

DAS GEHEIMNIS DES GLÜCKS

PRAXIS
BUCH



Ein
Cosima Sieger
Ratgeber

Impressum:

Glück:

DAS GEHEIMNIS DES GLÜCKS!

Wo Sie das wahre Glück finden, wie Sie selbst für Ihr Glück sorgen, loslassen was Sie nicht glücklich macht und endlich zufrieden, erfüllt und glücklich leben

Ein 7 Schritte Leitfaden für ein erfülltes Leben und tiefes, dauerhaftes Glück!

(Glück, Glück Ratgeber, Erfolg, Zufriedenheit, glücklich sein, glücklich, glücklich werden, erfolgreich, erfülltes Leben, Depressionen überwinden)

Cosima Sieger

Copyright: © 2017 Cosima Sieger

Copyright Coverbild: © by-studio-fotolia.com

Inhalt

Was ist Glück?	3
Sie haben Ihr Glück in der Hand	6
Lassen Sie los was Sie nicht glücklich macht	8
Programmieren Sie sich auf Glück.....	12
So bringen Sie Zufriedenheit in Ihr Leben	15
So bringen Sie Glück in Ihr Leben	17
Weg 1: Stellen Sie Ihr Lebensglück vor Ihre Pflichten	17
Weg 2: Leben Sie auf Ihre Art, egal was Andere denken	19
Weg 3: Lieben Sie! Sich selbst und Andere	21
Weg 4: Bauen Sie tiefe Beziehungen auf	23
Weg 5: Entwickeln Sie eine Vision für Ihr Leben	26
Weg 6: Pflegen Sie Ihre Gesundheit	28
Weg 7: Lernen und wachsen Sie und erfinden Sie sich neu.....	30
So bleiben Sie glücklich (3 Glücksrituale für jeden Tag)	32
Entwickeln Sie Dankbarkeit	32
Schenken Sie sich Glücksmomente	33
Teilen Sie Ihr Glück	35
Schlusswort	37
Anhang, Haftungsausschluss und Copyright	44

Was ist Glück?

In Bhutan ist das Glück der Menschen oberstes Staatsziel. So erklärte der König Bhutans bereits in den 70er Jahren: "Das Bruttonationalglück ist wichtiger, als das Bruttoinlandprodukt."

Und auch wenn das Glück in unserem Land eher von jedem Einzelnen als vom Staat gesucht wird, und wir es vielleicht auch nicht immer so nennen, so ist doch auch für uns das Glücklich sein letztlich das wichtigste Ziel unseres Lebens.

Alles, was wir den lieben langen Tag tun ist letztendlich darauf ausgerichtet, uns glücklich oder glücklicher zu machen. Wir verdienen Geld, um unser Leben zu verbessern, wir dekorieren unsere Wohnung, arbeiten an unseren Beziehungen pflegen unsere Freundschaften und halten unseren Körper fit, um unsere Lebensqualität zu verbessern. Alle diese Anstrengungen sollen dazu beitragen, unser Leben glücklicher und zufriedener zu machen. Und nachdem das unmittelbare Überleben in unserem Land für uns alle gesichert ist, haben wir das Streben nach dem Glück zu unserem Haupt-Job gemacht.

Aber obgleich wir alle jeden Tag danach streben, wissen wir oft trotzdem nicht genau, was Glück eigentlich wirklich ist und vor allem wissen wir oft nicht, wie wir es erreichen können. Wir sind uns in Anbetracht der zahlreichen Möglichkeiten nicht mehr sicher, was uns wirklich glücklich machen würde und haben bei unseren Entscheidungen stets die Befürchtung, etwas Schönes oder vielleicht sogar das große Glück zu verpassen.

Die Zahl der in Deutschland verschriebenen Antidepressiva steigt weiter an, obgleich wir doch so viel tun, um glücklich zu sein. Irgendetwas machen wir falsch. Wir suchen an den falschen Orten nach dem Glück und müssen irgendwann enttäuscht feststellen, dass wir es trotz großer Anstrengungen an diesen Orten nicht finden können.

Was also ist Glück? Und wo finden wir es wirklich?

Glück, genauer gesagt das Glücklichsein, ist ein Gefühl von Freude, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Erfüllung oder auch Ekstase.

Die Glücksforschung unterscheidet zwischen zwei Formen des Glücks: Dem Lebensglück, das sich einstellt, wenn wir unser Leben so gestalten, dass wir uns zufrieden, glücklich und wohlfühlen, und das wir beeinflussen können, indem wir unser Leben entsprechend gestalten (wie erfahren Sie später), und dem Zufallsglück, also den kleinen Glücksmomenten, die wir zufällig erleben dürfen und nicht beeinflussen können.

Ich möchte diese Unterscheidung gerne etwas anders definieren, denn in meiner Erfahrung hat sich gezeigt, dass wir beide Formen des Glücks beeinflussen und hervorrufen können.

Was das Lebensglück betrifft, so stimme ich der Glücksforschung zu: Wir haben es in der Hand, dieses Glück in unser Leben zu bringen, indem wir unser Leben so gestalten, dass es uns glücklich und zufrieden macht. Doch was bringt uns eigentlich Lebensglück?

Sehen Sie einmal, was die Deutschen auf diese Frage im Jahr 2008 antworteten:

- 87% Gesundheit
- 74% Intaktes Elternhaus
- 69% Freude über die kleinen Dinge des Lebens
- 42% Freude über Erfolg & Leistung
- 39% Zeit für eigene Interesse
- 31% Keine Geldsorgen

Auf die Frage nach den wichtigsten Glücksquellen der Deutschen, wurden ganz vorne die folgenden genannt:

- 64% Freunde um mich herum
- 63% Leben in einer Partnerschaft
- 59% Eigene Ziele erreichen
- 56% Anderen helfen

Was wir an diesen Antworten erkennen können, ist dass enge soziale Beziehungen wie Familie, Partner und Freundschaften, aber auch Gesundheit und ein selbstbestimmtes Leben mit eigenen Zielen und eigener Leistung zu den größten Einflussfaktoren für unser Lebensglück gehören.

Interessant ist auch, dass für 31% der Deutschen das viel gescholtene Geld insofern sehr wohl zu einem glücklichen Leben dazu gehört, als dass ein Fehlen davon und Geldsorgen immerhin ein Drittel von uns vom Glücklichen abhält. Mehr zu den Dingen, die uns vermeintlich und tatsächlich von unserem Glück abhalten, erfahren Sie im Kapitel *Lassen Sie los was Sie nicht glücklich macht*. Was Sie dort erfahren, könnte Sie überraschen...

Die zweite Form von Glück, die in der Glücksforschung Zufallsglück genannt wird, betrachte ich etwas anders: Ich bin davon überzeugt, dass wir diese Form des Glücks ebenso indirekt beeinflussen, hervorrufen und gestalten können, denn was uns an diesen schönen Momenten tatsächlich glücklich macht, ist gar nicht so sehr das Ereignis selbst, sondern unsere Wahrnehmung davon.

Sicher kennen auch Sie Menschen, die sich über kaum etwas freuen können und überall nur das Negative sehen. Und vielleicht kennen Sie auch Menschen, denen es objektiv betrachtet viel schlechter geht und die weniger Glücksmomente erleben dürfen, aber die dennoch glücklicher sind, weil sie sich viel mehr über jeden einzelnen dieser Momente freuen können.

Was machen diese glücklichen Menschen anders? Nun, sie haben ihre Wahrnehmung auf Fülle, auf Glück und auf Positives ausgerichtet und sie haben ihren Verstand durch ihren Fokus darauf trainiert, immer mehr schöne Dinge wahrzunehmen. Und je mehr sie die

schönen Dinge des Lebens wahrnehmen können und sich mit den nicht so schönen Dingen nicht über das absolut notwendige Maß hinaus aufhalten, desto intensiver erleben sie Glücksmomente und desto mehr Glück ziehen sie durch ihre positive Ausstrahlung auch nach und nach tatsächlich in ihr Leben.

Sie haben Ihr Glück in der Hand

Das ist eine wunderbare Nachricht. Denn das bedeutet, dass wir unseren Weg zum Glück sehr wohl selbst gestalten können. Wir haben unser Glück selbst in der Hand.

Wir können dafür einerseits unser Leben so gestalten, dass es uns Lebensglück und Zufriedenheit schenkt. Und wir können andererseits unsere Wahrnehmung so programmieren, dass wir die „zufälligen“ Glücksmomente im Alltag nicht nur wahrnehmen, genießen und uns über sie freuen können, sondern dass wir unseren Fokus auch gezielt schärfen und auf solche Momente richten, denn alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst.

Diese Neuprogrammierung unserer Wahrnehmung hat nichts mit positivem Denken zu tun. Was sie tatsächlich ist, erfahren Sie im Kapitel *Programmieren Sie sich auf Glück*.

Lassen Sie mich also noch einmal wiederholen: Wenn Sie glücklich sein wollen, dann sollten Sie einerseits Ihr Leben und andererseits Ihren Geist entsprechend formen. Und bereits nur eines dieser beiden Dinge wird Ihnen großes Glück schenken. Ganz gleich also, wie Ihr Leben momentan aussieht, wieviel Geld Sie haben und wo Sie leben, Sie können JETZT nicht nur glücklich sein, sondern unbeschreibliche Freude erleben!

Gehen Sie diese drei Schritte, um glücklich zu werden und zu bleiben:

Glücklich werden in 3 Schritten:

1. Lassen Sie los was Ihrem Glück im Weg steht. Mehr erfahren Sie im nächsten Kapitel.
2. Programmieren Sie Ihr Gehirn auf Glück, sodass Sie Ihr Glück auch wahrnehmen und die Fülle genießen können. Mehr erfahren Sie im übernächsten Kapitel.
3. Gestalten Sie Ihr Leben im Einklang mit den Glücksprinzipien und erleben Sie anhaltendes Lebensglück und Zufriedenheit. Mehr erfahren Sie im drittnächsten Kapitel *So bringen Sie Glück in Ihr Leben*

Bevor Sie weiterlesen, möchte ich Sie gerne zu einem kleinen Experiment einladen:

Nehmen Sie sich jetzt einmal 5 Minuten Zeit und denken Sie sich in die Zukunft. Sehen Sie sich selbst mit 80 oder 90 Jahren auf Ihr Leben zurück blicken. Seien Sie ganz ehrlich: Wären Sie glücklich und stolz auf Ihr Leben? Wären Sie mit sich zufrieden?

Oder würde ein trauriges oder schmerzhaftes Gefühl von Reue in Ihnen hochkriechen, oder die Erkenntnis, dass Sie Vieles hätten anders machen können, oder Sie vieles eigentlich gern getan hätten, für das es nun zu spät ist?

Seien Sie wirklich ehrlich zu sich, es lohnt sich. Und nun mein Vorschlag:

Versprechen Sie Ihrem 80 oder 90 jährigen Ich hier und heute, dass Sie alles tun werden, das Sie tun können, um aus Ihrem Leben ein glückliches Leben zu machen, damit Sie einmal

erfüllt und dankbar darauf zurückschauen und aus diesem Leben gehen können. Verpflichten Sie sich Ihrem Versprechen für den Rest Ihres Lebens und nehmen Sie es ernst. Und nun legen wir los...

