

**Shawn Achor**

## **Das Happiness-Prinzip**

Leseprobe

[Das Happiness-Prinzip](#)

von [Shawn Achor](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukcas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# INHALT



## **TEIL EINS: POSITIVE PSYCHOLOGIE AM ARBEITSPLATZ .....1**

|  |    |
|--|----|
| EINLEITUNG .....                           | 3  |
| DIE ENTDECKUNG DES HAPPINESS-PRINZIPS..... | 5  |
| DAS HAPPINESS-PRINZIP AM ARBEITSPLATZ..... | 24 |
| VERÄNDERUNG IST MÖGLICH.....               | 33 |

## **TEIL ZWEI: DIE SIEBEN BAUSTEINE..... 45**

|   |     |
|---|-----|
| BAUSTEIN #1: DAS HAPPINESS-PRINZIP.....         | 47  |
| BAUSTEIN #2: DER ANGELPUNKT UND DER HEBEL ..... | 80  |
| BAUSTEIN #3: DER TETRIS-EFFEKT .....            | 114 |
| BAUSTEIN #4: NACH OBEN FALLEN .....             | 138 |
| BAUSTEIN #5: DER ZORRO-KREIS .....              | 169 |
| BAUSTEIN #6: DIE 20-SEKUNDEN-REGEL.....         | 192 |
| BAUSTEIN #7: SOZIALE INVESTITION .....          | 226 |

## **TEIL DREI: DER DOMINO-EFFEKT .....261**

|  |     |
|--|-----|
| DAS HAPPINESS-PRINZIP AM ARBEITSPLATZ<br>UND ZU HAUSE VERBREITEN ..... | 262 |
|--|-----|

## **DANKSAGUNGEN.....279**

## **ANMERKUNGEN..... 283**

## **INDEX.....303**

## **ÜBER DEN AUTOR ..... 315**

## EINLEITUNG



**W**enn Sie die Menschen in Ihrem Umfeld beobachten, werden Sie feststellen, dass die meisten einer Formel folgen, die ihnen unterschwellig oder nicht ganz so unterschwellig in der Schule, am Arbeitsplatz, zu Hause oder in der Gesellschaft vermittelt wird. Im Klartext bedeutet das, wenn Sie mehr arbeiten, sind Sie erfolgreicher, und wenn Sie erfolgreicher sind, *dann* sind Sie glücklich. Dieses Glaubensmuster erklärt, was uns im Leben meistens motiviert. Wir denken: Wenn ich bloß diese Gehaltserhöhung bekomme oder das nächste Verkaufsziel erreiche, bin ich glücklich. Wenn ich bloß die nächstbeste Note erzielen kann, bin ich glücklich. Wenn ich diese zwei Kilo Gewicht verliere, bin ich glücklich. Und so weiter und so fort. Zuerst der Erfolg, dann das Glück.

Die Sache hat nur einen Haken: Diese Formel funktioniert nicht.

Wenn Erfolg zu Glück führt, dann müsste jeder Angestellte angesichts einer Beförderung, jeder Student angesichts der Aufnahme an einer Hochschule, schlichtweg jeder, der jemals irgendein Ziel erreicht hat, glücklich sein. Doch mit jedem Sieg rücken wir die Ziellinie für unseren Erfolg ein Stück weiter von uns weg, bis das Glück schließlich hinter dem Horizont verschwindet.

Die Formel funktioniert einfach nicht, weil sie verkehrt verwendet wird. Mehr als ein Jahrzehnt progressiver Forschung in den Bereichen Positive Psychologie und Neurowissenschaft haben unmissverständlich bestätigt, dass die Beziehung zwischen Erfolg und Glück umgekehrt funktioniert. Dank solcher Fortschritte in der Wissenschaft ist heute bekannt, dass Glück letztlich die Vorstufe für den Erfolg ist und nicht nur das Ergebnis. Überhaupt gelten Glück und Optimismus als *Motivator* für Leistung und Erfolg und das verschafft uns jenen Wettbewerbsvorteil, den ich das Happiness-Prinzip nenne.

Das Warten auf das Glück schränkt das Potenzial unseres Gehirns für Erfolg ein, während die Kultivierung eines positiv geprägten Gehirns zu einer Steigerung von Motivation, Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Kreativität beiträgt, was die Arbeitsleistung beflügelt. Tausende wissenschaftlicher Studien und meine eigene Arbeit und Forschung an der Harvard-Universität mit 1.600 Studenten sowie in Dutzenden Fortune-500-Unternehmen weltweit bekräftigen diese Entdeckung. Neben ausführlichen Informationen über die Macht des Happiness-Prinzips erfahren Sie in diesem Buch auch, wie Sie dieses täglich nutzen können, um Ihren Erfolg am Arbeitsplatz zu steigern. Doch jetzt eilt mir meine Begeisterung voraus. Mein Buch nimmt seinen Anfang an der Stelle, an der meine Forschung begann: in Harvard, dem Geburtsort des Happiness-Prinzips.

