

Macht Geld (wirklich) glücklich?

Die, die es schon „geschafft“ haben

Ich fürchte, leider nein, denn sonst wären die „Reichen und Schönen“ in Hollywood ja alle total glücklich, da sie scheinbar alles erreicht haben. Doch wie ist es tatsächlich? Aus irgendwelchen „unerfindlichen“ Gründen produzieren sie sich dann künstlich Probleme wie Drogenkonsum oder Affären und beginnen irgendwie wieder alles kaputtzumachen. Irgendetwas scheint hier doch nicht zu stimmen.

Andererseits sind Menschen ohne oder mit zu wenig Geld auch nicht gerade am Frohlocken – was sind denn dann eigentlich die genauen Faktoren? Du wirst die Antwort darauf gleich bekommen, jedoch möchte ich dir zuerst zum besseren Verständnis ein paar Beispiele aufzählen, die mich selbst sehr verblüfft haben, als ich sie das erste Mal in einem Vortrag von Dieter Lange hörte:

Was ich von Michael Schumacher gelernt habe

Als Michael Schumacher seinen 51. Grand-Prix-Sieg in Monza einfuhr, wurde er bei der Siegerehrung von einem Reporter Folgendes gefragt: „Michael, Sie haben ja jetzt mehr Grand-Prix-Siege als Alain Prost und Ayrton Senna eingefahren und sind die unangefochtene Nummer eins. Wie fühlen Sie sich jetzt?“ Michael Schumacher brach als Reaktion in einen Heulkampf aus. Wie konnte das passieren? Auf dem Gipfel seines Erfolges müsste er doch glücklich sein?

Reinhold Messner

Reinhold Messner bestieg am 8. Mai 1978 zusammen mit einem Sportkollegen den Gipfel des Mount Everest. Er war der erste Mensch überhaupt, der dies ohne zusätzliche Sauerstoffversorgung tat.

Reinhold Messner hatte immer geglaubt, dass er sein Glück auf der Spitze des Gipfels finden würde, jedoch berichtet er in einem Interview das Gegenteil. Er empfand auf den letzten Metern nichts außer Leere und verfiel sogar in eine Art depressive Stimmung. Wie kann das sein? Die ganze Anstrengung, die Vorbereitung, die unendlichen Strapazen, und dann bekommt man die Belohnung und ist unglücklich?

Boris Becker

Als Boris Becker Nummer eins der Weltrangliste war und alles erreicht hatte, was er sich je erträumt hatte, war seine Reaktion, dass er nach dem Sieg das Stadion wortlos verließ, sich an einen Kanal setzte und weinte. Er hatte alles erreicht, und er war traurig. Warum? Bald sollte ich es selbst herausfinden ...

Mit einer Unterschrift 2,4 Millionen Euro verdient

Im Jahr 2007 verkaufte ich ein Objekt und machte mit nur einer Unterschrift einen Gewinn von 2,4 Millionen Euro. Ich hatte dieses Objekt ungefähr zwölf Monate vorher angekauft, gründlich entwickelt, gut vermietet und letztendlich dann in Berlin an eine große Fondsgesellschaft verkauft. Nach dem Notartermin und besagter Unterschrift fühlte ich mich geradezu „high“ und hätte am liebsten Flickflacks über den Ku'damm in Berlin gemacht. Wie passt das jetzt mit Boris Becker, Michael Schumacher und Reinhold Messner zusammen?

Die Antwort sollte ich vier Jahre später bekommen: Im Jahr 2011 verkaufte ich ein weiteres Objekt, mit einem Gewinn von 2,3 Millionen; auch das geschah mit nur einer Unterschrift. Diesmal wollte ich keine Flickflacks mehr machen, sondern war eher ein wenig traurig und dachte mir: „Schade, das Objekt mochte ich.“

Hä? Da hat man gerade einen Gewinn von 2,3 Millionen gemacht, setzt sich auf die Düsseldorfer Königsallee und fühlt sich betrübt? Dieses Erlebnis gab mir sehr zu denken, und ich begann zu recherchieren. Heute bin ich sehr froh, dass ich dieses Wissen relativ jung in meinem Leben gewonnen habe.

Einkommenshöhe, Lottogewinne und Glücklichein

Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen darüber, dass sich Lottomillionäre circa drei Monate nach Gewinnauszahlung wieder genauso glücklich oder unglücklich fühlten (oft sogar erstaunlicherweise unglücklicher) als zu der Zeit, als sie noch „arm“ waren. Eine weitere Studie besagt, dass jegliche Form materiellen Zugewinns ein Glücksgefühl von höchstens drei Monaten nach sich zieht.