Lassen Sie los was Sie nicht glücklich macht

In diesem Kapitel möchte ich mit einem wichtigen Mythos aufräumen:

Wir müssen uns nicht von allem trennen, was uns kein Glück bringt. Denn viele Dinge können uns zwar nicht glücklich machen, aber sie können uns viele andere Vorteile bringen und sie hindern uns auch nicht an unserem Glück.

Deshalb sollten wir etwas genauer hinsehen und unterscheiden zwischen einerseits den Dingen, die unser Glücksein verhindern (diese Dinge sollten wir loslassen) und zum zweiten den Dingen, die uns zwar kein Glück bringen, die aber unser Glück auch nicht verhindern.

Sie dürfen wir – wenn es unseren Werten entspricht und in unser Lebensmodell passt – ohne schlechtes Gewissen genießen, ABER: Wir dürfen uns von ihnen kein Glück erhoffen! Vielleicht Spaß, Komfort, Sicherheit, und andere schöne Dinge, aber eben kein Glück. Und genau deshalb dürfen wir unser Leben diesen Dingen auch nicht unterwerfen, dürfen sie nicht zum Mittelpunkt unseres Lebens machen, wenn wir glücklich sein möchten, sondern sollten sie vielmehr als nettes Beiwerk in unserem Leben sehen und unseren Hauptfokus auf die Dinge richten, die uns echtes Glück bringen. Welche das sind erfahren Sie im nächsten Kapitel.

Welches sind aber nun die Dinge, die uns wirklich an unserem Glück hindern und welches sind die Dinge, die uns zwar kein Glück bringen, uns aber auch nicht daran hindern glücklich zu sein, solange wir ihnen nicht unser Leben unterwerfen?

Lassen Sie mich mit der zuletzt genannten Kategorie beginnen und einmal kräftig mit einem weit verbreiteten Vorteil aufräumen:

Geld und Geldverdienen, Konsum und oberflächlicher Spaß schenken uns zwar kein Glück, und sie sind deshalb nicht geeignet, um unser Leben ausschließlich daran zu orientieren, aber sie stehen unserem Glücksein auch nicht per se im Weg.

Obwohl ich selbst minimalistisch lebe, weil dieser Lebensentwurf zu meinen persönlichen Werten passt, bin ich der Ansicht, dass alle diese drei Dinge durchaus ihren Wert haben und nicht pauschal verteufelt werden müssen, wie das leider oft voreilig getan wird.

Wenn diese Dinge also zu Ihren Werten und Ihrem Lebensstil passen sollten, dann setzen Sie sie gerne ein, um Ihr Leben interessanter, bunter, lebendiger oder bequemer zu gestalten. Und genießen Sie sie! Sie stehen Ihrem Glück nämlich nicht im Weg, solange Sie Ihr Leben nicht diesen Dingen unterwerfen und die echten Glücksbringer vergessen! Seien Sie sich nur darüber bewusst, dass Sie daneben etwas anderes tun müssen, um Ihr Glück zu finden.

Beim Thema Geld ganz besonders bin ich sogar der Meinung, dass Sie es in keinem Fall völlig vernachlässigen und sich ausschließlich anderen Dingen widmen sollten, denn Geldsorgen

hindern Sie ebenso an Ihrem Glück, als wenn Sie Ihr Leben dem Geld verdienen opfern. Wie Sie im ersten Kapitel des Buches in den Befragungsergebnissen zum Thema Glück erfahren haben, ist es für jeden dritten Menschen in Deutschland ein Glücksbringer, keine Geldsorgen haben zu müssen.

Vollkommen anders verhält es sich dagegen mit den vier Dingen, die ich Ihnen nun vorstellen möchte. Die stehen Ihrem Glück nämlich in jedem Falle im Weg und Sie sollten sich von ihnen trennen, wenn Sie glücklich werden wollen:

Perfektionismus

Perfektionismus ist die Angst davor, Fehler zu machen oder Schwächen zu zeigen und uns dadurch angreifbar zu machen oder Nachteile zu erleiden. Sie bringt uns in eine Abhängigkeit von unseren (perfekten) Ergebnissen und bewirkt neben dem dauernden Druck, dem Stress und der regelmäßigen Überforderung, mit der Perfektionisten sich selbst belasten, auch eine ganze Reihe anderer Probleme im Alltag. Da Perfektionisten alles zu 100% erledigen müssen, schieben sie Aufgaben häufig auf, wenn sie nicht die Kraft für diese 100% haben. Ebenso häufig schieben sie Entscheidungen auf, aus Angst, Ihre Entscheidung noch nicht zu 100% perfekt abgewogen und durchdacht zu haben. Die Schwierigkeiten, die daraus im praktischen Alltag entstehen, können Sie sich ausmalen.

Wenn auch Sie mit Perfektionismus zu kämpfen haben, dann schauen Sie sich die tieferen Ursachen einmal genauer an.

Wovor haben Sie wirklich Angst? Hand aufs Herz: Was befürchten Sie, wird passieren, wenn Sie ein nicht ganz so perfektes Ergebnis abliefern? Und vor allem: warum ist das, was dann passieren könnte, so schlimm für Sie? Während Andere oft mit diesen Konsequenzen leben können? Machen Sie sich bewusst, welche Angst WIRKLICH hinter Ihrer Angst vor Fehlern und Schwächen steckt.

Und beginnen Sie anschließend zunächst in unwichtigen Situationen in ganz kleinen Schritten auszutesten, was passiert, wenn Sie sich einmal nicht ganz perfekt zeigen. Wenn gar nichts Schlimmes passiert, dann steigern Sie sich Stück für Stück in Ihrem Mut zum Nicht-Perfektsein. Ihre Angst kann sich auf diese Weise ganz allmählich in Luft auflösen oder sich deutlich verkleinern, sodass Sie bald vielleicht nur noch in wirklich wichtigen Situationen perfekt sein müssen – was bereits eine große Entlastung darstellt. Lesen Sie auch Bücher zum Thema Perfektionismus ablegen und befreien Sie sich von dieser Fessel, die Sie andernfalls ganz sicher von Ihrem Glück abhalten wird...

Macht und Statusdenken

Machtdenken und Überlegenheits- (oder Unterlegenheits-)gefühle trennen uns von anderen Menschen und isolieren uns dadurch von unserem Umfeld. Das mag sich zwar nicht unbedingt im äußeren Leben bemerkbar machen, vielleicht sind wir umgeben von vielen spannenden Menschen. Aber in unserem tiefsten Inneren sind wir dennoch allein. Die

Menschen sehen nicht uns, sondern unseren Status. Und ebenso wenig sehen wir die anderen Menschen, sondern vielmehr deren Status, also deren Oberfläche. Ohne echte Erkenntnis eines anderen Menschen – solange wir und Andere also nicht hinter die Fassade schauen - ist auch keine echte Beziehung möglich. Und wir berauben uns dadurch des Glücks von tiefen Beziehungen.

Statusdenken hat unmittelbar mit Machtdenken zu tun. Denn wir glauben oft, wer Status (symbole) besitzt, besitzt Macht. In gewissen Bereichen und mit Einschränkungen mag das auch zutreffen, aber über die wichtigen Dinge in Ihrem Leben besitzen Menschen mit Status keinerlei Macht: Über Ihre Gedanken, Ihre Fähigkeit zu lieben, Ihre Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen, Ihre Gesundheit und vieles mehr... Über diese Dinge besitzen nur SIE die Macht.

Statusorientiertheit bewirkt zudem, dass wir Dinge wichtiger nehmen als Menschen, dass wir sie an erste Stelle vor die Menschen stellen und damit auch vor uns selbst. Mit anderen Worten: Wir unterwerfen uns, unsere Gefühle und unser Leben äußeren Dingen: Wenn wir die falsche Kleidung tragen oder im falschen Auto vorfahren, fühlen wir uns unzulänglich und unsicher. Und wir setzen nicht selten unsere Lebenszeit und –kraft ein, um dieses Abhängigkeitsverhältnis zu bedienen. Eine solche Unterwerfung des Wichtigen unter das Unwichtige kann uns natürlich nur unglücklich machen, denn egal wie glücklich unser Leben ansonsten aussieht und abgesehen von ein paar vorübergehenden Hochgefühlen, wenn wir Anerkennung für unsere Statussymbole erhalten, spüren wir alle irgendwann, dass es dabei nicht um uns geht - dass wir selbst gar nicht gemeint sind. Lösen Sie sich davon und wenden Sie sich lieber dem Wesentlichen zu.

Destruktive Beziehungen

Haben Sie Menschen in Ihrer Umgebung, die Ihnen immer wieder zu spüren geben, dass sie Sie nicht wertschätzen? Die sich einen Nutzen aus dem Kontakt mit Ihnen erhoffen oder die sich auf Ihre Kosten profilieren? Menschen, die nicht an Sie glauben oder die Sie immer wieder enttäuschen? Oder gibt es gar Menschen in Ihrem Leben, die Sie klein machen oder Ihnen schaden möchten, weil sie neidisch sind oder sich von Ihnen bedroht fühlen?

Menschen, die dauerhaft überwiegend Negatives in Ihr Leben bringen, werden Ihnen niemals eine Bereicherung sein und ein näherer Kontakt mit ihnen kann mit der Zeit sogar gehörigen Schaden in Ihrem Leben anrichten.

Achten Sie daher auf sich und Ihr Recht zum Glücklichen und meiden Sie solche Menschen oder trennen Sie sich notfalls von ihnen, wenn Sie merken, dass Sie in ihrer Gegenwart nicht glücklich sein können.

Es ist keinem geholfen, wenn wir uns unglücklich machen, indem wir in den falschen Beziehungen verharren. Nicht uns und auch nicht den anderen Menschen...

Negative Gedanken und Glaubenssätze

Glaubenssätze sind innere Überzeugungen über uns selbst, über die Welt, andere Menschen, oder bestimmte Ursache-Wirkungszusammenhänge und sie sind entscheidend mit verantwortlich dafür, wie glücklich wir uns in unserem Leben fühlen und wieviel Glück wir uns erlauben.

Wenn wir beispielsweise davon überzeugt sind, dass wir niemals eine schöne Beziehung haben werden, dann wird sich dieses Glück auch mit großer Wahrscheinlichkeit nicht in unserem Leben einstellen können.

Mit anderen Worten: Wenn wir Negatives erwarten, dann machen wir es dem Positiven sehr schwer, in unser Leben zu kommen, denn wir erkennen tolle Gelegenheiten nicht oder machen Sie sogar unbewusst selbst zunichte, um in unserem Glaubenssatz bestätigt zu werden. Denn unsere Überzeugungen geben uns Sicherheit. Das ist auch der Grund warum wir so hartnäckig selbst an negativen überholten Überzeugungen festhalten.

Glaubenssätze sind durch bestimmte Erfahrungen in uns entstanden, die wir entweder selbst gemacht, oder bei anderen beobachtet oder übernommen haben und sie lassen sich nicht durch bloßes „positives Denken“ ändern. Wir können Glaubenssätze auch nicht wegdenken, ignorieren oder uns von ihnen frei machen. Wir können sie aber durch neue, positive Glaubenssätze ersetzen.