## DAS HAPPINESS-PRINZIP AM ARBEITSPLATZ



**A**ls ich im Herbst 2008 im Flugzeug die Savannen Simbabwes überquerte, verspürte ich plötzlich Nervosität. Wie konnte ich vor Leuten einen Vortrag über Glücksforschung halten in einem Land, das soeben erst durch die vollständige Implosion seines Finanzsystems verwüstet worden war, ganz zu schweigen von dessen Führung unter dem Diktator Robert Mugabe? Nach meiner Ankunft in der Hauptstadt Harare führten mich Wirtschaftsführer aus der Region zum Abendessen aus. Im schummrigen Schein der Kerzen fragte mich einer meiner Gastgeber: „Shawn, wie viele Billionäre kennen Sie?“ Sehr wenige, gab ich scherzhaft zur Antwort. Er führte das weiter aus: „Alle Billionäre sollen sich melden.“ Jeder am Tisch meldete sich mit Handzeichen. Ich muss erschüttert ausgesehen haben, denn eine andere Person erklärte: „Es gibt keinen Grund, beeindruckt zu sein. Als ich das letzte Mal mit Simbabwe-Dollar bezahlt habe, gab ich eine Billion für eine Tafel Schokolade aus.“

Der Währungsverfall Simbabwes zeigte verheerende Auswirkungen auf das ganze Land. Sämtliche Kreditinstitute kämpften ums Überleben. Das Land war vorübergehend sogar auf ein Tauschhandelssystem übergegangen. Angesichts dieser aktuellen Ereig-

nisse machte ich mir Sorgen, dass meine Forschungsergebnisse auf Ohren stoßen würden, die durch die Erschütterungen wiederholter Krisen taub geworden waren. Doch zu meiner Überraschung zeigten sich diese Menschen wissbegieriger denn je, die Forschung hinter den Bausteinen kennenzulernen. Sie wollten gestärkt aus der Krise hervorgehen und wussten, dass sie dafür eine ganze Reihe neuer Werkzeuge benötigten.

### **DIE REALE WELT**

Seither habe ich die Erfahrung gemacht, dass meine sieben Bausteine der Positiven Psychologie in guten und schlechten Zeiten außergewöhnliche Wirkung am Arbeitsplatz zeigen. Dennoch offenbarte sich während der Wirtschaftskrise schnell die Notwendigkeit, nicht nur das Wohlbefinden von Unternehmen und Führungskräften zu bewahren, sondern diese gleichzeitig darin zu bestärken, ihre Energie und Leistungsfähigkeit in einer Zeit zu maximieren, in der sie dies am ehesten benötigten. Dies stellten sie selbst fest, denn plötzlich trat eine Vielzahl der einst unerschütterlichen Unternehmen mit der Bitte um Unterstützung an mich heran.

Innerhalb eines Jahres hielt ich Vorträge vor Unternehmen in vierzig Ländern auf fünf Kontinenten und stellte fest, dass dieselben Bausteine, die in Harvard zu Erfolg führten, überall funktionierten. Für einen eher reiseunerfahrenen Jungen aus Waco war dies eine bewegende Erfahrung. Ich lernte unzählige Menschen weltweit kennen – jeder mit einer anderen Geschichte über Glück, Elend und Widerstandsfähigkeit. Gleichzeitig war es eine Zeit großartiger Lernerfahrungen. Auf meinen Reisen durch Afrika und den Mittleren Osten inmitten einer Krise erfuhr ich mehr über Glück als in zwölf Jahren behüteter Forschung.

Das hier vorliegende Buch ist das Resultat jener Arbeit und Forschung. Der Händler an der Wall Street, der Lehrer in Tansania, der Verkäufer in Rom – alle konnten die jetzt krisenfesten Bausteine für das eigene Vorankommen nutzen.

Im Oktober 2008 hielt ich einen Vortrag bei American Express vor einer Gruppe Vizepräsidenten. Die US-Notenbank Federal Reserve hatte kurz zuvor den US-Versicherungskonzern AIG übernommen. Die US-Investmentbank Lehman Brothers war untergegangen. Der Dow Jones befand sich auf einem Rekordtief. Als ich nun bei American Express den Raum betrat, herrschte düstere Stimmung. Erschöpft wirkende Manager blickten mich mit aschfahlen Gesichtern an und ihre Blackberrys, die zu Beginn solcher Veranstaltungen normalerweise unaufhörlich surrten, waren verstummt. Eine halbe Stunde vor meinem 90-minütigen Vortrag über Glück hatte man sie über massiven Stellenabbau, Umstrukturierungen in der Führungsebene und den Beschluss der Umwandlung in eine Bank informiert. Dies würde *keinesfalls* ein aufmerksames Publikum sein. So etwas in der Art ging mir durch den Kopf.