Danach fühlt man sich wieder genauso gut/schlecht wie vorher (oft sogar schlechter). Erstaunlicherweise scheint diese Regel nur eine Ausnahme zu haben: gemachte Brüste bei Frauen. Diese Form des materiellen Besitzes (kein Witz!) ist die einzige Ausnahme, die Forscher je gefunden haben.

Weitere Studien vor allem aus den USA haben ergründet, dass mit zunehmendem Einkommen das Glücksempfinden steigt, jedoch nur bis zu einem Nettobetrag von monatlich 5.000 Euro. Steigt das Einkommen darüber hinaus, ist kaum noch eine oder zumindest eine stark abgeschwächte Verbindung zwischen Einkommen und glücklich sein zu bemerken. Sehr interessant!

Was ist denn nun „Glücklichsein“?

Ein Schlüsselerlebnis

Vielleicht sollten wir uns hier mal ein Beispiel an den Wesen nehmen, die meist recht begeisterungsfähig und glücklich sind: kleine Kinder.

Wenn man ein kleines Kind beobachtet, kann man unglaublich viel über das Glückliche lernen.

Vor noch nicht allzu langer Zeit baute der Nachbarsjunge mit unglaublicher Begeisterung und Liebe über Stunden hinweg einen nahezu perfekten Schneemann. Dieser hatte alles, was man braucht: ein Fundament, eine Nase, Augen, keinen Zylinder, aber dafür eine Zipfelmütze. Als er damit fertig war, standen er und sein Freund da und betrachteten für kurze Zeit ihr Werk.

Sie freuten sich darüber und begannen nach nicht einmal fünf Minuten damit, den gerade gebauten Schneemann vollständig und mit dem gleichen Enthusiasmus wieder einzureißen. Der Vater kam herausgestürmt und sagte: „Sohn, du hast dir stundenlang Arbeit gemacht, und jetzt machst du es einfach wieder kaputt, warum?“ Die Antwort des Kleinen war kurz und einfach: „Darum!“ Und jetzt begann er mit der gleichen Inbrunst, ein Iglu zu bauen.

Das war der Moment, in dem ich wirklich eine Erkenntnis über das Leben hatte. **Es war nicht der Besitz und das Verwalten von etwas; es war der kreative Entstehungsprozess, der die Befriedigung und die Freude machte.**

Was sollte er auch tun mit dem Schneemann? Angst haben, ihn zu verlieren? Angst haben, dass er schmilzt? Ihn konservieren? Ihn beschützen? Nein, für den Jungen war das abgehakt und er überlegte sich einfach ein neues Spiel.

Macht Desinteresse glücklicher?

Nachdem ich gemerkt hatte, was man alles von kleinen und noch nicht durch unsere Erziehung und Ausbildung „verdorbenen“ Kindern lernen konnte, begann ich genauer hinzusehen. Fortan beobachtete ich Kinder und auch Erwachsene.

Dabei fiel mir Folgendes auf: Alle Leute, die sehr glücklich schienen (und gemäß Beobachtung auch waren), hatten eines gemeinsam: Sie zeigten starkes Interesse an ihrer Umwelt. Also: Wenn man glücklich ist, hat man starkes Interesse an der Umwelt.

Wirklich? Oder ist das gar: „Wenn man interessiert an seiner Umwelt ist, ist man glücklich“? Ich begann diese These zuerst bei mir selbst zu testen. Eines Morgens stand ich mürrisch auf und hatte schlechte Laune.

Ich erinnerte mich an diese These und wendete sie an: Ich begann mich einfach dazu zu zwingen, mich für meine Umgebung zu interessieren und sie interessiert wahrzunehmen. Nach ganz kurzer Zeit bemerkte ich, wie meine schlechte Laune nachließ und ich immer mehr Spaß bekam.

Das ging so weit, dass ich ganz vergaß, dass ich einen Test machte. Erst am nächsten Tag fiel mir auf, dass ich gestern wider Erwarten wirklich einen sehr, sehr guten Tag gehabt hatte.

Was ich von meiner Tochter bezüglich Spielgeist lernte

Konnte das so einfach sein? Ein weiterer Test musste her. Tags darauf sah ich meine Tochter in einer extrem üblen Laune. Wunderbar, jetzt kannst du mal wieder deine These testen. Gesagt, getan.

Normalerweise hätte ich sie gefragt: „Warum hast du denn so schlechte Laune?“ Als Antwort hätte ich dann wieder irgendeine Erklärung und Gründe bekommen, warum es richtig ist, schlechte Laune zu haben.