Wenn Sie zum Beispiel davon überzeugt sind, dass Menschen nur entweder Glück in der Liebe oder Erfolg im Beruf haben können, weil Sie das in der Vergangenheit beobachtet haben oder Ihnen das von Anderen immer wieder gesagt wurde, dann wird es Ihnen nichts nutzen, sich täglich 10 Mal selbst zu sagen, dass SIE beides haben können. Ihr Verstand wird Ihnen das nicht glauben, denn er hat bereits Gegenbeweise gesammelt.

Was Sie stattdessen tun müssen, ist, andere, positive Beweise zu sammeln. Nur solche neuen „Beweise“ werden Ihre Überzeugungen dauerhaft ändern und die alten Überzeugungen ersetzen können. Beginnen Sie also, sich das Leben von Menschen genauer anzusehen, die sowohl eine glückliche Partnerschaft, als auch ein erfülltes und erfolgreiches Berufsleben genießen, lesen Sie Biographien oder sehen Sie sich Interviews mit ihnen an und sammeln Sie Beweise dafür, dass es möglich ist, auch langfristig beides zu haben.

Wenn Sie der Überzeugung sind, dass Sie kein Glück in der Liebe haben (können), dann hören Sie damit auf, die falschen Beweise zu sammeln und beginnen Sie damit, sich die richtigen Fragen zu stellen und dadurch auch die richtigen Antworten zu bekommen. Schreiben Sie 10 Gründe auf, warum Sie ein toller Partner sind, 10 Gründe, warum Sie Glück in der Liebe haben und 10 Dinge, mit denen Sie zu einer schönen Beziehung beitragen. Ich wette Sie werden Antworten finden!

Beginnen Sie jetzt gleich mit dem Sammeln Ihrer positiven Beweise und machen Sie sich frei von den Glaubenssätzen, die Ihr Glück sabotieren.

Programmieren Sie sich auf Glück

Wir leben in einem der reichsten Länder der Erde in massivem Überfluss. Wir haben endlos viele Möglichkeiten und ein so abwechslungsreiches und bequemes Leben wie noch kaum eine Gesellschaft in der gesamten Menschheitsgeschichte – von kleinen Elitegruppen einmal abgesehen. Wir haben alles im Überfluss!

Wir dürfen glauben, woran wir wollen und dürfen Beziehungen pflegen mit wem wir möchten. Wir haben die Freiheit uns aus unserer sozialen Schicht oder aus unserem Land zu lösen und an dem Ort und auf die Weise zu leben, die uns gefällt.

Aber wir sehen oft den Wald vor lauter Bäumen nicht. Haben den Bezugsrahmen, den Blick auf das große Ganze verloren und halten all das für selbstverständlich. Und die Zahl der depressiven Menschen in unserer Gesellschaft steigt immer weiter an.

Daran wird sehr deutlich: Nicht das, was wir haben macht uns glücklich, sondern das was wir wahrnehmen und genießen können.

Die schönsten Glücksmomente – das von der Glücksforschung so genannte Zufallsglück – und die besten Lebensumstände - das so genannte Lebensglück - können wir nur wahrnehmen und genießen, wenn wir unseren Verstand darauf programmieren.

Wie aber programmiert man sich auf Glücklichkeit? Glücklichkeit ist doch ein Gefühl... Und Sie werden sich jetzt wahrscheinlich fragen, wie Sie ein Gefühl bewusst hervorrufen können. Schließlich sind unsere Gefühle doch Reaktion auf das was uns geschieht. Oder etwa nicht...?

Die Antwort lautet:

Wir können unser Gefühl beeinflussen und Gefühle hervorrufen, indem wir unsere Gedanken steuern. Denn unsere Gedanken rufen unsere Gefühle hervor und unsere Gefühle sind das Resultat unserer Gedanken!!

Lassen Sie mich Ihnen in einem simplen Beispiel zeigen, dass das wirklich so ist:

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen neuen Kollegen in Ihrem Job und Sie haben über eine dritte Person gehört, dass er Sie unmöglich findet. Was fühlen Sie?

Stellen Sie sich nun vor, die dritte Person erzählt Ihnen, sie habe sich geirrt. Der neue Kollege findet nicht Sie unmöglich, sondern eine andere Person. Über Sie hätte er allerdings gesagt, dass er Sie dafür bewundert, wie Sie vor den Kunden auftreten und dass er Sie heimlich zu seinem Vorbild gemacht hat. Was fühlen Sie jetzt?

Ein weiteres Beispiel:

Sie werden nachts wach und hören, wie jemand Ihre Wohnungstür öffnet und sich leise in Richtung Ihres Schlafzimmers bewegt. Da niemand einen Schlüssel zu Ihrer Wohnung hat, schließen Sie blitzschnell, dass es sich um einen Einbrecher handeln muss. Sofort steigen Angst und Panik in Ihnen auf. Als Sie gerade aus Ihrem Bett springen und hektisch nach Ihrem Telefon greifen wollen, fällt Ihnen ein, dass Sie Ihrer Putzfrau einen Schlüssel gegeben und sie gebeten haben, am frühen Morgen mit Ihrem Hund spazieren zu gehen, weil Sie seit Tagen starke Kopfschmerzen haben. Erleichtert lassen Sie sich wieder aufs Bett fallen und atmen auf. Ihre Angst löst sich auf. Ein einziger neuer Gedanke hat Ihren Gefühlszustand innerhalb von Sekunden zwei Mal vollkommen verändert.

Sie sehen, unsere Gedanken haben unmittelbaren Einfluss auf unsere Gefühle. Und diesen Mechanismus können wir auch dazu nutzen, um mit bestimmten Gedanken und dem gezielten Richten unserer Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge ganz bewusst bestimmte Gefühle in uns hervorzurufen.

Wir können so auch ein Gefühl von Glück in uns hervorrufen und stärken, indem wir die richtigen Gedanken denken und unsere Aufmerksamkeit auf die richtigen Dinge lenken.

Und das spannende daran ist: je mehr wir uns darin üben, glücksbringende Gedanken zu denken, desto leichter fällt es uns. Mittlerweile ist in Studien nachgewiesen worden, dass sich unser Gehirn durch das wiederholte Denken bestimmter Gedanken tatsächlich physisch verändert und es uns dadurch mit der Zeit immer leichter fällt, diese Gedanken zu denken.

Je öfter Sie also Glücksgedanken denken, desto leichter fällt es Ihnen mit der Zeit, eben solche Gedanken zu denken. Bauen Sie also Ihr Gehirn um, indem Sie es auf Glück ausrichten und neu programmieren!

Lassen Sie uns dafür zunächst betrachten, bei welchen Gedanken sich eigentlich ein Glücksgefühl in uns einstellt:

Ein Glücksgefühl stellt sich ein, wenn wir uns der Fülle, in der wir leben, bewusst werden. Wenn wir unsere Gedanken und unseren Fokus auf diese Fülle richten und sie wahrnehmen. Je intensiver wir sie wahrnehmen, desto intensiver wird auch unser Glücksgefühl sein.

Einer der schnellsten Wege zum Glücklichen sein ist das Lernen von und das Üben in Dankbarkeit. Dankbarkeit lässt uns diese Fülle sofort spüren und ruft in uns ein Gefühl von Glück hervor.

Alles was wir tun müssen, um unser Gehirn auf Dankbarkeit – und damit auf das Gefühl von Glück – zu programmieren, ist, unseren Fokus und unsere Gedanken regelmäßig (genauer gesagt täglich) auf die Fülle und das Schöne um uns herum zu richten.

Auch hier gilt wieder: Steuern Sie Ihre Gedanken, indem Sie sich die richtigen Fragen stellen und somit auch die richtigen Antworten erhalten.

Konkret können Sie das so tun:

Kaufen Sie sich ein hübsches Notizbuch und legen Sie es neben Ihr Bett. Nehmen Sie sich jeden Abend vor dem Zubettgehen und jeden Morgen nach dem Aufwachen 2 Minuten Zeit und beantworten Sie auf einer neuen Seite folgende Fragen:

Morgens:

- 3 Dinge, auf die ich mich heute freue
- 1 Grund, warum ich der glücklichste Mensch auf der Welt bin

Abends:

- 3 Dinge für die ich heute dankbar bin (notieren Sie auch die kleinen Dinge)
- 3 Geschenke, die ich heute vom Leben bekommen habe (z.B. ein Lächeln, ein Kompliment, eine Umarmung, einen Glücksmoment, ein schönes Erlebnis, einen Genuss, ein Materielles Geschenk, ein schönes Gespräch, ein Gefühl von Glückseligkeit....)

Wenn Sie diese einfache Übung nur eine Woche lang durchführen, werden Sie bereits einen deutlichen Unterschied in Ihrer Wahrnehmung bemerken. Wichtig ist, dass Sie sie wirklich regelmäßig morgens und abends machen und niemals auslassen. Sollten Sie sie doch einmal vergessen haben, dann ärgern Sie sich aber nicht über sich selbst sondern machen Sie einfach weiter!

Nur durch die Regelmäßigkeit können Sie eine Veränderung in Ihrer inneren Programmierung und in Ihrem physischen Gehirn bewirken. Verbringen Sie auch nicht mehr als 2 Minuten morgens und abends mit dieser Übung um Ihre Motivation dauerhaft beizubehalten. Denn Sie wissen ja, steter Tropfen höhlt den Stein (und nicht eine einzige Flutwelle). Notieren Sie einfach in kurzen Stichpunkten die ersten Gedanken, die Ihnen dazu einfallen. Aber behalten Sie diese Übung wirklich dauerhaft bei.

So bringen Sie Zufriedenheit in Ihr Leben

Nachdem Sie sich nun erfahren haben, von welchen Dingen Sie sich lösen sollten um glücklich zu sein und wie Sie sich und Ihre Wahrnehmung auf Glück programmieren, können Sie damit beginnen, das sogenannte Lebensglück in Ihr Leben zu ziehen.

Das tun Sie, indem Sie Ihr Leben so gestalten, dass Sie anhaltende *Zufriedenheit* gewinnen und indem Sie zusätzlich die Dinge in Ihr Leben holen, die Sie wirklich *glücklich* machen.

Solange wir nicht zufrieden sind, können wir auch nicht anhaltend glücklich sein. Zufriedenheit ist deshalb also eine wichtige Grundlage für unser Glück.

In diesem Kapitel zeige ich Ihnen, wie Sie anhaltende tiefe Zufriedenheit mit sich und Ihrem Leben finden können. Und im nächsten Kapitel werde ich Ihnen die 7 Wege zum Glück vorstellen.

Um wirklich zufrieden zu sein und uns rundum wohl zu fühlen, müssen wir unser Leben im Einklang mit unseren Werten leben.

Natürlich müssen wir dafür zunächst einmal genau wissen oder uns bewusst machen, was für uns im Leben wirklich wichtig ist und unsere Entscheidungen so treffen, dass wir diese Dinge in unser Leben bringen. Wir müssen den Dingen und Menschen, die für uns zählen, einen wichtigen Platz einräumen, auch wenn wir dafür vielleicht auf etwas anderes verzichten müssen.

