



Foto: ProSieben/Benedikt Müller Sie wollen wieder glücklich sein: Drei Monate hat ProSieben unter anderem Erotik-Model Micaela Schäfer (3.v.l.), Lotto-Gewinner Oliver Intemann (2.v.l.) und Castingshow-Gewinner Markus Grimm (2.v.r.) begleitet.

Für seinen "Glücksreport" begleitete ProSieben Castingshow-Opfer und andere traurige Zeitgenossen. Die zentrale Botschaft: Glück kann man lernen.

Micaela ist einsam und unglücklich. Nach ihrer Teilnahme an Heidi Klums Castingshow "Germany's Next Topmodel" ließ die heute 27-Jährige alle Hüllen für den "Playboy" und diverse andere Magazine fallen und startete erfolgreich eine Karriere als Erotik-Model. Vor der Kamera fühlt sie sich wohl, doch Privatleben hat sie keins, dabei wünscht sie sich nichts sehnlicher als einen Lebenspartner.

Der Glücksreport – Wie werde ich glücklich

Micaela ist eine von fünf traurigen Kandidaten, denen ProSieben eine Anleitung zum Glücklichen sein verpasst hat. Drei Monate wurden sie von der österreichischen Diplom-Psychologin Monika Matschnig und dem niederländischen Motivationscoach Richard de Hoop mit Motivationsübungen, Kommunikationstraining und Einzelgesprächen beglückt, damit die Zufriedenheit langfristig in ihr Leben einzieht.

Begleitend zu dieser Exklusivbetreuung ließ ProSieben bereits im Juli mehr als 24.000 junge Menschen im Internet 60 Fragen eines Glückstests beantworten, um ihren persönlichen Zufriedenheitsfaktor zu ermitteln. Die Ergebnisse dieses Tests, aktuelle Zahlen aus der Glücksforschung und die Entwicklung der Kandidaten präsentierte der Sender nun in einem „Glücksreport“.

Die systematische Erforschung des Glücks ist noch eine junge Wissenschaft. Doch es gibt bereits wichtige Erkenntnisse, wie das Glück in unserem Körper funktioniert. Zwar sind 50 Prozent unseres Wohlbefindens genetisch bedingt, doch die andere Hälfte der Lebensqualität können wir durch unser Verhalten und unsere Einstellungen beeinflussen. Es geht also darum, das Einmaleins des Glücks zu lernen.

Emotionen rauslassen, aus sich herauskommen, sich überwinden und sich nicht um die Meinung anderer scheren – mit diesen wichtigen Lektionen hat Micaela zunächst große Probleme. Nichts darf an ihrer Fassade kratzen, die sie sich u. a. mit Schönheitsoperationen an Nase, Kinn und Lippen aufgebaut hat. "Es geht nicht darum, wie du aussiehst", konstatiert Psychologin Matschnig: "Dafür wirst du nicht geliebt."

Ein anderer Kandidat, der einst glaubte, von den Massen geliebt zu werden, ist Markus, gleichsam ebenfalls ein Castingshow-Opfer. 2004 gewann er die "Popstars"-Staffel bei ProSieben, doch bereits neun Monate später trennte sich seine Band Nu Pagadi wieder.

Seither sucht Markus nach einer neuen Aufgabe im Leben. Weil er in der Zwischenzeit nicht mehr auf sich und seine Ernährung achtete, bringt er nun 16 Kilo mehr auf die Waage. Die beiden Coaches verordnen ihm ein Ausdauer-Fitness-Programm.

Sport als bedeutender Glücksmacher

Wobei wir schon bei einem der bedeutendsten Glücksmacher wären, dem Sport. Beim Ausdauersport werden Glücksbotenstoffe ausgeschüttet. Wer sich nicht ausreichend bewegt, wird schneller unglücklich. Würde jeder Deutsche dreimal wöchentlich eine halbe Stunde joggen, so die These von Forschern, wären 50 Prozent aller Ärzte und Psychiater arbeitslos.

Noch wichtiger sind allerdings eine harmonische Partnerschaft und gute Freunde, denn soziale Beziehungen helfen beim Stressabbau. Fünf feste Freunde sollte jeder haben. Wer weniger hat, ist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen auch weniger glücklich.

