



## **Der ProSieben Glücksreport – Wie werde ich glücklich?**

am Samstag, 10. September 2011, um 20.15 Uhr auf ProSieben

**WE LOVE TO ENTERTAIN YOU.**

# Das Streben nach Glück – Lebenssinn für die meisten Deutschen



Das Streben nach Glück geben 67 Prozent\* der Deutschen als Lebenssinn an. Aber was muss man tun, um glücklich zu werden? Ist Glück Zufall? Oder kann man es beeinflussen? „Glücklich zu werden, ist für jeden Menschen möglich! Denn Glück ist erlernbar“, erklärt Richard de Hoop. Beim ProSieben Glücksreport (Samstag, 10. September 2011, 20.15 Uhr) zeigt der renommierte Glücks-Coach gemeinsam mit Diplom-Psychologin Monika Matschnig fünf Kandidaten, was sie tun können, um langfristig glücklicher zu werden.

Unter anderem begleiten sie Oliver (44) aus Bremen, der vom Lotto-Millionär zum Hartz-IV-Empfänger abgestiegen ist und Florian (37) aus Augsburg, der vom erfolgreichen Geschäftsmann und glücklich Lierten zum arbeitslosen Burnout-Patienten und Single wurde.

Was ist ausschlaggebend dafür, ob wir glücklich sind oder nicht? Macht Geld wirklich glücklich? Ja! Aber nur bis zu einem Jahresnettoeinkommen von 60.000 Euro. Das haben US-Forscher herausgefunden. Wohlstand und gesellschaftlicher Status sind allerdings nicht maßgeblich für unser Glücksempfinden.



Ein unbeschwertes und sorgenfreies Leben ist für jeden Menschen möglich.

24.190 junge Menschen haben beim großen Glückstest von ProSieben mitgemacht. Die Teilnehmer beantworteten Fragen rund um das Thema Glück und Zufriedenheit und konnten ihren persönlichen Glücksscore ermitteln. Der Glücksreport zeigt die Ergebnisse des Glückstests und weitere aktuelle Fakten aus der Glücksforschung.

## Fünf Kandidaten im Intensivkurs: Glück ist erlernbar!



Fünf Schicksale, drei Monate, zwei Coaches: Ziel des „Glücksexperiments“ ist es, die Teilnehmer auf Dauer glücklicher zu machen. Die fünf Kandidaten sind aus den unterschiedlichsten Gründen mit ihrem Leben unzufrieden. Die beiden Coaches Monika Matschnig (36) und Richard de Hoop (42) arbeiten drei Monate intensiv mit ihnen zusammen. Mit Motivationsübungen, Kommunikationstrainings und Einzelgesprächen versuchen die zwei Experten, den Glückszustand



Coach Richard de Hoop mit Oliver im Einzelgespräch



Das „Glücksexperiment“ mit Coach Monika Matschnig, den Kandidaten Oliver (44), Micaela (27), Eva-Maria (30), Florian (37) und Markus (32) sowie Coach Richard de Hoop (v.l.n.r)

der fünf Teilnehmer nachhaltig zu verbessern. Der Glückstest zu Beginn und am Ende der Trainingsphase gibt Auskunft, wie positiv sich jeder Kandidat entwickelt hat. Denn das „Glücksexperiment“ zeigt: Glück ist erlernbar!

# Die Coaches



## Monika Matschnig

- Diplom-Psychologin
- „Körpersprache-Expertin Nummer 1“
- erfahrene Trainerin und Dozentin
- Bestseller-Autorin
- ehemalige Leistungssportlerin
- zahlreiche Auszeichnungen, u.a. CONGA Award



Erfolgreich und überzeugend: Monika Matschnig

Monika Matschnig: „Nur wenn wir es schaffen, Gefühle – egal, ob Freude, Trauer, Wut oder Zorn – zu zeigen und zuzulassen, sind wir in der Lage uns immer wieder weiterzuentwickeln. Glück hat auch viel mit Dankbarkeit, Selbstakzeptanz und Wertschätzung zu tun.“

## Richard de Hoop

- „Entertrainer“
- internationaler Keynote Speaker für Teambuilding und Führung
- ausgebildeter Motivationstrainer und Kommunikationscoach
- außergewöhnliche Methoden mit Musik
- erfolgreicher Unternehmer