Wir alle tendieren dazu, uns bei der Gestaltung unseres Lebens von Trends oder gesellschaftlichen Konventionen mitreißen zu lassen und unsere beruflichen und privaten Prioritäten so zu setzen, wie es der Zeitgeist vorgibt - oft ohne überhaupt darüber nachzudenken, ob uns etwas anderes womöglich wichtiger wäre oder uns mehr entsprechen würde.

Wir haben damit häufig auch Erfolg, befinden uns sogar mitunter auf der Überholspur und werden von anderen gefeiert und respektiert, obwohl wir uns in eine für uns gar nicht passende Richtung bewegen. Was für den einen eine tolle Sache ist, kann für einen anderen ganz einfach falsch sein und ihm nicht gut tun, da es schlichtweg nicht zu ihm passt.

Und wenn sich unser Leben in die falsche Richtung bewegt, dann werden Sie trotz Glücksprogrammierung und Lebensglück immer wieder unruhig werden und spüren, dass etwas in Ihrem Leben nicht stimmt.

Wenn Sie glücklich sein wollen, dann sorgen Sie also zunächst dafür, dass Sie zufrieden sind. Und wenn Sie zufrieden sein wollen, dann bringen Sie den Mut auf und gestalten Sie Ihr Leben im Einklang mit Ihren ganz persönlichen Werten – unabhängig von der Mode oder von gesellschaftlichen Erwartungen.

Ihr Leben muss sich für Sie stimmig anfühlen. Sie müssen das Gefühl haben, dass Sie am richtigen Ort sind und dass sich Ihr Leben in die richtige Richtung bewegt. Es geht dabei noch nicht um konkrete Ziele in Ihrem Leben, sondern um Ihren ganz allgemeinen Lebensentwurf.

Es lohnt sich in jedem Fall, sich das eigene Leben und die wichtigsten Lebensbereiche darin einmal näher anzuschauen. Sind die Lebensbereiche, in die Sie am meisten Zeit und Energie investieren, Ihnen alle wirklich wichtig?

Wenn das so ist, dann ist das wunderbar! Falls nicht, sollten Sie sich darüber klar werden, was IHNEN wichtig ist. Nehmen Sie sich ein paar ruhige Stunden Zeit, entspannen Sie sich und denken Sie einmal in Ruhe darüber nach.

Vielleicht wünschen Sie sich mehr Zeit für Ihre Familie und weniger Arbeit, vielleicht haben Sie sich für ein Haus verschuldet, das Ihnen, wenn Sie ehrlich sind, eher eine Last als eine Freude ist und vielleicht möchten Sie auch endlich eine große Karriere starten, obwohl Ihre Ausgangsbedingungen dafür nicht ideal sind und Sie es daher bisher nie in Erwägung gezogen haben. Vielleicht möchten Sie sich auch von den vielen Dingen, die Sie besitzen, trennen und auf das Wesentliche konzentriert in einer kleinen Wohnung leben oder für einige Jahre durch die Welt reisen. Vielleicht möchten Sie heiraten und viele Kinder bekommen, obwohl Sie sich dafür materiell einschränken müssten. Wie gesagt, es geht hier noch nicht um konkrete Ziele, sondern vielmehr zunächst um die Richtung, in die sich Ihr Leben bewegen soll.

Es gibt immer Gründe dafür, dass wir etwas nicht tun oder nicht haben, was wir möchten, denn für alles müssen wir einen Preis bezahlen. Wir müssen, um etwas zu bekommen, auf andere Dinge verzichten, wir müssen mitunter dafür Status, Ansehen oder die Akzeptanz bestimmter Menschen aufgeben oder auch viel Zeit und Energie investieren und uns darum bemühen. Und wir müssen dafür Risiken eingehen. Wir sollten es aber dennoch tun!

Wir sollten uns klar machen, was der Preis ist für das, was wir uns wünschen. Und wir sollten uns bewusst dafür entscheiden, diesen Preis zu bezahlen.

Wir sollten große Entscheidungen stets so treffen, dass sie unseren eigenen Werten und unserem individuellen Lebenskonzept entsprechen und uns – auch wenn wir dafür einen Preis bezahlen – langfristig dorthin führen, wo wir glücklich sind und wo unser Leben für uns Sinn macht.

Sobald die grobe Richtung in Ihrem Leben für Sie stimmt und zu Ihnen passt und Sie wissen, wo Sie langfristig in Ihrem Leben hin möchten, können Sie damit beginnen, das wahre Glück in Ihr Leben zu ziehen. Im folgenden Kapitel lernen Sie sieben Wege kennen, die Sie zum Glück führen.

So bringen Sie Glück in Ihr Leben

Weg 1: Stellen Sie Ihr Lebensglück vor Ihre Pflichten

Wenn wir erst einmal in dem berühmten Hamsterrad aus Job und Alltagsverpflichtungen gefangen sind, dann investieren wir in der Regel einen Großteil unserer Zeit in Dinge, die wir tun müssen, aber nicht unbedingt tun wollen - also in Verpflichtungen aller Art. Und weil uns diese Verpflichtungen nicht oder nur wenig glücklich machen, bekommen wir daraus so wenig Energie zurück, dass wir uns am Abend völlig ausgelaugt fühlen.

Wenn wir unser Leben zu sehr mit Verpflichtungen füllen, haben wir kaum mehr die Möglichkeit, an unseren eigenen Dingen, also denen, die uns am Herzen liegen, zu arbeiten und schon gar nicht, um wirklich selbstbestimmt zu leben.

Unsere (Lebens-)Zeit ist jedoch über die Maßen wertvoll. Alle anderen wichtigen Dinge wie Liebe, Freundschaft, Geld oder Gesundheit können wir zurück gewinnen, wenn wir sie verlieren. Aber unsere Zeit kommt niemals mehr zurück. Jeder Tag, der verstreicht, ist für immer verloren. Jedes Jahr, das vergeht, wird nie mehr zurückkommen. Wir werden nie wieder so alt sein wie heute.

Wir sollten uns daher sehr gut überlegen - und vor allem selbst bestimmen - wem und was wir unsere Zeit widmen. Ist es etwas, das uns wichtig ist, das uns am Herzen liegt? Und ist es etwas, das uns begeistert? Dann sollten wir uns dafür mehr Zeit nehmen.

Ist es etwas, das wir widerwillig tun oder das uns, wenn wir ehrlich sind, überhaupt nichts bedeutet, dann sollten wir uns sehr gut überlegen, ob und wie wir uns unsere Zeit zurück holen können. Denken Sie an Ihr Versprechen an Ihr 80 oder 90 jähriges Ich!

Unsere Zeit gehört nur uns. So wie auch unser Leben nur uns gehört. Und wenn wir ganz ehrlich zu uns selbst sind, dann werden wir uns eingestehen müssen, dass wir die allermeisten Dinge gar nicht tun, weil wir sie wirklich tun MÜSSEN, um zu überleben, sondern weil wir sie tun wollen.

Tatsächlich MÜSSEN wir nur sehr, sehr wenig. Nicht, dass wir mit unserer Wahl unbedingt glücklich wären, aber wir tun diese Dinge oftmals, weil sie uns einen gewissen Nutzen bringen und weil wir (oder andere) einmal dachten, sie seien das Beste für uns.

Prüfen Sie daher heute doch einmal ganz konkret, ob die Dinge, denen Sie täglich Ihre Zeit opfern, Ihnen tatsächlich am Herzen liegen, ob sie Sie berühren und begeistern. Und ob das überhaupt jemals so war.

Falls Sie feststellen sollten, dass das nicht der Fall ist, dann grämen Sie sich aber bitte nicht. Sie haben Ihr Leben nicht verschwendet, Sie haben etwas probiert, von dem Sie dachten, es sei das Richtige und von dem Sie später festgestellt haben, dass es nicht Ihr Ding ist.

Und dann haben Sie es gelassen und etwas anderes gemacht. Leben ist Lernen.

Sie dürfen nur nicht den Fehler machen, nach einer solchen Einsicht resigniert weiter die Dinge zu tun, von denen Sie inzwischen bereits wissen, dass sie Ihnen nichts bedeuten. Und Sie würden sich wundern, wie viele Menschen das (leider) tun.

Richten Sie stattdessen Ihren Fokus auf die Dinge und die Menschen, die Ihnen wirklich wichtig sind und die Sie berühren (auch wenn das zunächst schmerzhaft sein kann, falls Sie sie möglicherweise noch nicht in Ihrem Leben haben) und bringen Sie sie anschließend Stück für Stück in Ihr Leben, indem Sie ihnen jeden Tag, jede Woche und jedes Jahr ein bisschen mehr von Ihren Gedanken, Ihrer Zeit und Ihrer Mühe schenken.

Machen Sie solange damit weiter, bis Ihr Leben und Ihr Alltag überwiegend aus Dingen besteht, für die Ihr Herz schlägt!

Und falls es Ihnen schwer fällt, sich aus Verpflichtungen zu lösen, weil Sie sich Sorgen machen, was Andere über Sie denken könnten, dann lesen Sie bitte weiter:

Weg 2: Leben Sie auf Ihre Art, egal was Andere denken

*Die höchste Form des Glücks ist ein Leben
mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.*

Erasmus von Rotterdam

Wer sagt eigentlich, dass Sie in die Schubladen passen müssen, in die andere Menschen Sie einordnen? Dass Sie überhaupt in irgendeine Schublade passen oder der Norm entsprechen müssen? Ist es nicht eigentlich das Problem der Anderen, wie sie über Sie denken – und nicht Ihres? Können Sie nicht auch einfach einmal etwas Verrücktes tun?

Doch, Sie können. Und Sie sollten sogar! Denn ein bisschen Spaß und Abwechslung müssen sein, wenn Sie ein glückliches Leben führen wollen.

Moment mal, werden Sie jetzt vielleicht einwenden. Sollten wir denn keine Rücksicht auf die Konventionen und die Gepflogenheiten der Gesellschaft nehmen, in der wir leben?

Bis zu einem gewissen Grad schon, finde ich, denn hinter manchen Konventionen steckt auch heute noch Sinn - für uns und Andere oder auch für ein harmonisches Miteinander zwischen Menschen. Und völlige Gedankenlosigkeit oder gar bewusstes Rebellentum könnten uns und anderen Schaden zufügen, womit auch wir nichts gewonnen hätten. Wahrscheinlich sind Sie auch kein rebellischer Teenager mehr.

Aber bei unzähligen Dingen schadet es niemanden, wenn wir einfach einmal etwas anders machen als alle anderen. Viel zu oft engen wir uns durch unsere eigenen Gedanken oder die gedanklichen Konzepte Anderer Tag für Tag unnötig ein, ohne dass es irgendeinem Menschen nutzt.

Erlauben Sie sich deshalb doch einfach einmal, zu hinterfragen und selbst zu beurteilen, ob Sie die Konzepte und Verhaltensnormen, die Sie leben und die in Ihrem Umfeld von Ihnen erwartet werden, als sinnvoll erachten und ob Sie sich weiter daran halten möchten oder nicht.

Sie haben Angst, von Anderen verurteilt, abgelehnt oder ausgeschlossen zu werden?

