

Medienmitteilung vom 3. September 2020

## Glück ist kein Zufall

Alexander Hunziker entschlüsselt den Weg zum Glück

**Weil ihm die Lebensfreude fehlte, ist Alexander Hunziker dem Glück auf die Spur gegangen. Als Glücksforscher lässt er heute alle an seinen Erkenntnissen teilhaben. Am Freitag, 18. September 2020 wird er am Forum christlicher Führungskräfte darüber sprechen.**

«Glücklicher zu werden ist gleichzeitig einfach und schwierig», sagt Alexander Hunziker: «Einfach, weil es eine Reihe von simplen Übungen gibt: zum Beispiel jemandem Danke sagen, häufiger lächeln, ein Tagebuch mit schönen Momenten führen. Schwierig, weil es Selbstdisziplin braucht und alte Gewohnheiten durchbrochen werden müssen – wie beim Abgewöhnen des Rauchens.»

### Glück trainierbar

Selber habe er eine glückliche frühe Kindheit in einer intakten Familie erlebt, betont Alexander Hunziker, der heute als Glücksforscher an der Fachhochschule Bern arbeitet. Schwierigkeiten als Jugendlicher hätten dann aber dazu geführt, dass aus ihm kein wirklich glücklicher junger Erwachsener geworden sei. Das wollte er ändern. Hunziker fing an, das Glückliche mit verschiedenen Übungen zu trainieren, erlernte unter anderem zu meditieren. Mit Erfolg. «Das Weiterentwickeln und Weitergeben dieses Wissens habe ich schliesslich zum Beruf gemacht. So kann ich auf sinnvolle Art meine Stärken einsetzen. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die Arbeit befriedigend ist.»

### Zuhören, fördern, coachen

Das Glück am Arbeitsplatz wird am Forum christlicher Führungskräfte vom Freitag, 18. September 2020 in Winterthur speziell im Fokus stehen. «Frohes Schaffen» lautet das Tagungsmotto. Es geht um das Spannungsfeld zwischen Erfolgsdruck und Lebensglück. Führungskräfte hätten diesbezüglich einen grossen Handlungsspielraum gegenüber ihren Mitarbeitenden, betont Hunziker: «Sie können zuhören, fördern, coachen, Vertrauen schenken, Freiräume schaffen und vieles mehr.» Letztlich müsse aber jede und jeder Einzelne das Glück in die eigenen Hände nehmen – also notfalls auch kündigen.

### Macht der Glaube glücklich?

Studien zeigen, dass sich auch der Glaube – zumindest in geringem Ausmass – positiv auf das persönliche Glück auswirkt. Deckt sich das mit den Erfahrungen von Alexander Hunziker? «Sinn zu finden in dem, was man tut sowie soziale Beziehungen sind nachweislich gut für das Wohlbefinden. Beides wird durch die Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft gefördert», erklärt er. Trotz Anstrengungen der Wissenschaft seien die Zusammenhänge von Glaube und Glück noch wenig klar. Eine der Ursachen könnte darin liegen, dass es verschiedene Arten von Gläubigkeit gibt, die mit den aktuellen Messmethoden zu wenig erfasst werden. Auch in Zukunft gibt es auf dem Weg zum Glück also noch das eine oder andere Geheimnis zu lüften.

***Bildlegende:***

***Vergleicht das Angewöhnen von Glück mit dem Abgewöhnen des Rauchens:  
Glücksforscher Alexander Hunziker.***

**5. Forum christlicher Führungskräfte**

Alexander Hunziker, Professor am Departement Wirtschaft der Berner Fachhochschule, spricht am Forum 2020 zum Thema Glück im Arbeitsumfeld. Am Rednerpult stehen ausserdem rund 20 weitere namhafte Personen vom Chefökonom bis zum Regierungsrat. Sie erörtern die Wechselwirkungen zwischen Sinnsuche, Lebensglück, Erfolgsdruck und Unternehmenskultur. Das Wirtschaftsforum wird vom nationalen, überkonfessionellen, branchen- und parteiübergreifenden Verein Forum christlicher Führungskräfte organisiert. Ziel ist, Verantwortungsträgern und Führungskräften aus unterschiedlichsten Bereichen Inspiration, Hoffnung und praxisnahe Lösungsansätze zu vermitteln.

Freitag, 18. September 2020, 9 bis 18.30 Uhr, Kongresszentrum Parkarena, Barbara-Reinhart-Strasse 24, Winterthur. Weitere Informationen und Anmeldung: [www.forum2020.ch](http://www.forum2020.ch).  
Anmeldeschluss aufgrund der Corona-Schutzmassnahmen: 11. September 2020.

\*\*\*

*Weitere Informationen für Redaktionen und Vermittlung von Interviewpartnern:*

*Roman Salzmann, Mediensprecher Forum christlicher Führungskräfte, [salcom.biz](http://salcom.biz) Public Relations,  
Telefon 071 420 92 21, E-Mail [roman.salzmann@salcom.biz](mailto:roman.salzmann@salcom.biz)*