

2. WIE mache ich das mit dem Glücklichen?

„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“

Wilhelm Busch (1832–1908), deutscher Dichter

2.1 Das Momentum-Glück

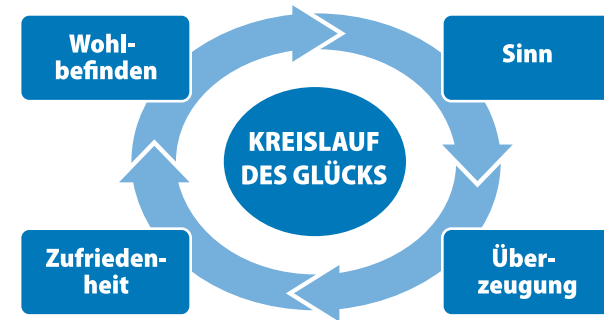
Vorsicht, Glück ist kein Dauerzustand! Deshalb ist es nicht erstrebenswert, diesem Gefühl einfach blind nachzujagen. Wenn Sie bewusst, achtsam und freudvoll durchs Leben gehen, entdecken Sie das wahre Glück. Es ist am leichtesten in den kleinen Dingen zu finden und zeigt sich nur dem, der den Augenblick zu schätzen und zu genießen weiß.

Das Momentum-Glück locken Sie mit der folgenden Frage in Ihr Leben: Was brauche ich jetzt gerade wirklich zum Glücklichen? Ihre innere Stimme weiß genau, was Ihnen guttut. Und vermutlich werden das keine materiellen Dinge sein.

2.2 Das Werte-Glück

Unzufriedenheit, Frust und Langeweile, das sind regelrechte Glückskiller. Deshalb lohnt es sich nicht, zu warten, bis sich das Glück einstellt. Denn das wird nicht passieren. Gestalten Sie Ihr Leben lieber nach Ihren eigenen Wünschen und Wertmaßstäben.

Wenn Sie Ihr Tun als sinnvoll empfinden, können Sie aus tiefer Überzeugung handeln. Und wenn Sie überzeugt sind von der Wichtigkeit Ihres Tuns, stellt sich eine innere Zufriedenheit ein, die Ihr Wohlbefinden steigert. Sinn schafft Wohlbefinden, das wiederum Sinn macht. So funktioniert der magische Kreislauf des Glücks.



2.3 Der Glücks-Weg

Wer auf Dauer glücklich sein will, muss potenzielle Unglücksverursacher meiden bzw. Stolpersteine aktiv beiseiteräumen. Berücksichtigen Sie auf Ihrem Weg zum Glück deshalb immer:

Glück kostet nichts

Materielle Werte wie ein teures Auto oder ein luxuriöses Schmuckstück nutzen sich mit der Zeit ab. Irgendwann lässt die Freude daran nach. Und was bleibt dann? Wahres Glück zeigt sich zum Beispiel: im Lächeln Ihres Kindes, im freundlichen Wort des Nachbarn, im guten Gespräch mit einem Kollegen oder in einem Spaziergang im Grünen.

Glück erwartet nichts

Wer seine Ziele zu hoch steckt oder seine Fähigkeiten überschätzt, erzeugt damit keine guten Gefühle, sondern nur Stress, der meist in Enttäuschung, Frust oder Ärger mündet. Wie soll man sich auf den Moment konzentrieren, wenn der Druck zu hoher Erwartungen auf den Schultern lastet. Erwartungsfrei das eigene Tun genießen und darin aufgehen, lautet die Devise des Glücklichen.