Keine Sorge, Sie müssen ja nicht gleich völlig aus dem Rahmen fallen. Tun Sie einfach hin und wieder einmal etwas Unkonventionelles. Sprich: Leben Sie Ihr Leben so, wie es IHNEN Spaß macht, und nicht mehr nur so, wie man es von Ihnen erwartet.

Damit ist gemeint:

Setzen Sie Ihre eigenen Standards und entwickeln Sie Ihren eigenen Stil. Und zwar nicht nur modisch sondern in Ihrem gesamten Leben. Und scheren Sie sich nicht über das unbedingt notwendige Maß hinaus um die Schubladen, in die Sie von anderen eingeordnet werden oder bereits wurden und in die Sie dann nicht mehr hinein passen.

Tun Sie all das jedoch nicht, um Andere zu schockieren oder gar vor den Kopf zu stoßen, sondern einfach, weil SIE daran Freude haben.

Sie geben übrigens damit auch Ihrem Umfeld die Chance, Lebenskonzepte nicht mehr ganz so bierernst zu nehmen, sondern einfach auch einmal etwas Abwechslung in Ihr eigenes Alltagsleben zu bringen.

Wenn Sie das hin und wieder tun, werden Sie wahrscheinlich die Erfahrung machen, dass einige Leute sich womöglich zunächst über Sie empören (oder über Sie schmunzeln, was in Wahrheit oft ein Zeichen von Bewunderung ist), aber dass genau dieselben Menschen, wenn Sie konsequent weiter machen, die gleichen Dinge nach einiger Zeit ebenfalls etwas lockerer anzugehen beginnen oder Sie ganz offen dafür zu bewundern beginnen.

Oft haben sie sich nämlich nur deshalb über Sie entrüstet, weil sie sich selbst diesen einengenden Konventionen noch verpflichtet fühlen – und sich möglicherweise damit auch nicht immer wohl fühlen. Solche Menschen werden Ihnen letztlich sogar dankbar dafür sein, dass Sie die Akzeptanz für mehr Individualität in Ihrem Umfeld erhöht haben.

Aber was auch immer Sie tun, tun Sie es nicht für die Bewunderung anderer Menschen. Und lassen Sie es auch nicht bleiben aus Angst vor dem Urteil anderer Menschen. Tun Sie es, um Ihr eigenes Leben bunter und lebendiger zu machen – ohne Anderen zu schaden - und kümmern Sie sich nicht weiter darum, was die Anderen darüber denken.

Weg 3: Lieben Sie! Sich selbst und Andere

Natürlich lieben Sie Ihre Kinder und wahrscheinlich auch Ihren Partner. Aber lieben Sie eigentlich auch Ihre Kollegen? Ihren Chef? Die Kassiererin im Supermarkt? Und sich selbst? Diese Frage erscheint Ihnen seltsam? Liebe ist ein starkes Wort, das stimmt. Doch ich meine es vollkommen ernst.

Nach Erich Fromm ist das Lieben eine Fähigkeit, die wir in uns entwickeln (und trainieren) können. Und wir können sie auch wieder neu entwickeln, wenn wir sie im Laufe unseres Lebens aufgrund schlechter Erfahrungen verloren haben. Dabei geht es um das Lieben sowohl anderer Menschen als auch uns selbst.

Aber wir müssen es auch TUN - und genau daran scheitert es in der Regel. Denn nach den zahlreichen schlechten Erfahrungen, die wir alle in unserem Leben in der Liebe und der Freundschaft gemacht haben, warten wir häufig zunächst einmal ab, wieviel Sympathie und Liebe wir von Anderen bekommen, bevor wir darüber entscheiden, wieviel Liebe wir ihnen geben.

Liebe ist ein Tauschgeschäft geworden, wir wollen nicht länger Gefahr laufen, mehr zu geben, als wir bekommen und am Ende mit weniger dastehen.

Das ist sehr schade, denn diese Sorge ist eigentlich unbegründet. Denn es wäre ja nur dann wirklich ein Verlust für uns, wenn die Liebe, die wir geben, uns anschließend selbst fehlen würde.

Wenn aber die Liebe ins uns ausschließlich aus uns selbst heraus entsteht, so wie es Erich Fromm beschrieben und auch selbst gelebt hat, dann bräuchten wir überhaupt nichts mehr von Anderen. Dann würde uns das Gefühl Liebe zu geben, also das Geben an sich, große Freude und Zufriedenheit schenken, weil wir uns in dem Moment als stark und gebend erleben, quasi als fähig, Liebe zu „produzieren“ und zu geben.

Moment mal, werden Sie jetzt vielleicht sagen. Öffnet eine solche Einstellung Anderen nicht Tür und Tor, um Sie auszunutzen?

Das wäre so, wenn Sie nur andere Menschen, aber nicht sich selbst lieben würden. Wenn Sie jedoch sich selbst lieben, dann wollen Sie auch für Ihr eigenes Wohl sorgen und sich selbst beschützen. Und dann werden Sie Schaden von sich abwenden und nicht zulassen, dass Andere Sie ausnutzen – auch wenn Sie sie lieben.

Was ändert sich aber nun für uns, wenn wir zu lieben beginnen? Testen Sie es. Mit der Verkäuferin beim Bäcker, dem Briefträger, dem Pizzaboten. Und auch mit den Menschen in Ihrem näheren Umfeld. Lieben Sie. Tun Sie es aktiv. Der Erfolgsautor Stephen Covey hat einmal gesagt: Lieben ist ein Tuwort – Es geschieht nicht von selbst, man muss es tun.

Wenn Ihnen das schwerfällt, dann üben Sie sich darin, andere Menschen objektiv, also unabhängig von Ihren Wünschen und Ängsten wahrzunehmen. Nehmen Sie sie so wahr, wie sie wirklich sind, nicht so, wie Sie Ihrer Meinung nach sein sollten oder nicht sein sollten. Sie lernen dadurch, Menschen in ihrem wahren Kern zu erkennen und nur das was Sie erkennen, können Sie auch lieben.

Wenn Sie beginnen, Andere zu lieben, dann werden Sie sehen, dass dadurch sofort eine Verbindung zwischen Ihnen und anderen Menschen entsteht, sich Verständnis und Milde in Ihnen ausbreitet, und eine Form von Mitgefühl.

Es kann dadurch ein unterstützendes, Freundlichkeit gebendes und füreinander einstehendes Miteinander entstehen, und Sie werden feststellen, dass in den meisten Fällen das, was Sie geben, von anderen wahrgenommen und auch erwidert wird. Vertrauen beginnt zu entstehen.

Sie werden sich stark fühlen und mit sich selbst zufrieden sein. Denn Sie werden spüren und gespiegelt bekommen, dass Sie etwas Großartiges tun. Für andere, für die Welt und für Sie selbst.

Sie werden sich wundern, wie sich Ihr Leben verändert und wie aufregend es wird, wenn Sie jeden Tag aktiv Liebe geben. Also vergessen Sie nicht: Lieben ist ein Verb: wir müssen es tun.

Und es gibt kaum etwas, das uns so glücklich macht, als uns mit anderen Menschen zu verbinden und Liebe durch uns durch fließen zu lassen und sie zu schenken.

Bitte erlauben Sie mir an dieser Stelle noch einen wichtigen Hinweis.

Diese Empfehlung soll Sie nicht dazu ermutigen, in Situationen auszuharren, in denen Sie unglücklich sind, sondern nur dazu, Ihr Leben mit Liebe zu füllen. Ich meine damit nicht, lieben Sie alle Menschen und lassen Sie sich von Ihnen schlecht behandeln, nicht wertschätzen oder nicht erkennen. Lieben Sie. Aber ändern Sie trotzdem etwas, wenn Sie sich in einem Umfeld nicht wohlfühlen. Und zwar aus Liebe zu IHNEN.

Das ist kein Widerspruch. Wenn Sie aktiv lieben verschwinden manche Probleme mit Anderen von selbst, die sich eher an der Oberfläche befanden und zum Beispiel durch Missverständnisse, Vorurteile oder Unsicherheiten bei anderen Menschen oder in Ihnen selbst entstanden sind.

Aber die tieferliegenden Probleme oder Konstellationen, die nicht für uns gemacht sind und uns nicht gut tun, verschwinden nach meiner Beobachtung in der Regel nicht, ganz egal wieviel wir lieben (auch wenn mir in diesem Punkt einige Autoren widersprechen).

Und dort wo sie nicht verschwinden – so lautet jedenfalls meine Empfehlung - dürfen wir uns verabschieden und unserer Wege gehen. Schließlich haben wir nur ein Leben und wir haben uns selbst versprochen, alles dafür zu tun, dass wir glücklich sind.

Weg 4: Bauen Sie tiefe Beziehungen auf

An erster Stelle der Glücksbringer stehen für die meisten Deutschen nahe Beziehungen zu Familie, Eltern, Partner, Kindern und Freunden.

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Beziehungen verbessern und vertiefen und neue Beziehungen aufbauen können. Dieses Wissen kann für sich alleine bereits ein großer Glücksbringer in Ihrem Leben werden und Ihr Leben entscheidend verändern.

Wenn wir eine Beziehung zu einem Menschen aufbauen oder vertiefen wollen, so müssen wir uns ehrlich für den Menschen interessieren, so, wie er hinter all seinen gesellschaftlichen Rollen, hinter seiner „Fassade“ wirklich ist.

Es muss uns interessieren, wie es ihm wirklich geht, was ihn beschäftigt und was ihm wichtig ist. In unserer schnelllebigen Gesellschaft mit den unendlichen Möglichkeiten und einer um sich greifenden „Austausch- und Wegwerfmentalität“ haben viele von uns nicht mehr die Geduld, genauer hin zu sehen und sich wirklich auf Andere einzulassen.

Aber so können wir keine tiefe Verbindung zu anderen aufbauen. Wir kommen nicht umhin, dafür etwas Zeit und unsere volle Aufmerksamkeit zu investieren.

Darüber hinaus sollten wir aber auch bereit sein, uns dem anderen Menschen, zu dem wir in Beziehung gehen wollen, zu öffnen, ihm zu zeigen wer wir wirklich sind und was uns beschäftigt.

Spielen Sie nicht den Immer-Starken oder den Immer-Gut-gelaunten. Wenn wir nicht das Risiko eingehen, uns auch einmal „schwach“ oder ratlos zu zeigen, geben wir dem anderem keine Chance uns wirklich kennen zu lernen und zu verstehen. Wir dürfen uns dann auch nicht wundern, wenn er uns nicht so unterstützt und für uns da ist, wie wir uns das wünschen.

Räumen Sie einem Menschen, der Ihnen wichtig ist, auch einen Platz in Ihrem Leben ein. Schenken Sie ihm also Ihre Zeit und Ihre Aufmerksamkeit, hören Sie ihm wirklich zu, denken Sie an ihn, machen Sie ihm hin und wieder eine Freude und bieten Sie ihm Ihre Hilfe und Unterstützung an (auch ungefragt), wenn Sie erkennen, dass er sie braucht.

Seien Sie aber ebenfalls bereit, seine Hilfe und Unterstützung ohne schlechtes Gewissen anzunehmen, und auch danach zu fragen, wenn Sie sie benötigen.

