



13 Wege zum **GLÜCK**

Von Gisa Börschel,
Business- und
Wingwave-Coach,
Persönlichkeitstrainerin

Wünschen Sie sich auch manchmal mehr Glück? Jeder wünscht sich und anderen Glück, doch was macht einen Menschen glücklich und was ist eigentlich Glück?

In diesem Artikel dreht sich alles ums Glück und wie Sie Ihr persönliches Glück finden können. „Jeder ist seines Glückes Schmied!“ sagt ein uralter Spruch aus dem Volksmund und ist so aktuell wie noch nie. Das bestätigt auch die moderne Hirnforschung. Die Ursache von dem, was wir fühlen oder wie wir uns fühlen, liegt zu 95 % in unseren Gedanken. Vorausgesetzt, wir sind in einem geistig und körperlich gesunden Zustand.

Glück ist ein Gefühl, eine Emotion und wird von Jedem ganz individuell empfunden und subjektiv erlebt. So kann ein und dasselbe Ereignis von zwei Personen unterschiedlich bewertet und wahrgenommen werden. Das liegt daran, dass wir Menschen Informationen unterschiedlich verarbeiten und abspeichern. Daraus entstehen unsere Prägungen, auch Glaubenssätze genannt. Das sind Sätze, nach denen wir glauben, wie unsere ureigene Welt funktioniert.

Diese Prägungen entstehen, indem wir in der Kindheit die Überzeugungen von

wichtigen Bezugspersonen, hauptsächlich den Eltern, aber auch von Lehrern, Geschwistern oder anderen für uns wichtigen Personen übernehmen. Ebenso entstehen Glaubenssätze aus unseren individuellen Erfahrungen: Wir erleben bestimmte Dinge wiederholt, z.B. nur wenn ich anderen helfe, wird auch mir geholfen. Oder sehr intensiv: Angriff durch einen Hund, daraus schließen wir – alle Hunde sind gefährlich.

So entsteht ein Bild unserer eigenen Welt und Wahrnehmung mit förderlichen, positiven und leider auch hinderlichen Glaubenssätzen und genau diese sind für unser persönliches Glücksempfinden verantwortlich. Positive Überzeugungen helfen uns dabei, unsere Wünsche und Ziele zu erreichen, während negative uns daran hindern. Ein negativ denkender Mensch wird nie glücklich sein. Zum Glück können wir diese negativen Prägungen, wenn sie uns bewusst sind, positiv verändern und unsere Gedanken „umprogrammieren“.

Die gute Nachricht: Glücklich sein lässt sich durch eine sogenannte neuronale Neukonditionierung erlernen wie eine Sprache! Denn wenn etwas bewusst ist, kann es verändert werden und die Motiva-

tion steigt. Das Geheimnis liegt darin, alte Gewohnheiten, die Ihnen nicht gut tun, jeden Tag ein wenig mehr durch Neue auszutauschen, die gut für Sie und Ihr Umfeld sind. Und sie kosten keine zusätzliche Zeit!

Was macht zufrieden und glücklich, und vor allem was machen glückliche Menschen anders als unglückliche? Lassen Sie uns diesen Fragen über die Glücksfaktoren nachgehen.

Was ist mit Glücksfaktoren gemeint?

Diese Faktoren sind für unser persönliches und durchaus subjektives Wohlbefinden bedeutsam. Im Einzelnen wurden von der Glücksforschung folgende sechs Faktoren identifiziert:

- 1) Liebevolle soziale Beziehungen
- 2) Körperliche und geistige Gesundheit
- 3) Erfüllende und zufriedenstellende Arbeit bzw. Aufgabe
- 4) Persönliche Freiheit
- 5) Innere Haltung (Prägungen, Glaubenssätze)
- 6) Einkommen zur Befriedigung der materiellen (physischen) Grundbedürfnisse

Es gibt viele Möglichkeiten und Wege zum Glück. Im Folgenden sind 13 beispielhaft aufgelistet, wie Sie in Zukunft ihr persönliches Glück beeinflussen können. Nanu, ist nicht gerade die 13 eine Unglückszahl? Zwar wird sie oft mit negativen Assoziationen verbunden, aber objektiv gesehen ist sie nicht mehr und auch nicht weniger mit Unglück verbunden wie jede andere Zahl auch.

13 Wege, wie glückliche Menschen ihr Leben leben

1) Glückliche Personen sind dankbar

Sie sind dankbar und erkennen die Glücksmomente und freuen sich an den kleinen Dingen des Lebens, z. B. an einer Blume am Wegesrand, wenn die Sonne scheint oder über ein Kompliment.