Motivation mit Lockerheit: Richard de Hoop

Richard de Hoop: „Glücklich zu werden, ist für jeden Menschen möglich. Und das hat fast nichts damit zu tun, was in der Vergangenheit passiert ist. In diesen drei Monaten bekommen die Kandidaten von uns so viele Kenntnisse, dass es tatsächlich möglich ist, glücklicher zu werden.“

# Die Kandidaten



Oliver hat keinen Plan für die Zukunft

## Oliver (44)

„Mit 30 war ich Millionär, mit 40 war ich pleite und obdachlos.“  
Gewann 1,7 Millionen DM im Lotto +++ zehn Jahre später ist er pleite  
+++ Hartz-IV-Empfänger und arbeitslos +++ glaubt, dass er sein  
Schicksal sowieso nicht beeinflussen kann

## Eva-Maria (30)

„Mich macht es unglücklich und traurig, dass ich mir trotz meiner vielen  
erlernten Berufe zu wenig zutraue.“  
War magersüchtig +++ hat drei Ausbildungen abgeschlossen und  
trotzdem keinen Zukunftsplan +++ will Schritt in Eigenständigkeit  
schaffen



Eva-Maria will raus aus dem „goldenen Käfig“



Florian sucht eine neue Lebensaufgabe

## Florian (37)

„Ich bin unglücklich, weil ich mich momentan furchtbar wertlos fühle –  
ohne Aufgabe, ohne Perspektive.“  
Erfolgreicher Geschäftsmann und Leader +++ Freundin verlässt ihn +++  
Burnout +++ Firma geht pleite +++ Jobsuche bisher erfolglos

## Die Kandidaten



Markus meint, er müsse immer nur durchhalten

### **Markus (32)**

„Ich bin unglücklich, weil ich habe schon viele Träume platzen sehen.  
Und ich will einfach wieder träumen.“

ehemals Mitglied von „Nu Pagadi“ +++ nach Band-Auflösung  
Orientierungslosigkeit und Existenzängste +++ immer noch auf der  
Suche nach dem richtigen Weg

### **Micaela (27)**

„Ich bin unglücklich, weil niemand wissen möchte, wer ich wirklich bin.“  
Minderwertigkeitsgefühle bereits in der Kindheit +++ erste  
Schönheitsoperation mit 16 Jahren, viele weitere folgen +++ Ex-  
Kandidatin bei Germany's Next Topmodel – by Heidi Klum



Micaela ist stark beeinflussbar von außen

## Glück bewegt: Starke Resonanz auf Glückstest



Hier geht's zum großen ProSieben Glückstest: [prosieben.de/tv/gluecksreport](http://prosieben.de/tv/gluecksreport)

24.190 junge Menschen haben vom 11. bis 24. Juli 2011 am großen Glückstest von ProSieben teilgenommen. Die Teilnehmer beantworteten Fragen rund um das Thema Glück und Zufriedenheit und konnten ihren persönlichen Glücksscore ermitteln. Auf [prosieben.de/tv/gluecksreport](http://prosieben.de/tv/gluecksreport) kann man nach wie vor sein Glück testen. Die abgegebenen Antworten fließen aber nicht mehr in den Glücksreport ein.

Wo leben die glücklichsten Deutschen?  
Macht Geld wirklich glücklich?  
Welche Rolle spielt der Beruf beim  
Glücklichsein?

Der ProSieben Glücksreport gibt Antworten – abgeleitet aus den Ergebnissen des Glückstests und aktuellen Zahlen aus der Glücksforschung.

# Kontakt



## ProSiebenSat.1 TV Deutschland GmbH

Sprecher: Christoph Körfer

Merih Lintner / Michael Ulich  
Kommunikation/PR Factual & Sports  
Tel. +49 [89] 9507-1128 / -7296  
[Merih.Lintner@ProSiebenSat1.com](mailto:Merih.Lintner@ProSiebenSat1.com)  
[Michael.Ulich@ProSiebenSat1.com](mailto:Michael.Ulich@ProSiebenSat1.com)

Bildredaktion:  
Tabea Werner  
Tel. +49 [89] 9507-1167  
[Tabea.Werner@ProSiebenSat1.com](mailto:Tabea.Werner@ProSiebenSat1.com)

Fotos: © ProSieben/Benedikt Müller

[presse.prosieben.de](http://presse.prosieben.de)

\*Quelle: Institut für Demoskopie Allensbach 2006

**WE LOVE TO ENTERTAIN YOU.**