Stephen Covey hat in seinem Buch „Die 7 Wege zur Effektivität“ das Modell vom emotionalen Beziehungskonto erklärt, das ich Ihnen im Folgenden ebenfalls vorstellen möchte. Denn dieses Modell ist ein machtvolles Instrument, um tiefes Vertrauen in Ihren Beziehungen aufzubauen und sie zu stabilisieren und wachsen zu lassen.

Stellen Sie sich vor, Ihre Beziehung zu Ihrem guten Freund oder Ihrem Partner sei ein Bankkonto, gefüllt mit Vertrauen. Je mehr vertrauensbildende Aktivitäten Sie vornehmen, also auf das Konto einzahlen, umso höher wird der Kontostand, also das Vertrauen zwischen Ihnen beiden.

Hin und wieder werden Abbuchungen von diesem Konto vorgenommen, nämlich dann, wenn Sie etwas tun, mit dem Ihr Freund/Partner nicht einverstanden ist, oder wenn Sie ein Versprechen nicht halten oder ein Missverständnis zwischen Ihnen vorliegt. Dann sinkt das Vertrauen in Ihrer Freundschaft/Partnerschaft und damit der Kontostand.

Wenn Ihr Beziehungskonto gut gefüllt ist, dann ist eine Abbuchung (die manchmal auch ganz unbeabsichtigt geschieht, zum Beispiel durch eine Unachtsamkeit oder ein Missverständnis) kein Problem, es wird immer noch genügend Vertrauen übrig sein, um eine tiefe Beziehung zu tragen.

Wenn jedoch nur wenige Einzahlungen vorgenommen wurden und nur wenig Vertrauen zwischen Ihnen aufgebaut wurde, dann können Abbuchungen das vorhandene Vertrauen so stark schmälern und erschüttern, dass das, was übrig bleibt, womöglich nicht ausreicht, um Ihre Beziehung weiter zu tragen und so nach einigen Abbuchungen sogar Ihre gesamte Beziehung in Frage gestellt werden und großen Schaden nehmen könnte.

Mein Tip: Übertragen Sie dieses Modell auf alle Beziehungen, die Ihnen wichtig sind und achten Sie bewusst darauf, regelmäßig „Einzahlungen“ auf diese Beziehungskonten vorzunehmen, indem Sie Dinge tun, die das Vertrauen zwischen Ihnen beiden gezielt vertiefen und stärken. Halten Sie Ihr Wort, tun Sie Dinge, die dem Anderen zeigen, dass er sich auf Sie verlassen kann und so weiter.

Achten Sie auch darauf, das Konto immer dann möglichst schnell wieder aufzufüllen, wenn es zu Abbuchungen in irgendeiner Form gekommen ist. Wenn es also einmal ein Missverständnis zwischen Ihnen gibt oder Sie etwas getan haben, das Ihren Freund/Partner enttäuscht, dann tun Sie anschließend Dinge, mit denen Sie Ihr Konto wieder auffüllen, auch wenn die Abbuchung nicht Ihre Schuld war! Am besten nicht nur mit einer Entschuldigung oder mit ein paar klärenden Worten, sondern mit wirklichen Einzahlungen, also Taten, die ihm beweisen, dass er Ihnen wichtig ist, dass Sie seine Interessen sehen und beachten und dass er sich auf Sie verlassen kann.

Sorgen Sie stets dafür, dass Sie Ihren Freund oder Partner im Gespräch richtig verstehen und dass er sie richtig versteht. Auch zwischen engsten Freunden und Partnern, die sich seit Jahrzehnten kennen, kommen Missverständnisse vor, die, wenn sie sich summieren und nicht aus der Welt geschafft werden, die Beziehung schwächen oder gar zerstören können.

Seien Sie sich also nicht zu schade, regelmäßige Einzahlungen auf die Beziehungskonten der Ihnen am Herzen liegenden Menschen vorzunehmen. Denn je höher der Kontostand Ihrer Beziehungskonten, desto krisenfester, stabiler und langfristiger - und darüber hinaus auch vertrauter, näher und tiefer - werden Ihren Beziehungen sein.

Wenn Sie möchten, dann notieren Sie doch gleich einmal, welche Menschen Ihnen am Herzen liegen, und wie Sie in den kommenden 7 Tagen das Beziehungskonto jeder einzelnen Beziehung auffüllen wollen.

Ich würde Ihnen sogar empfehlen, diese kleine „Planung“ wöchentlich vorzunehmen und, damit sie nicht vergessen wird, in Ihren Kalender einzutragen, wann Sie sie jede Woche erledigen wollen.

Und nicht zuletzt kann es überhaupt nicht schaden, wenn Sie die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, wissen lassen, was Sie an ihnen mögen oder lieben und dass sie Ihnen wichtig sind. Viele Menschen wissen das nämlich nicht.

Weg 5: Entwickeln Sie eine Vision für Ihr Leben

Können Sie sich noch daran erinnern, wann Sie sich zum letzten Mal ein wirklich großes Ziel gesetzt, es ernsthaft verfolgt und schließlich auch erreicht haben? War das nicht eine sehr intensiv wahrgenommene Zeit?

Wenn wir uns große Ziele setzen, die uns etwas bedeuten, gewinnen wir ein Gefühl von Sinn, Richtung und Bedeutung und das schenkt uns Kraft und ein ungemeines Glücksgefühl.

Wenn wir ein wichtiges Ziel verfolgen, werden Langeweile und Routine zudem automatisch aus unserem Alltag verdrängt, denn wir bewegen uns dabei auf etwas Neues zu, sind gezwungen, etwas anderes zu tun als wir bisher getan haben (sonst hätten wir dieses Ziel bereits verwirklicht), etwas Neues zu lernen, zu wachsen oder auch ein ganz neuer Mensch zu werden.

Wenn wir auf ein wirklich großes Ziel hin arbeiten, ändern sich dabei sowohl unsere Persönlichkeit, als auch unsere Perspektive und nicht zuletzt natürlich unser Leben.

Haben Sie große Ziele in Ihrem Leben? Etwas, auf das Sie hinleben, das Sie noch erreichen oder erschaffen wollen? Etwas Großes, das Sie der Welt hinterlassen möchten, wenn Sie einmal sterben? Ein Lebenswerk, das Ihnen so wichtig ist, dass Sie gerne dafür Einsatz und Mühe aufbringen wollen?

Falls nicht, setzen Sie sich jetzt große Ziele. Zumindest eines. Etwas, das Ihnen wirklich wichtig ist. Sie sind niemals zu alt dafür, sich mit ganzem Herzen für eine Sache einzusetzen. Lassen Sie sich diese Form des Glücks nicht entgehen!

Verpflichten Sie sich Ihrem Ziel und beginnen Sie, es ernsthaft zu verfolgen. Alleine dadurch wird sich Ihr gesamtes Leben verändern und der trübe Alltag wird zunehmend von Ihrer neuen Begeisterung und Leidenschaft verdrängt.

Einige Erfolgsautoren empfehlen übrigens, sich nur einer einzigen großen Vision im Leben zu verschreiben und nur Ziele zu wählen, die zu dieser einen Vision passen. Nach ihrer Einschätzung ist es nicht möglich, mehrere wirklich große Ziele gleichzeitig anzustreben. Und tatsächlich besteht die Gefahr, dass wir uns verzetteln.

Auch ich würde Ihnen empfehlen, sich auf den Bereich zu konzentrieren, der Ihnen am wichtigsten ist und zunächst mit einer einzigen Vision und nur einem oder sehr wenigen dazu passenden Zielen zu beginnen. Diese Vision können Sie aber natürlich jederzeit weiter entwickeln. Sie können auch eine Vision für eine bestimmte Lebensphase entwickeln und sich dieser Vision für eine gewisse Zeit in Ihrem Leben ganz verschreiben.

Mein Tip an dieser Stelle lautet:

Schreiben Sie sich Ihr großes Ziel (oder Ihre Vision) auf. Und ganz wichtig: verpflichten Sie sich ihm wirklich.

Es sollte ein so wichtiges und schönes Ziel sein, dass Sie es auch ernst nehmen und nicht in einem Monat wieder vergessen haben. Und dann notieren Sie sich, bis wann Sie es in Ihrem Leben erreicht haben möchten.

Schriftliche Ziele sind konkreter und verbindlicher als solche, die wir uns nur im Kopf überlegen. Das Niederschreiben ist bereits eine Art Planung mit Erfüllungsdatum, bei der wir unser Gehirn darauf programmieren, es bis zu diesem Zeitpunkt zu erreichen und in unserem Alltag aufmerksam zu sein und alle Chancen wahrzunehmen, die uns diesem Ziel näher bringen können. Hätten wir kein konkretes Ziel, würden all diese Chancen über die Jahre an uns vorbei ziehen, ohne dass wir wüssten, dass wir sie zu unserem Glück nutzen können.

Sie werden sich wundern, wenn Sie zu Ihrem Ziel-Zeitpunkt wieder in Ihr Notizbuch sehen. Denn wenn Sie ein Ziel gewählt haben, das Sie wirklich WOLLEN, dann werden Sie es mit großer Wahrscheinlichkeit auch bis zu diesem Zeitpunkt verwirklicht haben.

Weg 6: Pflegen Sie Ihre Gesundheit

Sie kennen sicher das Sprichwort „Ohne Gesundheit ist alles nichts“.

Ohne Gesundheit wird uns auch das Glücklichein erheblich erschwert (wenngleich es jedoch keinesfalls unmöglich wird, auch wenn wir mit schwerer chronischer Krankheit belastet sind).

Leider beginnen wir häufig erst dann, uns um unsere Gesundheit zu kümmern, wenn wir im Begriff sind, sie zu verlieren. Vorher betrachten wir sie meist als selbstverständlich und achten allzu oft nicht darauf, was wir unserem Körper mit unserem Lebenswandel antun.

Ich möchte Sie dazu ermutigen, sich bereits vorbeugend einen Lebenswandel anzugewöhnen, der Sie gesund und fit hält – und der Sie auch wieder gesund machen kann, sollte Ihre Gesundheit bereits gelitten haben. Denn unsere Gesundheit gehört zu den größten Glücksbringern und trägt nicht zuletzt auch entscheidend zu unserer Möglichkeit bei, die anderen Wege zum Glück gehen zu können.

Durch unseren modernen Lebenswandel, dem oft hohen Stresspegel, Bewegungsarmut, den hochverarbeiteten Lebensmitteln mit immer mehr chemischen Zusätzen und unserer fleisch- und getreidelastigen Ernährung (beides Säurespender), führen wir unseren Körper oft ohne es zu merken über die Jahre und Jahrzehnte in die Übersäuerung.

Die Folge davon sind zahlreiche kleinere und größere Zivilisationskrankheiten sowie ein ständig niedriges Energielevel oder auch Gereiztheit und Empfindlichkeit.

Wir können jedoch der Übersäuerung unseres Körpers entgegensteuern und ihn Stück für Stück wieder ins Gleichgewicht bringen. Moderate Bewegung, ein niedriges Stresslevel, emotionale Ausgeglichenheit und der Verzicht auf vermeidbare Medikamente und Drogen verbessern unseren Säure-Basen Haushalt bereits entscheidend. Den wohl größten Effekt hat jedoch unsere Ernährung.