Heute versuchte ich eine andere Taktik. Ich ging gar nicht auf die Übel-launigkeit ein, sondern begann ihr zu erzählen, dass ich eine sehr, sehr tolle Idee hatte, wie man ein tolles Spiel mit ihren Puppen veranstalten könnte. Ich war wirklich erstaunt darüber, wie schnell sich Griesgram in Enthusiasmus und Glückhchsein verwandeln kann. Und dann verstand ich es. Es war nicht nur Interesse an der Umwelt, es war auch Interesse an einem Spiel.

Stimmt – denn alle Menschen, die ich kenne, welche wirklich überdurchschnittlich glücklich sind, haben eins gemeinsam: **Sie nehmen ihr Leben, ihre Arbeit, ihre Beziehung, eigentlich fast alles spielerisch.**

Wann macht Erfolg unglücklich?

Auf einmal verstand ich auch, warum Michael Schumacher, Reinhold Messner, Boris Becker und ich selbst 2011 traurig waren. Es war nicht der Erfolg, der uns traurig gemacht hat. Es war der Erfolg, der das Spiel beendet hatte. Ich hatte es 2007 das erste Mal geschafft, mit einer Unterschrift einen großen Millionenbetrag zu erzielen. Das war ein Spiel für mich, und dieses Spiel endete dort. Und als ich es wiederholen wollte, fand ich es langweilig. Ich war ein wenig betrübt darüber, dass es mir nicht mehr die gleiche Befriedigung gab wie damals 2007.

Und dann war mir auch klar, was bei unseren vorherigen Beispielen passiert ist. All diese Leute wussten eines: Das Spiel macht keinen Spaß mehr, denn sie sind ganz oben, und ab jetzt geht es nur noch abwärts. Game over.

Langsam hatte mich die Forschungswut gepackt in Bezug auf Glücklichkeit. Es gibt ja einiges zu gewinnen, wenn man weiß, was wirklich Glücklichkeit ist und wie man es erreicht. Also begann ich weiter zu beobachten und gerade bei mir darauf zu achten, an welchen Aktivitäten ich besonders Spaß hatte. Mehr Geld verdienen machte mir ab 2011 keinen Spaß mehr.

Und ich hatte den gleichen Fehler gemacht wie unsere drei prominenten Beispiele: **Ich hatte mir keine neuen Ziele gesetzt, sondern wollte weiter Schneemänner bauen, anstatt mich einem Iglu zuzuwenden.**

Was also genau tun?

Die Frage war also: Was macht mir Spaß, begeistert mich und macht mich glücklich? Ich begann, mich zu beobachten, andere zu beobachten und darüber Tagebuch zu führen. Dabei fiel mir nach einigen Monaten

etwas auf: Immer wenn ich jemandem helfen konnte und dabei wirkliche Erfolge erzielte, fühlte ich mich total glücklich und voller Energie. Immer wenn ich mich zum Empfangspunkt machte (also nicht selbst etwas erschuf oder startete (Sende- oder Ursprungspunkt), sondern etwas haben wollte, etwas, das auf mich hereinfließt), dann begann ich mich schlechter zu fühlen.

Beispiele hierfür sind: exzessives Fernsehen, im Internet surfen, Geld eintreiben, fordern. Sollte an dem biblischen Spruch „Geben ist seliger denn Nehmen“ doch etwas Wahres dran sein?? Langsam wurde mir bewusst, was damit gemeint ist. Es ist nicht gemeint, dass man sein letztes Hemd für jeden geben soll, sondern dass man nur glücklich (selig) sein kann, wenn man bereit ist zu geben.

Sollte es also gerade Gordon Gekko aus dem Film „Wall Street“ sein, mit seinem Leitspruch „Gier ist gut“, der eine ganze Generation in die Depression trieb? Es gefiel mir nicht, aber ich fürchte: Ja, es war genau so!

Ich beschäftigte mich immer weiter mit dem Thema, machte Analysen, wertete aus, testete das Ganze bei mir und bei anderen und extrahierte folgende Grundregeln:

1. Glücklichein entsteht durch einen kreativen, extrovertierten Prozess (Bauen von Schneemännern, Erschaffen einer coolen und wertvollen Sache).
2. Ohne dass man an seiner Umwelt interessiert ist, gibt es kein Glücklichein.
3. Steigendes Einkommen macht nur insoweit glücklich, als es die Hindernisse beseitigt, die einen in den Grundbedürfnissen einschränken (so dass ich mir keine Sorgen um die Finanzen mehr zu machen brauche).
4. Je wertvoller jemandem seine eigenen Beiträge an die Umgebung erscheinen, desto höher das Glücklichein.
5. Je mehr jemand für seine Umgebung (Familie, Freunde, Gesellschaft etc.) beiträgt und ihr hilft, desto höher ist die persönliche Befriedigung daraus. Erstaunlicherweise sagt das Wort „Selbstwertgefühl“, wenn man es genau betrachtet, genau das aus: Welchen Wert hat man (für seine Umgebung) tatsächlich aus der eigenen Sicht? Selbstwertgefühl ist das Fundament von Selbstvertrauen.

