

Großzügigkeit macht glücklich: Wie Geben unser Leben verändert!

Erfahren Sie, wie Großzügigkeit das Glück steigert und soziale Verbindungen stärkt. Tipps von Chris Anderson für ein erfülltes Leben.



University of British Columbia, Kanada - Die ultimative Botschaft zur Weihnachtszeit: Großzügigkeit führt zu echtem Glück! Bestseller-Autor Chris Anderson enthüllt in seinem neuen Buch "Infectious Generosity", dass die Entscheidung, zu geben, nicht nur Herzen erwärmt, sondern auch tiefgreifende emotional positive Effekte auf die Geber hat. Studien belegen eindrucksvoll, dass Menschen, die spenden, einen Monat nach ihrer großzügigen Handlung deutlich glücklicher sind als Personen, die nicht geben. Dies ist auf die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin zurückzuführen, welches durch altruistische Handlungen aktiviert wird. Anderson erklärt weiter, dass Großzügigkeit nicht nur kurzfristige Befriedigung schenkt, sondern langfristig Glück und einen Sinn im Leben stiftet, wie

die Berichterstattung von oe24.de zeigt.

Anderson geht sogar noch einen Schritt weiter und zeigt, dass Großzügigkeit ansteckend ist. In einem TED-Experiment schenkten wohlhabende Spender 200 Menschen jeweils 10.000 Dollar, was dazu führte, dass viele Empfänger ebenfalls großzügig wurden und durchschnittlich zwei Drittel des Geldes weitergaben. Dies beweist, dass das Teilen von Ressourcen und die Unterstützung anderer nicht nur zu einem glücklicheren individuellen Leben führen, sondern auch die Solidarität in der Gesellschaft stärken können. Dies wird in einer kritischen Betrachtung von Andersons Werk beschrieben, das die positive Rolle von Sozialen Medien beleuchtet, das oft als Ort des Egoismus wahrgenommen wird, aber auch eine Plattform für Großzügigkeit bieten kann, wie **Kirkus Reviews berichtet**.

Die Kraft der Gemeinschaft

Die praktische Umsetzung von Großzügigkeit kann in der heutigen stressigen und materialistischen Welt als Herausforderung wahrgenommen werden. Anderson ermutigt jedoch die Menschen, kleine Gesten der Freundlichkeit im Alltag zu zeigen, sei es durch ein Lächeln, Komplimente oder durch ehrenamtliche Tätigkeiten. Die Idee, dass selbst kleine Taten eine große Wirkung haben können, wird dadurch untermauert, dass Dankbarkeit, die aus eigenen positiven Erfahrungen resultiert, oft das Bedürfnis weckt, etwas zurückzugeben. Mit einem deutlichen Appell, konkrete Ziele für das eigene Leben zu setzen, stellt Anderson die Auffassung in den Raum, dass eine bewusste Strategie beim Geben nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Gemeinschaft als Ganzes stärken kann. Diese Erkenntnis zeigt, wie einfach und doch wirkungsvoll Großzügigkeit sein kann.](<https://www.oe24.at/madonna/life/warum-uns-schenken-gluecklich-macht/616317643>)

Ort	University of British Columbia, Kanada
Quellen	• www.oe24.at • www.infectiousgenerosity.org

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at