Die optimale Ernährung besteht zu 20% aus säurebildenden Lebensmitteln (Fleisch, Fisch, Getreide- und Milchprodukte, Kaffee, Zucker oder Alkohol) und zu 80% aus basenbildenden Lebensmitteln (Gemüse, Salate, Obst, manche Nüsse).

Falls dieses Thema für Sie neu ist, informieren Sie sich einmal zum Säure-Basen-Haushalt des Menschen, warum er so wichtig ist und wie Sie ihn wieder in Balance bringen.

Mir ist bewusst, dass es im Alltag sehr schwer ist, ein Verhältnis von 80 zu 20% zwischen Basen- und Säurebildnern in der Ernährung einzuhalten. Ich möchte Ihnen jedoch vorschlagen, sich eine Ernährung anzugewöhnen, die zumindest nur noch zu 50% aus Säurebildnern und zu 50% aus Basenbildnern besteht. Später können Sie immer noch Ihre Ziele hochschrauben.

Das Verhältnis 50/50 können Sie erzielen, indem Sie die Salat- und Gemüseportionen auf Ihrem Teller etwas größer und die Nudel- und Reisportionen etwas kleiner machen, indem Sie seltener Fleisch, Zucker, Alkohol und Kaffee zu sich nehmen und täglich zusätzlich einen Salat und eine Portion Obst und Nüsse essen.

Sie werden wahrscheinlich nicht sofort einen Effekt auf den Körper feststellen (außer vielleicht ein höheres Energielevel), aber bedenken Sie, dass alle Zivilisationskrankheiten, die uns heute plagen, die Folge von jahrzehntelanger Fehlernährung oder einem ungünstigen Lebensstil sind.

So benötigt unser Körper auch Zeit, um sich zu regenerieren und sich dauerhaft zu erholen. Stellen Sie die Weichen rechtzeitig, bevor Sie die Folgen nicht mehr aufhalten können und geben Sie Ihrem Körper Zeit, über die Jahre mit einer angemessenen Ernährung wieder ganz gesund und fit zu werden.

Natürlich tun Sie Ihrem Körper noch besser, wenn Sie zusätzlich zu Ihrer neuen Ernährung auch moderate Bewegung (zum Beispiel einen 30 minütigen Spaziergang) zu einer täglichen Gewohnheit machen, und wenn Sie außerdem Gelassenheit lernen und Ihren Stress reduzieren.

Weg 7: Lernen und wachsen Sie und erfinden Sie sich neu

Wenn wir lernen, dann wachsen unsere Wahrnehmung, unser Verständnis des Lebens, unsere Persönlichkeit und auch unsere Möglichkeiten. Wenn wir lernen, fühlen wir uns jung und lebendig, denn wir verändern uns dabei und wachsen selbst. Lernen ist Wachstum und Wachstum ist Leben.

Nun, da Sie sich bereits Gedanken darüber gemacht haben, in welche Richtung Ihr Leben gehen soll und welche Ziele Sie darin konkret anstreben, gehen Sie doch noch einen Schritt weiter:

Bestimmen Sie einige Bereiche, über die Sie gerne mehr lernen, in denen Sie sich entwickeln oder in denen Sie gar zum Experten werden möchten. Sie bestimmen damit nicht mehr nur, wie sich Ihr Leben entwickeln soll, sondern auch, wie Sie sich selbst entwickeln wollen.

Das können alle möglichen Lebensbereiche sein. Von der Kunst, positiv zu denken oder das Leben einfach zu nehmen, über die Kenntnisse, sich ein eigenes Vermögen oder ein Unternehmen aufzubauen, bis hin zu der Fähigkeit, eine glückliche Beziehung zu führen.

Bestimmen Sie die Bereiche, in denen Sie lernen und wachsen, in denen Sie besser werden und neue Fähigkeiten aufbauen wollen.

Und dann gehen Sie die Sache systematisch an. Zu allererst räumen Sie sich regelmäßige Zeiten dafür ein. Vielleicht 3 Stunden jeden Samstag sowie 2 Stunden am Montag Abend, oder auch jeden Abend eine Stunde vor dem Einschlafen, recherchieren Sie nach Literatur, Büchern oder auch Seminaren, investieren Sie etwas Geld, aber achten Sie stets darauf, dass die Person, von der Sie lernen, auch wirklich selbst erfolgreich das lebt, was sie lehrt.

Aber was bringt Ihnen das Ganze nun konkret? Warum sollten Sie überhaupt Ihren Horizont erweitern und Neues lernen, um glücklich zu sein? Ist das wirklich notwendig?

Nun, es bringt Ihnen folgendes:

Das, was Sie fasziniert und wo Sie gerne mehr lernen und Ihre Fähigkeiten entwickeln würden, ist das, was Ihnen Begeisterung bringt und Ihre Augen leuchten lässt und was damit hervorragend in Ihr Leben passt und es unbedingt ergänzen sollte.

Und keine Sorge: Lernen macht riesigen Spaß, wenn man selbst bestimmt, was man lernt und wenn man weiß, wofür man es tut.

Machen Sie Ihre Lernstunden zu einem angenehmen Ritual. Sie können Bücher auch in Hörbuchform hören und sich dabei in die Badewanne legen. Niemand sagt, dass Sie diese Stunden mit einem Stapel Bücher auf dem harten Holzstuhl Ihrer Stadtbibliothek absitzen müssen.

Mit der Zeit werden Sie, ohne dass Sie dafür besonders in sich gehen müssten, plötzlich weitere Ideen entwickeln, was Sie begeistern könnte, denn lernen inspiriert.

Und nicht zuletzt hilft Ihnen Ihr neues Wissen dabei, Ihre Ziele zu erreichen und Ihre persönliche Lebensvision zu leben, sodass sich nach und nach ein Lebensglück einstellt, das bleibt...

So bleiben Sie glücklich (3 Glücksrituale für jeden Tag)

Rituale sind etwas wunderbares, wenn es darum geht, dauerhafte Veränderungen in unserem Leben zu bewirken oder bereits erzielte Veränderungen dauerhaft aufrecht zu erhalten.

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen drei einfache Glücksrituale vorstellen, mit denen Sie in wenigen Minuten täglich dafür sorgen können, Ihr neues Glücksgefühl ein Leben lang zu behalten.

Und hier sind sie:

Entwickeln Sie Dankbarkeit

Das erste der drei Rituale kennen Sie bereits. Es ist das tägliche Dankbarkeitsritual, das ich Ihnen oben im Kapitel *Programmieren Sie sich auf Glück* vorgestellt habe.

Führen Sie dieses kleine Ritual ab heute wirklich täglich durch. Falls Sie es noch nicht getan haben, dann lesen Sie die Beschreibung des Rituals jetzt gleich noch einmal, kaufen Sie sich noch heute ein schönes Notizbuch und legen Sie es auf Ihren Nachttisch.

Behalten Sie das Ritual auch – und gerade dann – bei, wenn Sie einmal einen stressigen oder frustrierenden Tag haben und Ihnen wenig einfällt, worauf Sie sich freuen oder wofür Sie dankbar sein können. Gerade dann ist es nämlich besonders wichtig, den Fokus wieder vom Negativen auf das Positive zu lenken.

Wenn Sie am Abend aufschreiben, wofür Sie an diesem Tag dankbar sind, dann vergessen Sie auch die kleinen und die ganz kleinen Dinge nicht.

Vielleicht sind Sie dankbar dafür, dass Sie sich einen Korb frisches Gemüse kaufen konnten oder dass Sie ein Stück frisches Obst essen durften, vielleicht sind Sie dankbar dafür, dass Ihre alte Schulfreundin noch immer an Sie denkt und Sie anruft, vielleicht sind Sie dankbar dafür, dass Sie barfuß im frisch gemähten Gras laufen konnten oder dass Ihr Haustier Sie liebt...

Schreiben Sie es auf und holen es auf diese Weise (wieder) in Ihr Bewusstsein. So beleben Sie Ihr Gefühl des Glücklichseins jeden Tag aufs Neue und halten es ein Leben lang lebendig.

Schenken Sie sich Glücksmomente

Schenken Sie sich jeden Tag einen Glücksmoment!

Erstellen Sie dafür eine Liste mit allem, was Ihnen so richtig gut tut, Ihnen echten Genuss bringt und Ihre Sinne verwöhnt. Denken Sie dabei an alle Ihre fünf Sinne und tun Sie sich so richtig Gutes.

Auch wenn ein solcher Glücksmoment nur wenige Minuten am Tag dauern muss, schenken Sie sich jeden Tag einen! Ihre Liste soll Ihnen als Inspiration dienen, wenn Sie im hektischen Alltag einmal keine spontane Idee für Ihren täglichen Glücksmoment haben sollten.

Im Folgenden möchte ich Ihnen ein paar meiner Lieblings-Glücksmomente verraten und Ihnen ein paar Ideen geben, die auch Ihnen gefallen könnten:

Ich liebe es, meinen Sehsinn mit dem Betrachten von Kunst oder einem schönen Blumenstrauß oder aber auch einem Ausflug in eine richtig tolle Landschaft zu verwöhnen. Manchmal gönne ich mir auch ein Abendessen in einem hoch oben gelegenen Restaurant mit fantastischem Ausblick und genieße die Aussicht.

Um meinen Geruchssinn zu verwöhnen, zünde ich in meinem Wohnzimmer gerne eine Duftkerze mit echten ätherischen Ölen an oder trage ein duftendes Haaröl auf. Manchmal verwandle ich mein Badezimmer in ein kleines Home SPA und lasse mir ein herrlich duftendes Bad mit hochwertigen Ölen ein oder gönne mir einen Besuch in der Sauna mit tollen Aufgüssen.

Meinen Hörsinn verwöhne ich am liebsten mit Musik. Manchmal drehe ich im Auto oder auch Zuhause die Musik richtig laut auf und singe mit. Musik kann sich – insbesondere wenn sie laut gehört wird – stark auf unsere Stimmung auswirken und sogar unsere Gesundheit verbessern. Verschiedene Kulturen verwenden Heilklänge, um einen positiven Einfluss auf die Gesundheit auszuüben oder gar Krankheiten zu heilen.

Ein ungewöhnliches aber wunderbares Erlebnis für Ihren Hörsinn ist auch ein Aufenthalt auf einer sogenannten Alfa-Liege (zum Beispiel im SPA-Bereich des Hotels Zugbrücke im Westerwald), bei dem durch bestimmte Klänge und Geräusche in Kombination mit einem leichten Schwingen der Liege 20 Minuten lang die Gehirnaktivität verlangsamt und in den Alfa-Wellenzustand versetzt wird. Das bewirkt nicht nur eine sehr tiefe, sehr weit nach innen wirkende Entspannung, sondern regt die Kreativität an und kann Menschen, die stark auf akustische Reize reagieren, in einen Zustand höchster Inspiration und Freude versetzen.