Wie in Simbabwe nahm ich an, dass ein Vortrag über Positive Psychologie das Letzte sei, was eine Gruppe derart verzweifelter und ausgebrannter Führungskräfte brauchte. Doch erneut erwies sich meine Zuhörerschaft als engagierter und empfänglicher denn je zuvor. Die Manager sagten Verabredungen ab und verschoben Sitzungen und aus neunzig Minuten wurden schließlich fast drei Stunden. Vergleichbar mit den fast eintausend Studenten, die sich am ersten Unterrichtstag zu diesem Thema im Harvard-Hörsaal einfanden, hungerten auch diese höchst anspruchsvollen Finanziers nach einem Verständnis der neuen Wissenschaft vom Glück und suchten nach Möglichkeiten, dieses Glück erfolgversprechend am eigenen Arbeitsplatz und im Beruf zu nutzen.

Da die weltgrößten Banken zuerst betroffen waren, gehörten diese zu den Erstanwendern des Happiness-Prinzips. Die Bausteine in diesem Buch erforschte und lehrte ich vor Tausenden leitender Führungskräfte, Geschäftsführer und CEOs in einigen der größten (und am schwersten in Mitleidenschaft gezogenen) Kreditinstitute weltweit. Zunehmend erweiterte ich meinen Wirkungskreis auf Menschen und Unternehmen in allen anderen Sektoren, die schwer unter der Finanzkrise litten. Das waren keine glücklichen Zeiten und das war auch kein glückliches Publikum. Doch ungeachtet des Industriezweigs oder Unternehmens oder der Rangstufe im Unternehmen stieß ich nicht auf Widerstand, sondern auf Menschen, die den Erkenntnissen über die Anwendung der Positiven Psychologie zur Überprüfung ihrer eigenen Arbeitsweise durchweg aufgeschlossen gegenüberstanden.

### **IMMUNISIERUNG GEGEN STRESS**

Zwischenzeitlich hatten Forscher auf dem Gebiet der Positiven Psychologie eine „Metaanalyse“ abgeschlossen, d. h. eine Studie fast jeder verfügbaren wissenschaftlichen Studien über Glück. Somit hatten sie über 200 Studien mit 275.000 beteiligten Menschen weltweit ausgewertet.<sup>1</sup> Die Erkenntnisse der Forscher, dass das Glück in nahezu jedem Bereich einschließlich Arbeit, Gesundheit, Freundschaft, Kontaktfreudigkeit, Kreativität und Energie zu Erfolg führt, entsprachen exakt den von mir gelehrt Bausteinen. Dies veranlasste mich, die Anwendung der Bausteine auf andere Bevölkerungsgruppen auszuweiten.

Beispielsweise haben Steuerprüfer nicht den Ruf, glücklich zu sein. Im Zuge meiner Untersuchung der Wirksamkeit des Happiness-Prinzips in der Arbeitswelt wollte ich nun herausfinden, ob

die sieben Bausteine in einer Wirtschaftsberatungsgesellschaft unmittelbar vor der anstrengendsten Steuersaison seit Jahrzehnten zu einer Steigerung von Glück, Wohlbefinden und Widerstandsfähigkeit beitragen könnten. Somit leitete ich im Dezember 2008 ein dreistündiges Training über Positive Psychologie mit 250 Managern bei KPMG. Einige Zeit später kehrte ich noch einmal zurück, um zu überprüfen, ob das Training die Teilnehmer gegen die negativen Auswirkungen von Stress immunisiert hatte. Wie sich zeigte, war genau das eingetreten, und zwar in relativ kurzer Zeit. Die Gruppe der Steuerprüfer aus dem Training berichtete von einer wesentlich höheren Lebenszufriedenheit und niedrigeren Stresswerten als eine Kontrollgruppe, die kein Training erhalten hatte.

Ebenso verhielt es sich bei UBS, Credit Suisse, Morgan Stanley und unzähligen anderen angeschlagenen Unternehmensriesen. Inmitten der größten Rezession der jüngsten Geschichte erlegten die Unternehmen ihren Angestellten Beschränkungen auf, ähnlich einem Flugverbot – streng genommen wie in Kriegszeiten: Alle waren angehalten, den Gürtel enger zu schnallen, es ging ums blanke Überleben. Dennoch ließ das Geschäftsbudget offensichtlich die Finanzierung meines Vortrags zu diesem Thema zu. Die Führungskräfte der betreffenden Unternehmen erkannten, dass es mehr als nur fachliche Kompetenz erforderte, um das Unternehmen gestärkt aus der Misere herauszuführen.