6. Ohne eine herausfordernde Zielsetzung scheint kein Glücklichein möglich zu sein, die größten Glücksgefühle gibt es beim Erreichen von Zwischenetappen auf dem Weg zum herausfordernden Ziel. Wie man diese Ziele richtig setzt, erfährst du später im Buch.
7. Ist das herausfordernde Ziel erreicht und kein neues in Sicht, äußert sich das in Unglücklichsein. Game over.
8. Im Falle eines „Game over“ muss schleunigst eine neue lohnende und herausfordernde Zielsetzung her. Sonst droht der „Stimmungsblues“ wegen totaler Ziel- und Sinnlosigkeit.

Die Lösung für die „Reichen und Schönen“

Die oben genannten Regeln erklären jetzt auch, warum die „Reichen und Schönen“ oft nicht glücklich sind. Sie hatten ursprünglich das Ziel, reich und schön zu werden, und haben es (endgültig) erreicht. Allerdings haben sie auch (und das kann echt gemein sein) kein neues Ziel mehr, das sie sich vorstellen können und das für sie eine Herausforderung wäre. Somit fühlen sie sich zu ewiger Langeweile verdammt und furchtbar unglücklich. Eine Sache ist mir wichtig:

Das Ziel finanzielle Freiheit alleine wird dich nicht glücklich machen. Kein Geld zu haben macht aber auch nicht unbedingt glücklich.

Was dich aber glücklich machen wird, ist, sich immer neue Ziele zu setzen und darauf hinzuarbeiten. Idealerweise sind das Ziele, die beim Erreichen nicht nur eine große Hilfe für dich selbst, sondern auch für deine Umgebung sind.

Und dafür ist Geld da: damit du die Möglichkeit hast zu tun, worauf du Lust hast, und deine Träume erreichst. Aber nicht alle Träume sind käuflich ...

Teste dein Verstehen:

- + Warum macht Geld alleine nicht wirklich glücklich?
- + Was sind die acht Grundregeln, um ein wirklich glückliches Leben zu führen?
- + Wozu führt ein „Game over“ und warum kann man danach in depressive Stimmung verfallen?
- + Erwinnere dich an einige Momente, in denen du richtig glücklich warst. Stimmen die Punkte 1 bis 8?
- + Im Workbook Nr. I auf Seite 17 der „90-Tage-Challenge“ findest du noch 14 weitere Coachingfragen und Übungen, die dafür sorgen, dass du jeden Tag ein wenig glücklicher wirst. Gehe dafür auf **www.alex-fischer-duesseldorf.de/starten**, um mehr zu erfahren.

Hol Dir das physische Buch

250.000+
verkaufte Exemplare



43 bewährte Erfolgsgesetze für Deinen privaten, beruflichen und finanziellen Erfolg.

Was sich hinter diesem reißerischen Titel verbirgt?

Die 43 Erfolgsgesetze und 668 Erkenntnisse aus diesem praxiserprobten Erfolgswegweiser helfen Dir dabei, erfolgreicher in allen Lebensbereichen zu sein:

- **Persönlicher Erfolg:** Wie Du Deine wahre Leidenschaft findest, Dir die richtigen Ziele setzt, mehr freie Zeit gewinnst und Deine volle Energie und Freude am Leben zurückgewinnst ...
- **Beruflicher Erfolg:** Wie Du mit übergeordneten Prinzipien und Werkzeugen einen laserscharfen Fokus entwickelst und in kürzester Zeit viel mehr schaffst und Deine Ziele einfacher, schneller und stressfreier erreichst ...
- **Finanzieller Erfolg:** Wie Du mit den effektivsten Strategien der Millionäre blitzschnell Eigenkapital aufbaust, Deinen Cashflow verdoppelst, Deine Bonität steigertest und in 14 Schritten Deine finanzielle Freiheit ohne Rückschläge erreichst ...

Nutze dieses Insiderwissen für Deinen Erfolg, indem Du Dir jetzt Dein kostenloses Exemplar bestellst!

(Auf den Button klicken oder QR-Code scannen!)

