

# Das Glücksquadrat - Gute Gefühle auf Knopfdruck

*Ingo Vogel*

## Ziel

Die TeilnehmerInnen lernen, dass ihre Gedanken ihr Verhalten beeinflussen und wie sie ‚auf Knopfdruck‘ gute Gefühle empfinden können.

## Kontext

- Kommunikation
- Verkaufen
- NLP

## Theorie

*(basierend auf Ingo Vogel (2008): Das Lust-Prinzip: Emotionen als Karrierefaktor)*

Ingo Vogel hat die alte Weisheit ‚So wie du denkst, so verhältst du dich‘ in ein einfaches Modell gegossen.

### ***Das Glücksquadrat***

<b>Denken</b>	–	<b>Fühlen</b>
<b>Verhalten</b>	–	<b>Erleben</b>

Wenn du mit einer bevorstehenden Situation positive Gedanken verbindest, fühlst du dich im Vorfeld gut und erlebst die Situation positiv.

Dein Verhalten wiederum hängt davon ab, wie du eine Situation erlebst. Denn deine Körpersprache, Gestik und Mimik spiegeln genau das wieder. Erlebst du eine Situation positiv, wirst du dich auch gut in ihr verhalten, was wiederum zu einer positiven Gedankenwelt führt und so dreht sich der Kreislauf immer weiter.

## Praktische Einführung

### ***Das Glücksquadrat als einfacher Input***

Das Glücksquadrat kann gut als einfacher Input während eines Seminars eingebaut werden. Es veranschaulicht sehr gut, wie stark man die eigene Wahrnehmung selbst beeinflussen kann. Hierzu zeichnet man nach und nach das Quadrat auf ein Flipchart und erläutert den Zusammenhang zwischen den einzelnen Punkten.

### **denken – fühlen**

„Was war einer der schönsten Momente deines Lebens? Versetz dich dahin zurück. Merkst du, wie diese positiven Gedanken positive Gefühle in dir auslösen?“

### **fühlen – erleben**

„Wenn ich eine/n von euch jetzt bitte, eine Minute über einen beliebigen Moment ihres/seines Lebens zu reden, wird diese Minute mit Sicherheit wesentlich positiver erlebt, als wenn ich vorhin jemanden gebeten hätte eine Minute über einen Moment aus ihrem/seinem Leben zu referieren.“

### **erleben – verhalten**

„Dadurch, dass man die Aufgabe viel positiver erlebt, wird man sich auf viel besser verhalten und als wesentlich besserer Redner / bessere Rednerin von den anderen erlebt werden.“

### **denken - verhalten**

„Die positiven Gedanken haben dazu geführt, dass man sich besser verhalten hat. Leider funktioniert auch der umgekehrte Weg. Wenn man zum Beispiel einen Kunden nervig findet so wird dies auf das eigene Verhalten durchschlagen und der Kunde wird es – zumindest unbewusst – bemerken.“

### ***Das Glücksquadrat regelmäßig erleben***

Wer würde nicht gerne öfter positive Gefühle haben und damit seine Welt positiver erleben? Vogel empfiehlt dazu folgende Übung dreimal täglich (z.B. morgens, mittags und abends) vier Wochen lang zu wiederholen.

„Denke ein bis zwei Minuten intensiv und ausschließlich an einen ganz besonders wunderschönen, unwiderstehlichen Moment.“

Der Inhalt der Gedanken ist dabei unerheblich. Wichtig ist, wie man sich fühlt und dass es möglichst immer derselbe Moment ist, an den man sich erinnert, um sich damit auf die nächste Stufe von Glücksgefühlen vorzubereiten – den guten Gefühlen auf Knopfdruck.

### ***Gute Gefühle auf Knopfdruck***

Um gute Gefühle jederzeit auf Knopfdruck abrufbar zu machen, kombiniert Vogel die Gedanken an den wunderschönen Moment mit der [NLP Anker Technik](#).

Wichtig ist, dass die Übung mit dem wunderschönen Moment bereits für vier Wochen durchlaufen wurde, sonst wird es sehr schwer den Anker zu setzen.

Als ersten Schritt wird eine leicht zugängliche Stelle am eigenen Körper gewählt. Wichtig ist, dass dies keine Stelle ist, die bereits jetzt aus Gewohnheit öfters berührt wird. Auch sollte es eine Stelle sein, die man vor anderen leicht und ohne groß Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, berühren kann und natürlich sollte an der Stelle noch kein Anker gesetzt sein.

Die Verankerung funktioniert wie folgt:

„Sie machen es sich bequem, sind garantiert ungestört. Dann gehen Sie in Ihren besten Moment, erleben alles wie immer ganz intensiv, positiv, prickelnd und fantastisch. Nehmen Sie sich die Zeit, alles zu genießen, diese guten Gefühle immer stärker werden zu lassen. Wenn Sie sicher sind, dass Sie sich im emotionalen Maximum befinden, dann drücken Sie bitte kurz und eindeutig auf Ihre gewählte Ankerstelle. Entscheidend für den Erfolg ist, dass Sie dies wirklich im Zenit Ihrer guten Gefühle tun. Nun lassen Sie alles noch ein wenig nachwirken und kommen wieder zurück. Schauen Sie sich um, werden Sie ruhig wieder ganz bewusst.“ [Vogel 2008 S. 118]

Anschließend kann der Anker getestet werden. Dazu berührt man einfach noch einmal seine Ankerstelle. Erlebt man die positiven Gefühle, ohne dass man an den Moment gedacht hat, funktioniert sie. Ansonsten die Verankerung einfach am nächsten Tag noch einmal versuchen.

## Kommentar

Diese Methode hebt sich stark von anderen Modellen, Theorien und Methoden des Werkzeugkoffers ab – vor allem, da sie viel stärker im Coaching-Bereich verankert ist, als die meisten anderen Beiträge. Dennoch kann sie, wie zu Beginn kurz erwähnt, auch in Seminaren Eingang finden: als Anregung, zur Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung oder als Methode zur Vorbereitung auf herausfordernde Situationen.

## Richtiger Zeitpunkt/Voraussetzungen

Der Input erweist sich als sehr wirkungsvoll, wenn im Vorfeld bereits in einer anderen Übung aufgezeigt wurde, dass die Gedanken Auswirkungen auf das eigene Verhalten haben.

## Querverweise

- Modell der Welt

## Arbeitsmaterial

- Youtube Video von Ingo Vogel - <https://www.youtube.com/watch?v=wft-7FfKhbY>

## Weiterführende Literatur

- Ingo Vogel (2008): „Das Lust-Prinzip: Emotionen als Karrierefaktor“ Verlag. Auflage. – <http://www.amazon.de/dp/3897497905>

## Beispiel-Training (35 Minuten)

Zeit	Beschreibung	Material
25'	Rollenspiel zur Verdeutlichung des Einflusses der Gedanken auf das eigene Verhalten	Rollenbeschreibungen
10'	Das Glücksquadrat als einfacher Input	Flipchart