Schon bald klopfen juristische Fakultäten und Anwaltskanzleien an meine Tür. Das lässt sich gut nachvollziehen, denn Forscher haben entdeckt, dass Anwälte eine dreifach höhere Depressionsrate aufweisen als der durchschnittliche Berufstätige, und dass die psychische Belastung bei Jurastudenten gefährliche Dimensionen annimmt.<sup>2</sup> Mehrere Studenten an der Harvard Law School erzählten mir, dass sie sich zu Recherchen oft in die kleinere

Hochschulbücherei zurückzogen, denn bereits der gemeinsame Aufenthalt mit anderen Studenten im gleichen Raum verbreitete ähnlich dem Passivrauchen negativen Stress, selbst wenn Totenstille herrschte.

Zur Bewältigung dieser vertrackten Wirklichkeit brachte ich den Zielgruppen, die sich landesweit aus Anwälten und Jurastudenten zusammensetzten, die sieben Bausteine bei. Wir unterhielten uns darüber, wie ihnen eine positive Mentalität einen Wettbewerbsvorteil verschaffen könnte, wie der Aufbau eines sozialen Unterstützungsnetzwerks ihre Angst beseitigen könnte und wie sie sich vor dem Negativen schützen könnten, das sich in der Bibliothek rasant von einem Arbeitsplatz zum nächsten ausbreitet. Die Wirkung stellte sich erneut unmittelbar mit beeindruckenden Ergebnissen ein. Selbst angesichts des erdrückenden Arbeitspensums inmitten der Tyrannei unrealistischer Erwartungen konnten diese knallharten Einzelgänger das Happiness-Prinzip nutzen, um Stress abzubauen und ihre akademische und berufliche Laufbahn erfolgreich zu gestalten.

#### **MUNDPROPAGANDA**

Zwar erlebt die Positive Psychologie in der akademischen Welt eine geradezu explosionsartige Verbreitung, dennoch werden die zukunftsweisenden Erkenntnisse größtenteils gehütet wie ein Geheimnis. In meiner Anfangszeit an der Graduate School lernte ich, dass der gewöhnliche Artikel in einer wissenschaftlichen Zeitschrift von nur sieben Personen gelesen wird. Ich finde diese Statistik ziemlich deprimierend, weil ich weiß, dass zu den sieben Personen mindestens die Mutter des Forschers gehört. Somit beschäftigen sich theoretisch nur etwa sechs Leute mit der betreffenden Studie. Das ist eine einzige

## INDEX

■ ■ ■

- 20-Sekunden-Regel* 22, 192, 213, 216–217, 219, 264
- A**
- ABCD-Modell der Interpretation 165
- Ablehnung 162
- Ablenkung, Weg zur 209
- Achor, Shawn
- Afrika, Reisen durch 25
- Erfahrungen, sieben Bausteine 25
- „reale Welt“, Erfahrungen in der 22
- Adversarial Growth* (adversatives Wachstum) 144
- Affen-Experiment 33–34
- Afrikanisches Einhorn 35
- Aktivierungsenergie 206
- alternatives Szenario 161
- American Express 26, 134
- Anchoring (Ankereffekt) 60
- Anerkennung 75, 78, 133, 173, 224, 258
- Angelpunkt 84
- Hebel, und der 21, 80
- Veränderung des 84
- verschieben 84
- Angewohnheiten, schlechte 217
- Ankereffekt 60–61
- Ansteckung 270
- emotionale 271–272, 275
- positive Emotionen 271
- Antidepressivum 69
- Arbeitserholung 236
- Arbeitsorientierungen 102
- Archimedische Formel 82
- Aspirant 23, 311
- Aufwärtsspirale des Glücks, kontinuierliche 233