Achtsam sollte man übrigens nicht nur mit dem eigenen Körper umgehen, mehr Aufmerksamkeit sollte auch der Gegenwart geschenkt werden, der wir nur fünf bis zehn Prozent unserer Gedanken widmen. Den Rest beherrschen Vergangenheit und Zukunft, was laut Forscher-Meinung genusschädlich ist.

Und mit der Vergangenheit gibt es noch ein weiteres Problem: Aus ihr schleppen viele Menschen Ballast mit sich herum, oft sind es Gefühle wie Wut und Hass. Um diesen Ballast loszuwerden, um endlich loszulassen, raten Matschnig und Motivationscoach de Hoop zu Vergebungsbriefen.

VIDEO



"Glücksformeln" fragt nach dem Rezept für Glück

Kandidatin Eva-Maria, die einst magersüchtig war und zu wenig positives Selbstwertgefühl hat, schreibt einen Brief an sich selbst. "Ich vergebe mir, dass ich meinen Körper ausgehungert habe", heißt es dort.

Der arbeitslose Florian hingegen sollte seiner Ex-Freundin und seinem ehemaligen Geschäftspartner vergeben. Beim Bewerbungstraining zeigt ihm Matschnig, die auch Körpersprache-Expertin ist, wie er seinen verbissenen Gesichtsausdruck ablegen kann, damit es auch endlich wieder mit einem Job klappt.

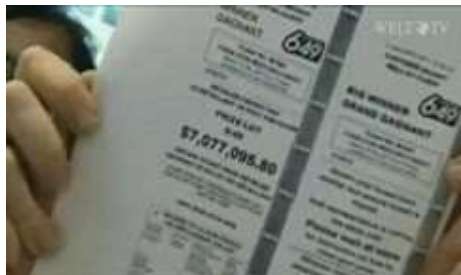
Jobs mit Kreativität und Aktivität machen glücklich

Am glücklichsten machen laut ProSieben-Test Berufe in der Freizeitindustrie und generell Jobs, in denen Kreativität und Aktivität gefragt sind. Chemiker und Angestellte in der Schönheitsindustrie sind demnach am unzufriedensten mit ihrer Tätigkeit, nur Arbeitslose sind noch unglücklicher.

Geld trägt lediglich vier Prozent zum Gesamtglück bei, und das Glücksempfinden steigt nur bis zu einem Einkommen von jährlich ca. 52.000 Euro. Das musste auch Kandidat Oliver erfahren, der in den 1990ern 1,7 Millionen Mark im Lotto gewann, aber zehn Jahre später pleite war.

Nun lebt er von Hartz IV und hat 75.000 Euro Schulden. Weil er glaubte, dass diese Entwicklung sein Schicksal war, "verharmloste er die Vergangenheit und sein Scheitern" so Coach de Hoop. Sein Gang in die Privatinsolvenz lässt ihn sein Leben nun wieder in die eigene Hand nehmen, eine Voraussetzung für persönliches Glück.

VIDEO



Lottogewinn nach Massenkündigung

Die glücklichsten Deutschen leben laut dem Test von ProSieben übrigens im Süden der Republik. Besonders zufrieden sind die Menschen in Pforzheim, während die unglücklichsten im Nordwesten in der Gegend um Essen zu Hause sind.

Zwar präsentierte der "Glücksreport" auch eine Länder-Rangliste der Zufriedenheit, nach der die glücklichsten Menschen in Island, Neuseeland und Norwegen leben und Deutschland lediglich Platz 47 belegt. Doch auf Glücksstudien wie diese ist wenig Verlass, da die Ergebnisse immer von diversen Faktoren abhängen, die in der jeweiligen Erhebung berücksichtigt werden.

Die fünf Kandidaten indes konnten ihr Glücksempfinden nach der dreimonatigen Lernphase allesamt erheblich steigern, was bei dieser Intensivbetreuung freilich kein Wunder ist. Damit dieser Gemütszustand weiterhin anhält, ist allerdings wie beim sonstigen Lernen auch Wiederholung und Training nötig.

Erotik-Model Micaela, die sich zunächst als Glücksverweigerin gab, steht jetzt zu ihrem Job und geht auch mal ohne blaue Kontaktlinsen und High Heels auf die Straße. Ungeschminkt und mit Brille fühlt sie sich selbst nun "nahbarer" – und wird bestimmt mal von einem netten Mann angesprochen.

Quelle: weltonline 11-9-2011

<http://www.welt.de/fernsehen/article13597714/Erotik-Model-und-Lotto-Millionaer-suchen-das-Glueck.html>