Für unseren Geschmackssinn gibt es ebenfalls unzählige fantastische Verwöhn-Möglichkeiten. Probieren Sie doch einmal neue exotische Gerichte in wirklich guten Restaurants, gönnen Sie sich einen sehr guten Wein und hochwertige Schokolade oder einen richtig guten Käse. Finden Sie das Cafe mit dem besten Kuchen in Ihrer Stadt, falls Sie es nicht schon kennen, und gönnen Sie sich hin und wieder ein Stück.

Falls Sie ein solches Cafe in der Nähe Ihrer Arbeitsstelle haben, holen Sie sich doch einfach ab und zu ein gutes Stück Kuchen ins Büro und verspeisen Sie es am Schreibtisch zum Nachmittagskaffee. Ihre Kollegen werden Augen machen. Und natürlich können Sie sich auch ganz einfach einmal wieder Ihr Lieblingsgericht kochen oder es in einem Restaurant verspeisen.

Verwöhnen Sie sich selbst mit Qualität. Kaufen Sie feine Gewürze und probieren Sie auch einmal exotische Gewürze, Kräuter und Früchte aus. Wenn Sie gerne exotische Gerichte essen, dann suchen Sie dafür wirklich authentische Lokale (Bewertungen verschiedener Restaurants finden Sie im Internet).

Ihre Haut, Ihr größtes Organ, können Sie ebenfalls mit einer Vielzahl an Erlebnissen verwöhnen. Ein Klassiker sind natürlich die verschiedensten Massagen oder auch andere Wellness-Anwendungen.

Sehr intensiv wirkt, wenn richtig durchgeführt, ein ayurvedischer Stirn-Öl-Guss, bei dem durch das kontinuierliche Gießen eines warmen Ölstrahls über die Stirn eine tiefe Entspannung des Körpers und eine Beruhigung und Inspiration des Geistes herbeigeführt wird. Hin und wieder gönne ich mir diese tief entspannende und beruhigende Anwendung. Mein Tip: Eine solche Behandlung sollte man besser nicht für teures Geld in einem Wellnesshotel, sondern stattdessen in einer Ayurveda-Klinik ausprobieren, wo man eine authentische Behandlung bekommt.

Ebenfalls sehr wohltuend ist für die meisten Menschen eine längere Kopfmassage. Sie können natürlich auch Ihre Füße bei einer Pediküre mit Massage verwöhnen lassen oder ganz bewusst einmal wieder natürliche Materialien wie echte Wolle, einen glatten Stein in der Sonne, weiches Moos oder das Fell eines Tieres berühren.

Nicht zuletzt tut es uns auch gut und beeinflusst sowohl unsere Stimmung als auch unsere Gesundheit positiv, wenn wir regelmäßig streicheln (egal ob unsere Kinder, unseren Partner oder unser Haustier) und auch selbst gestreichelt werden.

Teilen Sie Ihr Glück

Wissen Sie, mit welchem einfachen täglichen Ritual Sie alle Ihre Beziehungen dramatisch verbessern und zudem schöne neue Beziehungen aufbauen können?

Geben Sie jeden Tag einem Menschen etwas, ohne etwas zurück zu erwarten.

Diese simple Gewohnheit ist sehr mächtig, wenn es darum geht, Ihre Beziehungen zu verbessern. Entscheidend dabei ist jedoch, dass Sie für das, was Sie geben, wirklich NICHTS zurück erwarten, nicht einmal ein Danke. Dabei passiert nämlich etwas Faszinierendes:

Wir Menschen spüren sehr genau, mit welcher Absicht ein anderer Mensch uns etwas gibt oder etwas für uns tut, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, oder es zumindest nicht benennen können.

Wenn wir spüren, dass eine Gegenleistung erwartet wird, fühlen wir uns unbewusst unter Druck oder haben ein Schuldgefühl, etwas anzunehmen. Da hilft es auch nicht, wenn man uns versichert, dass nichts zurück erwartet wird. Denn wir spüren die echte Erwartung hinter den Worten immer.

Wenn wir jedoch spüren, dass ein Mensch uns etwas gibt, weil es ihn selbst glücklich macht und wir wirklich nichts zurückgeben müssen, dann wird dieser Mensch in unseren Augen zu etwas ganz besonderem. Denn Menschen, die mit dieser Absicht geben, sind sehr selten. Werden Sie zu einem solchen Menschen!

Keine Sorge, Sie müssen dafür nicht viel Zeit und auch kein Geld aufwenden. Sie müssen auch nichts Großes tun oder geben. Auch hier gilt wieder: steter Tropfen höhlt den Stein, nicht eine große Flutwelle.

Schenken Sie ein Lächeln, ein Kompliment, Ihre volle Aufmerksamkeit, Ihr Verständnis, schenken Sie Nachsicht, verwöhnen Sie jemanden, machen Sie ein kleines Geschenk oder überraschen Sie einen Menschen den Sie lieben. Geben Sie Fremden und Ihnen nahestehenden Menschen etwas, ganz wie Sie möchten.

Aber geben Sie immer nur das, was Sie wirklich geben möchten. Geben Sie, um sich glücklich zu fühlen, weil Sie in der Lage sind, einem Menschen einen Glücksmoment zu schenken. Und erwarten Sie nichts.

Sie werden feststellen, dass sich durch dieses Erfolgsritual nicht nur Ihre Beziehungen zu anderen Menschen und Ihr Selbstbewusstsein dramatisch verbessern werden, sondern Sie werden auch beobachten, dass wenn Sie wahrhaft selbstlos geben, Sie viel mehr zurück bekommen werden, als Sie gegeben haben.

Wenn ein Mensch spürt, dass wir ihm geben wollen, ohne zu erwarten, wird nach dem Reziprozitätsprinzip nämlich in ihm der Wunsch aktiviert, uns etwas zurück zu geben. Das mag nicht sofort geschehen, aber es wird früher oder später geschehen.

Machen Sie es sich also zur Gewohnheit, jeden Tag einem Menschen etwas zu geben und genießen Sie das Glück, das sich dabei einstellt!

Schlusswort

Ich hoffe, dieser Ratgeber hat Ihnen gefallen und Sie inspiriert, sich von den Dingen zu lösen, die Sie nicht glücklich machen, sich auf Glück zu programmieren und schließlich aktiv Zufriedenheit und Glück in Ihr Leben zu bringen und auch zu behalten.

Warten Sie damit nicht länger. Denn Sie leben JETZT! Und jeder Tag ohne Freude ist ein verlorener Tag..

Legen Sie dieses Buch deshalb jetzt *nicht* zur Seite und leben Sie weiter wie bisher.

Veränderung entsteht nicht durch neues Wissen, sondern nur durch *angewandtes* Wissen. Es spielt keine Rolle, wieviel Sie wissen, entscheidend ist, was Sie *tun*.

Gehen Sie deshalb *heute* den entscheidenden Schritt in die Praxis, damit das Wissen aus diesem Buch seine ganze Wirkung entfalten und Ihr Leben wirklich verändern kann.

Sie müssen auf nichts mehr warten. Alles wovon Sie träumen ist längst da...

Wagen Sie das Abenteuer und lassen Sie sich wirklich ganz ein auf das starke Gefühl von Glück, Freude, Fülle und Überfluss und Ihr Leben wird sich innerlich und äußerlich rasend schnell verändern.

Ich wünsche Ihnen alle Fülle und alles Glück diese Erde!

Bis bald, vielleicht in einem meiner anderen Ratgeber.

Ihre Cosima Sieger

Die Cosima Sieger Ratgeber im Überblick



Das große Buch der Gelassenheit



Gelassenheit macht glücklich – 10 Tipps für mehr Gelassenheit



Gelassenheit lernen – die Grundlagen



Stressfrei leben ohne Mühe



Loslassen und neu starten in 5 Schritten



Das große Achtsamkeit Übungsbuch



Achtsam werden für sich selbst als Schlüssel zur Selbstliebe



Die 7 Säulen der Selbstliebe



7 Selbstliebe Rituale für jeden Tag



Das große Selbstliebe Übungsbuch - 30 Tage Praxisprogramm



Das große Selbstbewusstsein Übungsbuch - 30 Tage Praxisprogramm



Der schnelle Weg zu echtem Selbstbewusstsein



Smalltalk sicher in 15 Tagen – Das Praxisprogramm



Introvertiert erfolgreich in einer extrovertierten Welt



Selbstbehauptung lernen



Gewohnheiten ändern



Finanzielle Freiheit für Anfänger:
Unabhängig leben vom eigenen Vermögen



Entscheidungen treffen ohne Mühe



Freunde finden ohne Mühe



Zurück zur Lebensfreude



Selbstbestimmt leben ist der schnellste Weg zum Glück



Entrümpeln für ein Leben in Leichtigkeit und Freiheit



Das Geheimnis der Zufriedenheit



Das Geheimnis des Glücks



Dankbarkeit lernen



Das große Dankbarkeits-Übungsbuch

*„Ich helfe Menschen, stark, gelassen und glücklich zu werden.
Das ist meine Vision.“*

Cosima Sieger

Anhang, Haftungsausschluss und Copyright

Was denken Sie?

Wenn Ihnen mein Ratgeber gefallen hat, freue ich mich auf Ihre Bewertung bzw. Rezension bei Amazon oder dem Anbieter, bei dem Sie ihn gekauft haben! Eine kurze Bewertung „kostet“ Sie nur 2 Minuten, gibt mir aber meine Motivation, um weitere Ratgeber für diese Reihe zu schreiben und auch das Wissen, wie ich sie so gestalten kann, dass ich Ihnen damit am besten helfe.

Selbstverständlich ist sowohl positives, als auch negatives Feedback willkommen. Mit beidem kann ich meine Bücher kontinuierlich für meine Leser verbessern, und das ist mir sehr wichtig. Über positives Feedback freue ich mich aber natürlich ganz besonders.

Schenken Sie mir also doch jetzt noch 2 Minuten Ihrer Zeit und schreiben Sie mit ein oder zwei Zeilen jetzt gleich noch eine kurze Bewertung zu diesem Büchlein.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Haftungsausschluss und Eigentumsrechte

Wir sind bemüht, alle Angaben und Informationen in diesem E-Book korrekt und aktuell zu halten. Trotzdem können Fehler und Unklarheiten leider nie vollkommen ausgeschlossen werden. Daher übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit, Aktualität, Qualität und Vollständigkeit der vorliegenden Texte und Informationen. Für Schäden, die durch die Nutzung der bereitgestellten Informationen mittelbar oder unmittelbar entstehen, haften wir nicht, solange uns nicht grob fahrlässiges oder vorsätzliches Verschulden nachgewiesen werden kann. Für Hinweise auf eventuelle Fehler oder Unklarheiten an cosimasieger@gmail.com sind wir Ihnen dankbar.

Alle Texte und Bilder dieses E-Books sind urheberrechtlich geschütztes Material und ohne explizite Erlaubnis des Urhebers, Rechteinhabers und Herausgebers für Dritte nicht nutzbar. Alle etwaigen in diesem E-Book genannten Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum der rechtmäßigen Eigentümer. Sie dienen hier nur zur Beschreibung der jeweiligen Firmen, Produkte oder Dienstleistungen.

***Alles beginnt mit einer Entscheidung.
Auch das Glücklichein!
Sei mutig und entscheide Dich dafür!
Warte nicht länger, sondern
tue es JETZT!***