- Augenkontakt, Aufbau eines  
Rapports mit 274
- Ausreißer 11–12, 113, 233
- Ausreißerpostive 233
- Axler, Ben 157
- B**
- Bannister, Roger 40
- Barsade, Sigal 272
- Baumeister, Roy 202, 220
- Ben-Shahar, Tal vii, 10, 15, 94,  
146, 200  
*Glücklicher* 15  
The Pursuit of Perfect 148
- Berufung, die eigene  
erkennen 102
- Berufungsorientierung 102–  
103
- Bewegung, aktive  
körperliche 269
- Beziehungen 252  
Arbeitsplatz 120, 245  
BeziehungenPrädiktor,  
größter 260  
Beziehungswachstum 259  
soziale 18, 126, 145, 232–  
233, 239  
*Biswas-Diener, Robert* 233  
*Happiness* 232
- Blickrichtung, periphere 57
- Blindheit durch  
Unaufmerksamkeit 125
- Branson, Richard 58
- broaden-and-build*-Theorie 56
- Broken-Windows-Theorie 190
- Burton, Chad 133
- C**
- Cacioppo, John* 235  
*Loneliness* 235
- Charakterstärke; Praktizieren  
von 71
- Chopdat, Faiz 115
- Christakis, Nicholas* 265  
*Connected!* 265
- Coca-Cola 147
- Cohen, Don* 251  
In Good Company 251
- Collins, Jim 143, 244  
*Der Weg zu den Besten* 143
- Common Action (gemeinsames  
Handeln) 193
- Common Sense (gesunder  
Menschenverstand) 193
- Conley, Chip 75, 105
- Coors Brewing Company 74
- Coyle, Daniel 184  
*The Talent Code* 184
- Crum, Alia ix
- Csikszentmihalyi, Mihaly 206

- D**
- Dalai-Lama 37
  - Dankbarkeit 36, 51, 82, 127, 258–259
  - Davidson, Richard 177
  - Deadline 94
  - Depression 7, 9, 13, 16, 18–19, 70, 120, 122, 128, 155
    - Studien über 13
  - De Revolutionibus Orbium Coelestium (Kopernikus)* 47
  - der Freizeit 95
  - Dewji, Salim ix
  - Diät und Willenskraft 201
  - Diener, Ed 233
  - Disputation (Teil des ABCD-Modells) 166
  - Domino-Effekt 261
  - Dopamin 57
  - drei gute Dinge 132, 134
  - Dritter Weg 142–143, 168
    - verborgener 149
  - Durchschnitt 12
  - Dutton, Jane 245, 256
  - Dweck, Carol 99, 243
- E**
- Edison, Thomas 147, 243
  - Effekt 127, 159
    - Placeboeffekt 90
    - positive 42
    - Pygmalion-Effekt 111
    - Ungeschehenmachens, des 62
  - Einsteins Relativitätstheorie 85
  - Einstellungspraktiken 164
  - Elefantenorden 75
  - E-Mail als Zeitsparer 218
  - Emmons, Robert 128
  - emotionale Geiselnahme 177–178, 186, 189
  - Emotionale Intelligenz (Goleman)* 178
  - emotionale Unterstützung 235, 239
  - Emotionen, negative 56
  - Emotionsstandards 271
  - Endorphin 69
  - Engagement 51–52, 128, 159, 173–174, 184, 187, 236, 252–254, 256, 276, 283, 292
  - Entkatastrophisierung 166
  - Entscheidungen, zwei 39
  - Epidemie, Unglücklichseins des 9
  - Ereigniskarten 142, 155
  - Erfolg 18–19, 96, 277
    - Arbeitsplatz 4, 44, 49, 137, 174, 242

- Erfolg ...  
 Glück ix, 4, 13, 18, 23, 31,  
 49, 263  
 Leistung 21  
 Wachstum 131  
 Weg von Misserfolg zu 149  
 Weg zum 141  
 Erklärungsstil 162  
 Ermutigung, Glück und ix  
 Erschöpfungszustände 183  
 Erstdiagnose, ablassen, von  
 der 60  
 Erwartungen,  
 unrealistische 183  
 Erwartungstheorie 91  
*Essen ohne Sinn und Verstand*  
 216  
 externe Kontrollüber-  
 zeugung 172–173  
 Eyetracking-Studien 57
- F**  
 Facial-Feedback-Hypothese 272  
 Fahrgemeinschaften 259  
*fake it till you make it* (tu so also  
 ob, bis du es kannst) 272  
 Fallende Formen 115  
*Fallen, Nach-oben-Fallen* 21, 138  
 Fehler, die wir machen 229
- Fernsehen 205–206, 244, 249,  
 269, 272  
 Feuerlabyrinth-Training 226  
 Feuerstein, Aaron 251  
 Finasterid 58  
 Flitterwocheneffekt 42  
 Fluch der Arbeitssucht 95  
 Fokussierung, Negative,  
 auf das 12  
 Forschung, positive,  
 in der Psychologie 13  
*Fowler, James* 265  
*Connected!* 265  
*Frank, Robert* 70  
 Luxury Fever (Luxus-  
 wahn) 70  
 Fredrickson, Barbara 51, 56, 65,  
 283  
 Freizeit  
 Aktivitäten 205  
 Genießen 205  
 passive 205
- G**  
 Gable, Shelly 254  
 Galison, Peter 84  
 Die Revolution Einsteins 84  
 Gegenfakt verändern 159  
 Gehirn 180, 197  
 älterer Teil des 175

