkeiten entspricht, das Zeitgefühl verschwindet und die Handlung mühelos erscheint. Das Entscheidende: Flow ist kein Glücksgefühl im klassischen Sinn. Erst rückblickend bewerten Menschen Flow-Erlebnisse als die befriedigendsten Momente ihres Lebens. Die tägliche Praxis ist also nicht „wie werde ich glücklicher?“, sondern: **„Was absorbiert mich so vollständig, dass ich mich selbst vergesse?“**

# 6. Eudaimonia – das Wort, das Aristoteles kannte und die Forschung wiederentdeckt hat

## Hedonisches Wohlbefinden

Maximierung angenehmer und Minimierung unangenehmer Emotionen. Das, was die meisten Menschen meinen, wenn sie „Glück“ sagen – sich gut fühlen.

## Eudaimonisches Wohlbefinden

Das Erleben von Sinn, Wachstum und Übereinstimmung mit den eigenen tieferen Werten. Es fühlt sich nicht immer angenehm an – aber es fühlt sich *richtig* an.

Carol Ryff entwickelte an der University of Wisconsin-Madison ein Modell mit sechs Dimensionen eudaimonischen Wohlbefindens: Selbstakzeptanz, positive Beziehungen, Autonomie, Umweltbewältigung, Lebenssinn und persönliches Wachstum. Nur eine dieser Dimensionen bezieht sich auf äußere Kontrolle – alle anderen sind innere Qualitäten. Edward Deci und Richard Ryan zeigten in ihrer Selbstbestimmungstheorie, dass nachhaltiges Wohlbefinden von drei psychologischen Grundbedürfnissen abhängt: **Autonomie**, **Kompetenz** und **Verbundenheit**.

Was die westliche Forschung als Eudaimonia beschreibt, liegt bemerkenswert nah an dem, was im Buddhismus als *sukha* bezeichnet wird – ein tiefes, nicht von äußeren Bedingungen abhängiges Wohlbefinden, das aus Klarheit, Mitgefühl und innerer Ausrichtung entsteht. Es ist kein Zustand des Habens, sondern des Seins.

# 7. Was die Forschung wirklich empfiehlt – drei Prinzipien statt zehn Tipps

Wenn man die Kernbefunde der letzten 25 Jahre Glücksforschung destilliert, bleiben drei Prinzipien übrig, die sich durch alle relevanten Studien ziehen:

1

## Vertiefung statt Verbesserung

Nicht die Veränderung der Umstände, sondern die Vertiefung der Aufmerksamkeit verändert das Erleben. Csíkszentmihályis Flow-Forschung, Kabat-Zinns Achtsamkeitsstudien und Lyubomirskys Befunde zur intentionalen Aktivität weisen alle in die gleiche Richtung.

*Konkret: Statt zu fragen „Was fehlt mir?“, frag dich: „Was ist bereits da – und wie viel Aufmerksamkeit schenke ich dem wirklich?“*

2

## Prozess statt Ergebnis

Sheldon und Lyubomirsky zeigten 2012: Was die Adaptation an positive Veränderungen verlangsamt, sind fortgesetzte Wertschätzung und Variation – beides Prozessqualitäten, keine Ergebnisse. Die Praxis der Dankbarkeit wirkt, weil sie die Art verändert, wie man wahrnimmt.

*Konkret: Die wichtigste Frage ist nicht „Bin ich glücklich?“, sondern „Bin ich gerade mit etwas beschäftigt, das mich wachsen lässt?“*

3

## Verbundenheit statt Selbstoptimierung

Die Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan zeigt, dass Verbundenheit eines der drei psychologischen Grundbedürfnisse ist. Lyubomirskys Forschung ergab, dass prosoziale Handlungen – Freundlichkeit, Großzügigkeit, echtes Zuhören – zu den wirksamsten Strategien für nachhaltiges Wohlbefinden gehören.

*Konkret: Die meisten Glücksratgeber fokussieren auf dich. Die Forschung zeigt: Der stärkste Hebel liegt in der Qualität deiner Zuwendung zu anderen.*



# Ein letzter Gedanke

In der buddhistischen Tradition gibt es ein Wort, das schwer zu übersetzen ist: ***mudita***. Es bedeutet Mitfreude — die Fähigkeit, Freude am Glück eines anderen zu empfinden. Es ist das Gegenteil von Neid und das Gegenteil von Gleichgültigkeit. Und es ist vielleicht die radikalste Form von Glück, die es gibt — weil sie von nichts abhängt, was man besitzen oder erreichen muss.

Die Glücksforschung kommt, auf Umwegen, zur gleichen Einsicht: Glück ist keine Ressource, die man ansammelt. Es ist eine Fähigkeit, die man übt. Nicht einmal, nicht als Projekt, nicht als Ziel — sondern als tägliche Entscheidung, wie man seine Aufmerksamkeit lenkt.

Du brauchst nicht erst etwas zu verändern, bevor du damit anfangen kannst.

# Quellenverzeichnis

Boswell, W. R., Boudreau, J. W. & Tichy, J. (2005). The relationship between employee job change and job satisfaction: The honeymoon-hangover effect. *The Journal of Applied Psychology*, 90(5), 882–892.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (pp. 200–224). Oxford University Press.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Csíkszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.

Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189.

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way. *Emotion*, 11(2), 391–402.

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L. & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807–815.

Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2012). The challenge of staying happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 670–680.

# Über den Autor

**Julian Hermsen** ist Psychologe (M.Sc.), Autor von „*Der Millionär und der Mönch*“ und verbindet in seiner Arbeit Neuropsychologie mit buddhistischen Prinzipien.



## **Du möchtest das nicht alleine durcharbeiten?**

Im 1:1 Coaching arbeiten wir gemeinsam daran, was dich wirklich aufhält — nicht auf Basis von Tipps, sondern auf Basis deiner Psychologie.

→ [julianhermsen.com/coaching](https://julianhermsen.com/coaching)



Instagram

Tägliche psychologische Impulse auf Instagram: [@julian.hermsen](https://www.instagram.com/julian.hermsen)

