



6. Oktober 2023 „Vorfreude, ein Booster für unsere Gefühle!“

Die Aussage, dass die Vorfreude die schönste Freude überhaupt sei, ist vielen bekannt. Eigentlich ist es nichts anderes als die Vorwegnahme einer Situation, die ganz nach unseren Vorstellungen konstruiert wird. Die Vorteile und das Schöne sind in diesem Konstrukt die Protagonisten, kritische Nebendarsteller sind in dieser Szene nicht erkennbar. Der ungetrübte Blick auf ein positives Erlebnis, lassen Glücksgefühle entstehen, lange vor dem eigentlichen Ereignis. So wirkt die Vorfreude wie ein Booster auf unsere Motivation, aktiv zu werden. Die einseitige Betrachtung, die mit der Vorfreude verbunden ist, lässt Zweifel wie Schnee in der Sonne schmelzen und uns mit leichtem Herzen in die Zukunft schreiten. Positive Erfahrungen bieten einen guten Nährboden für unsere Vorfreude und lassen unsere Erwartung rasch ansteigen. Je grösser die Vorfreude, desto grösser die Enttäuschung, wenn das Resultat nicht mit unseren Erwartungen übereinstimmt und uns die Wirklichkeit auf brutale Weise deutlich macht, dass sie das Sagen hat. Wenn die Vorfreude manchmal auch nicht zum Resultat passt, wird sie uns mehrheitlich gute Dienste leisten und unsere Lust zu handeln beflügeln. Wer Vorfreude zulässt, hat die Chance, dass wirkliche Freude, Genuss und Zufriedenheit für einen Augenblick Wirklichkeit werden.