- duellierende Kompo-  
 nenten 175  
 duellierendes 175  
 Erfahrungen, Verarbeitung  
 von 6  
 Erfolg und Leistung 21  
 GehirnVeränderung des 38–39  
 Spamfilter 123  
 Geiselnahme, Arbeitsplatz  
 am 178  
*Geld, Glück und* 70  
 Gemeinschaftsgedanken 108  
 Gemeinschaftsspiel 257  
 Gewohnheiten 19–20, 22, 31,  
 118, 122, 135, 187, 194–197,  
 199, 204, 209, 212–213, 216,  
 220, 222–223, 225, 263–265,  
 273–274  
 Ausgabegewohnheiten 71  
 Gewohnheitsbündel, reine 195  
*Gier (Zweig)* 180  
 Giftiger-Efeu-Experiment 90  
 Gilbert, Daniel 167  
*Ins Glück stolpern* 167  
*Gladwell, Malcolm* 190  
*The Tipping Point* 190, 291  
 Glaube, Fähigkeiten, an die  
 eigenen 96  
 Glück  
 Arbeitsplatz 52  
 Aristoteles Definition 51  
 Begriff des 51  
 Definition von 49–50  
 drei Komponenten 51  
 Erfolg und 3, 52–53  
 Erweiterungseffekt und 57  
 Genetik und 64  
 materielle Objekte und 70  
 Metaanalyse und 27  
 Studien, wissenschaftliche 27  
 subjektive Empfindung 66  
 Vererbung und 64  
 Warten auf das 4  
 Wissenschaft vom 50  
*Glücklich sein (Lyubomirsky)* 67  
 Glücksforschung,  
 Hogwarts in 8  
*Goleman, Daniel*  
 vertikales Paar 250  
 Google 50, 58, 74, 214, 217, 246  
 Gorilla-Experiment 124  
 Grand Theft Auto  
 (Videospiele) 114  
 Grenzen, Potenzials,  
 des menschlichen 41  
 Gruppenaffekt (Group Affective  
 Tone) 271  
 Gruppenemotion 271  
*Guinness-Buch*  
*der Weltrekorde* 40

**H**

Handlungsbereich 181  
 Happiness-Prinzip  
   am Arbeitsplatz 24, 52  
   die Entdeckung des 5  
   Führungskräfte und 73  
   profitieren, vom 64  
   Verbreitung des 271  
 Harvard Universität vii, 9, 15  
   *Das verlorene Paradies* 6  
   Geburtsort des Happiness-  
   Prinzips 4  
   Motto *Veritas, Christo et  
   Ecclesiae* 9  
   Studie über Männer 232  
   Wohlbefinden,  
   Studie über 233  
 Hindernisse 128, 146, 152,  
 158, 217, 242  
 Homers *Odyssee* 214  
 Hotel, Studie mit  
   Reinigungspersonal 91  
 Hunde-Versuche 152

**I**

IBM 246  
 IDology 98  
 Illusionen, positive 136  
 Immunvernachlässigung 167

Immunvernachlässigung,  
 aktive 167

Information, von der,  
 Transformation, zur 42  
*In Good Company (Cohen/  
 Prusak)* 251  
 Intelligenz 18, 99, 101, 107,  
 112, 240, 297–298  
 Intelligenztheorie 100  
 vorteilhaft nutzen 99  
 Investitionen, soziale 254

**J**

James, William 123, 195–198  
   *Principles of Psychology* 195  
 Jefferson, Thomas 52  
 Johnston, Harry 36

**K**

Kampf-oder-Flucht-  
 Reaktion 176  
 Kapitalisierung 254  
 Kapital würdigen 252  
 Karriereschritt 157  
 Kaskadeneffekt 220, 275  
 Kausalität, Glück und 53  
 Kelling, George 190  
 Kelly, Jim 258  
 Kinder, Glück und 59  
 King, Laura 133