2) Sie vergleichen sich nicht

Vergleichen macht unzufrieden, sie haben lieber glückliche und erfolgreiche Persönlichkeiten als Vorbilder.

3) Sie umgeben sich mit Menschen, die ihnen gut tun.

Sie trennen sich von Personen, die sie nur runterziehen und treffen sich lieber mit wirklichen Freunden, um das Leben zu genießen, z.B. auf einen Cappuccino oder eine Tasse Tee und gute Gespräche.

4) Manche erstellen eine Liste, was sie zum glücklich sein benötigen und setzen diese um!

Spätestens seit dem Film „Das Beste zum Schluss“ kennen viele Menschen die sogenannte „Löffelliste“, das ist die Liste von Wünschen, die noch bis zum Abgeben des „Löffels“ gelebt werden will!

5) Zufriedene Leute achten auf ihre Sprache

Glückliche und positiv denkende Menschen sprechen positiv über sich und ihre Mitmenschen. Bei ihnen ist das Glas immer halbvoll!

6) Sie haben gelernt, ein gesundes NEIN zu sagen

Sie sind für andere gerne da, ohne sich aufzuopfern und sagen ja zu den eigenen Bedürfnissen.

7) Glückskinder akzeptieren, was sie nicht ändern können

Sie leben im Hier und Jetzt und hängen nicht der Vergangenheit nach, lieber fokussieren sie sich auf eine positive Zukunft.

8) Sie setzen sich Ziele und verfolgen diese

Sie haben klare Ziele, Vorstellungen von ihrem Leben und folgen ihrer Intuition.

9) Sie haben ihre Erwartungshaltung losgelassen

Glückliche Menschen haben keine übertriebene Erwartungshaltung an sich und andere Personen und werden dadurch nicht so leicht enttäuscht! Denn die Erwartungshaltung bestimmt zumeist auch den Enttäuschungsgrad.

10) Sie betreiben Gedanken-Hygiene

Positiv eingestellte Personen sind sehr achtsam, worauf sie ihre Aufmerksamkeit lenken, was sie lesen oder konsumieren, und halten sich fern von Drama und Negativität. Sie lesen lieber ein schönes Buch, machen Yoga, gehen joggen, hören gute Musik u.v.m.

11) Solche Menschen respektieren sich und andere Personen

Sie lieben, achten und wertschätzen sich selbst und andere Lebewesen.

12) Sie sind selbstreflektiert

In Konflikten – Beziehungen – erkennen sie ihren eigenen Anteil und sind bereit, daran zu arbeiten und sich zu verbessern.

13) Glückliche Menschen teilen und geben von Herzen gerne und lachen viel!

Dies sind nur 13 Wege und jeder von uns kann diese Liste für sich ergänzen und das Beste daraus machen! Viel Spaß und Glück!

Hier noch mein ganz persönlicher Tipp als Coach und Persönlichkeitstrainerin: Führen Sie ein Glücks- oder ein Erfolgstagebuch.

Erfolgreiche und glückliche Menschen führen oft ein Tagebuch, in dem sie ihre kleineren und größeren Erfolge festhalten. Deshalb schlage ich meinen Seminarteilnehmern und Klienten vor, ein Glückstagebuch zu führen. Mehrmals die Woche sollten drei bis fünf auch noch so kleine Dinge festgehalten werden, die Ihnen ein Lächeln gezaubert haben. Stellen Sie sich z.B. folgende Fragen:

- 1) Was war heute besonders gut, was ist mir heute besonders gut gelungen?
- 2) Was habe ich heute Schönes erlebt?
- 3) Welche Komplimente, welches Lob oder Lächeln habe ich heute erhalten?
- 4) Welche tollen Gespräche habe ich heute geführt?
- 5) Wo ist es mir endlich mal gelungen, NEIN zu sagen?

Wir Menschen nehmen die negativen Ereignisse viel intensiver wahr und vergessen darüber leicht das Positive. Mit dieser Übung nehmen wir positive Ereignisse wieder viel bewusster wahr. Sollte dann mal ein schlechter Tag kommen, erinnern wir uns leichter an das viele Schöne. Und schon kommen wieder positive Gefühle allein durch diese Erinnerung auf. Denken Sie daran; wir müssen eh denken, warum nicht gleich positiv?

„Das Geheimnis von glücklichen Menschen ist nicht, dass sie das Beste von allem haben, sondern, dass sie das Beste aus allem machen, egal was ihnen auch passiert!“ (Verfasser unbekannt)

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ganz viele Glücksmomente, und dass Sie diese in Zukunft erkennen, genießen und teilen können!

www.gisa-boerschel.com

