NACHRICHTEN AG
Deutschland

Wie Glückstraining unser Leben verwandelt – die neuesten Erkenntnisse!

Michaela Brohm-Badry aus Trier erforscht, wie Glück trainierbar ist und welche Aktivitäten dabei helfen können.

Trier, Deutschland -

Die Glücksforschung hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen, und eine zentrale Figur in diesem Bereich ist Michaela Brohm-Badry, eine Glücksforscherin aus Trier. Sie postuliert, dass Glück und Wohlbefinden nicht nur eine Frage des Schicksals sind, sondern auch trainierbar. Laut Brohm-Badry verändern positive Erfahrungen und Gedanken die neuronalen Strukturen und synaptischen Verbindungen im Gehirn. Diese Veränderungen führen dazu, dass das Gehirn „positiver tickt“ und damit das allgemeine Wohlbefinden steigert.

Der Prozess, der dem Training von Glück und Wohlbefinden zugrunde liegt, ist vergleichbar mit dem Sport- oder Musiktraining. Brohm-Badry misst die elektrische Aktivität des Gehirns von Probanden mittels Elektroenzephalografie (EEG), um festzustellen, wie langfristig positive Impulse die Weiterleitung von Botenstoffen wie Serotonin, Dopamin und Oxytocin erhöhen. Diese Neurotransmitter sind entscheidend für das Glücksempfinden. Sie erklärt, dass das Gehirn neutrale Lernstrukturen hat und nicht zwischen positiven und schädlichen Entwicklungen unterscheidet.

Aktivitäten zur Steigerung des Wohlbefindens

Um das Glück zu fördern, empfiehlt Brohm-Badry spezifische Aktivitäten, die das emotionale Well-Being unterstützen. Dazu gehört die Suche nach mehr Verbundenheit mit anderen Menschen durch persönliche Treffen statt Online-Interaktionen, Sporttreiben oder das Spielen eines Musikinstruments. Häufige positive Erfahrungen scheinen die neuronalen Veränderungen im Gehirn zusätzlich zu verstärken.

Zusätzliche Erkenntnisse zur Glücksforschung belegen, dass das Streben nach Glück ein universelles Bedürfnis ist, dessen Ursprünge und Einflussfaktoren intensiv untersucht werden. Eine Analyse, die **Lumende** durchgeführt hat, beschreibt verschiedene psychologische Determinanten, die das Glück beeinflussen können. Dazu gehören Faktoren wie hedonische Anpassung, positive Emotionen und Dankbarkeit. Es wird betont, dass die Förderung von Freude, Dankbarkeit und Liebe das Wohlbefinden erheblich steigern kann.

Neben den psychologischen Aspekten spielen auch biologische Grundlagen eine Rolle. Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin und Endorphine regulieren unsere Stimmung und tragen zur Glücksempfindung bei. Die Gehirnstruktur und genetische Faktoren sind ebenfalls wichtige Einflussgrößen. So sind etwa 50% der Glücksvarianz genetisch bedingt. Auch

soziale Faktoren wie starke Bindungen zu anderen Menschen sind entscheidend für das Glück und die psychische Gesundheit.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Trier, Deutschland
Quellen	• **nag-news.de** • **www.rheinpfalz.de** • **lumende.com**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at