- Kinsbourne, Marcel 91  
 Kjerulf, Alexander 75  
 Klebstofftypen („Glue  
 Guys“) 249  
*Knowledge, The*  
 (*Navigationstest*) 38  
 kognitives Nachbild 117  
 Komponenten, drei messbare  
 und Glück 51  
 Konsequenz (Teil des ABCD-  
 Modells) 166  
 Konstruktion, mentale 87  
 Kontrolle 171, 175  
 Bedeutung 171  
 Kontrollkreis 171  
 Kontrollverlust 175  
 zurückgewinnen 180  
 Kopernikus, Nikolaus 47  
*De Revolutionibus Orbium*  
*Coelestium* 47  
 Körperliche Aktivität 69  
 Korrelation, Glück und 53  
 KPMG ix, 28, 42, 120  
 Krise, Katalysator als 157  
 Kult, Durchschnitts, des 10
- L**
- Lachen, Experiment zum  
 Unterdrücken des 203  
 Langer, Ellen viii, 10, 86, 91  
 Lebenserwartung 54  
 Leistungsfähigkeit 21  
 Arbeitsplatz 42, 74, 78,  
 95–96  
 investieren, in 243  
 kognitive 63  
 Leistungsgefälle 98  
 Leistungssteigerung 30  
 Lernverhalten, Studie zu 244  
 Lewis, Michael 238  
*The Blind Side* 238  
 Lindstrom, Martin 207  
 Losada-Linie 77–78, 133, 258  
 Losada, Marcial 78  
 Luxury Fever (Frank) 70  
 Lyubomirsky, Sonja 67, 101  
 Glücklich sein 67
- M**
- Machtlosigkeit erlernen 151  
 Madrider Zugansschläge 145  
 Malden-Mills-Fabrik 251  
*Management-Prinzipien,*  
*sieben* 143  
 Mathetest 107  
 McGregor, Douglas 110  
 Meditation 66, 73, 282  
 Medizinstudenten-Syndrom  
 14  
*Mental Mapping* 142

- Mentalität 94  
 Fähigkeiten, eigene und 96  
 negative 84  
 positive 8, 29, 93, 113, 162, 263  
 Veränderung der 80, 90  
 MetLife 162–164, 288  
 Milton, John 6  
     *Das verlorene Paradies* 6  
 Misserfolg (Teil des ABCD-Modells) 165  
 Mitarbeitermotivation 19  
 Möglichkeiten 7  
     erkennen 21, 39, 131  
 Montana, Joe 238–239  
 Morrison, Mike 255  
 Motivation 69  
     Studien 96  
     Theorien zur menschlichen 110  
     Wachstumsmentalität und 100  
 Mundpropaganda 29
- N**  
 National Football League 237  
*National Study of the Changing Workforce* (NSCW) 172  
 Negative 14, 118–119, 126  
     Fokussierung auf das 12  
     Priorisierung des 14  
     Schutz vor dem 29  
 Negativer Tetris-Effekt 123  
 Neuigkeiten 103, 118, 258  
 Neuroplastizität 34  
 Nokia-Klingelton, Studie zu 208  
 Nonnen, Langschnittstudie mit 54  
 Nooyi, Indra 159
- O**  
*Odyssee (Homer)* 214  
 Offensive Line 238–239  
*Office, The* 249  
 Okapi 36  
 Optimismus 127  
     irrationaler 136  
     Motivator, als 4  
 Opt-out-Marketing 207  
 Ovid 108  
 Oxytocin 234
- P**  
*Paradies, Das verlorene (Milton)* 6  
 Patagonia 74  
 Pessimismus 136  
     Definition von 155  
 Peters, Tom 257–258  
 Physisches Umfeld 68

- Placeboeffekt 90
- Portfolios, sozialen 252
- Positivität 51, 57, 60–61, 63, 68, 72–74, 76–78, 130, 136, 224, 233, 272–273, 275–277  
 ansteckende 272  
 Möglichkeiten für 128
- Positivität im Umfeld* 68
- Positivitätsverhältnis,  
 kritisches 78
- Posttraumatisches  
 Wachstum 144
- Prädiktor für Glück 233
- Prius-Versuch 124
- Produktivität 10, 53, 69, 74–75, 93, 95, 219, 244
- Propecia 58
- Prophezeiung,  
 selbsterfüllenden 96
- prosoziales  
 Unterstützungsverhalten 275
- Prusak, Laurence 251
- psychische Entropie 206
- Psychologie  
 traditionelle 10
- Pygmalion-Effekt 108, 110–111
- R**
- Rapport 253, 273–274
- Rassenstereotypen  
 Internalisieren von 97  
 Leistungsgefälle 97
- Reaktion 165  
 adaptive 166  
 aktiv-konstruktive 254  
 „Kampf-oder-Flucht“ 176
- Respekt, gegenseitiger 256
- Ressourcen 56
- rosarote Brille 135
- Rosenthal, Robert 109
- Row, Row, Row Your Boat 88
- S**
- Sacerdote, Bruce 274
- Samsung 49
- Schlafforschung 42
- Schmetterlingseffekt 276
- Schokoladenkuchen, Geschichte vom 200
- Schwartz, Barry* 222  
*Anleitung zur Unzufriedenheit* 222
- Scott, Michael 249–250
- Selbstbewusstsein 145, 180
- Seligman, Martin 14, 51, 151, 163, 289

- Serotonin 57  
 Shih, Margaret 97  
*Shopaholic, die*  
   *Schnäppchenjägerin* 214  
 sieben Grundsätze 21  
 Signaturstärken 71–72, 99, 283  
 Simbabwe 24, 26  
*Sophies Entscheidung* 220  
 Soweto-Schüler 8  
*soziale Investition* 22  
 soziale Investitionen 234  
 soziales Kapital,  
   Stressentlastung zur 236  
 soziale Unterstützung 233  
   Prädiktor für Glück 234  
 Spaghetti-Theorie 265  
 Spiegelneurone 268  
 Sport 206  
 Sportkleidung, schlafen in 219  
 Standardeinstellung 208, 217,  
   219, 221  
 Steuerprüfer 27, 120, 122  
   Gewohnheiten und 121  
   Tetris-Effekt und 120  
 Stone, Phil 10  
 Stress 18–19, 240, 242  
   Immunisierung gegen 27  
   Lebenszufriedenheit und 28  
   Stressentlastung 236  
 Superman-Umhang 112  
 Süßigkeiten, Glück und 61
- T**
- Tägliche Anstrengung 197  
 Täuschung 30  
 Teammotivation 110  
 Teams, Aufbau eines 254  
 Tedeschi, Richard 145  
*Tetris-Effekt* 21, 114, 117, 127,  
   129–131, 133–134, 137, 264  
 Alltag 120  
 Arbeitsplatz 118  
 Macht eines positiven 127  
   *negativer* 123  
   positiver 131  
   *Videospiele* und 118  
 Theorie 60, 91  
   Broken-Windows-  
     Theorie 190  
   Motivation, zur  
     menschlichen 110  
   Schmetterlingseffekt 276  
   Spaghetti-Theorie 265  
   Theorie X 111  
   Theorie Y 111  
 Tipping Point 190  
 Toyota 74, 126, 255  
 Training, Positiven Psychologie,  
   der 42

- Tversky, Amos 179  
 Tyrannei unrealistischer  
 Erwartungen 29
- U**
- UBS ix, 28, 88, 248  
 Ultimatumspiel 179  
 Unglücklichsein, Epidemie  
 des 9  
 University of Toronto,  
 Untersuchung an der 57  
 Unproduktivität 95  
 Unterrichten, Methoden für  
 erfolgreiches 30  
 Unterstützungsnetzwerk 17,  
 22, 230, 232, 237, 239, 242,  
 260, 264  
 UPS 247, 258  
 US-Militärakademie 164
- V**
- Vaillant, George 232  
 Veränderung 277  
 Möglichkeit der 33  
 positive 35, 214  
 Potenzial für 35  
 Willenskraft durch 82  
 Verbindungen, hoher Qualität,  
 von 245  
 Verhaltensmuster 114–115, 118
- Veritas, Christo et Ecclesiae 9  
 Versuche, Hunden, mit 151  
 vertikales Paar 249
- W**
- Wachstumsmentalität 99–101  
 Wahrnehmung, geschärfte  
 126  
 Wansink, Brian 216  
*Essen ohne Sinn und  
 Verstand* 216  
 Weiterführende Ökonomische  
 Theorie 15  
 Wellnesswoche 14  
 Widerstandsfähigkeit 25, 28,  
 140, 168, 235  
 Widerstandskraft  
 psychischer 82  
 Widerstand, Weg des  
 geringsten 204  
 Willenskraft 22, 37, 82, 200–  
 204, 213–214, 225, 292  
 Begrenztheit der 22  
 Scheitern der 201  
 Studien über 220  
 trainieren 202  
 Wilson, James Q. 190  
 Wirklichkeit 85  
 verändern 84  
 Wahrnehmung 85

- Wirtschaftliches  
  Schleudertrauma 154  
Wiseman, Richard 129  
Workaholics 259  
Wrzesniewski, Amy 102  
Wunschdenken 136
- Z**
- Zeit-Experiment 89  
Zeit sparen durch  
  Zeitzugaben 218
- Zeitverschwendung 95  
Ziele setzen 128  
*Zorro-Kreis* 22, 169, 180, 185–  
  187, 243  
Zorro-Legende 169  
Zufriedenheit 165  
Zuhören, aktives 256  
Zusammenhalt 245, 257, 276  
Zweig, Jason 180

**Shawn Achor**

## **Das Happiness-Prinzip**

Wie Sie mit 7 Bausteinen der Positiven Psychologie erfolgreicher und leistungsfähiger werden

318 Seiten, kart.  
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)