

## Glück

**"Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein", - sagt Voltaire.**

### Was macht uns unzufrieden und unglücklich?

Alle negativen Gefühle, wie Neid, Angst, Ärger, Eifersucht usw., waren für unsere Vorfahren Strategien, um zu überleben - heute hindern sie uns lediglich daran, glücklich und zufrieden zu sein und stellen die Basis für einen Großteil unserer Zivilisationskrankheiten dar. Darüber hinaus weisen Untersuchungen nach, dass 85% der eigenen Ängste und Befürchtungen gar nicht eintreffen.

Alle Vergleiche mit dem sozialen Umfeld - "Der hat ein schöneres Auto", "Dessen Kinder sind erfolgreicher", "Der hat ein schöneres Haus" usw. usw. - machen unzufrieden. Dabei ist es unwichtig, ob es anderen tatsächlich besser geht, oder ob wir es nur glauben.

Finanzieller und beruflicher Erfolg, sind übrigens keine Basis für Glück. Wenn Sie das allerdings glauben, werden Sie unglücklich.

### Was ist eigentlich Glück?

Wenn Sie auf dem Weg zu einem eigenen Ziel sind, das Sie sich wirklich selbst ausgesucht haben, das erreichbar ist und bei dem Sie Ihre Stärken und positiven Eigenschaften einsetzen können, dann sind Sie glücklich.

Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben, sind Sie zufrieden. Sie brauchen dann wieder ein neues eigenes Ziel, um wieder Ihr eigenes inneres Glück zu schaffen.

Ihr Glück müssen Sie selbst gestalten. Wichtige Voraussetzungen dafür sind:

- Gestalten Sie Ihr Leben interessant, abwechslungsreich, spontan und variabel. Das verhindert Gewohnheit und den immer gleichen Trott und ist eine wichtige Voraussetzung für Glück.
- Suchen Sie immer neue Freundschaften und machen Sie, wenn möglich, vertrauensvolle Beziehungen daraus. Sich ein gutes soziales Netz zu gestalten, scheint sogar eine notwendige Bedingung für ein glückliches Leben zu sein.
- Erarbeiten Sie sich ein autonomes (das meint ein von der Einschätzung durch andere unabhängiges) Selbstwertgefühl und stufen Sie sich in Ihrem sozialen Umfeld realistisch ein.
- Seien Sie altruistisch, teilen Sie, schenken Sie, bieten Sie Hilfe zur Selbsthilfe an. Das macht Sie und andere glücklich

- Stellen Sie durch Meditation das innere Gleichgewicht zwischen Körper und mentaler Einstellung her.  
Goethe nennt das " Wohnen in sich selbst":
- Verzichten Sie auf Perfektionismus, Ehrgeiz, Vollkommenheit. Seien Sie zufrieden, wenn die Dinge, die Sie erledigen und die Sie erleben, "**gut genug**" sind - und Sie sind zufrieden.
- Sorgen Sie für Ihre körperliche geistige und mentale Fitness.
- Bemühen Sie sich um eine sinnvolle Arbeit oder Beschäftigung. Wenn das nicht geht, geben Sie Ihrer aktuellen Tätigkeit einen Eigen-Sinn.
- Suchen Sie vierblättrige Kleeblätter oder die "Blaue Blume" aus Ihrer Jugend; nicht weil Sie Glück bringen, sondern weil Sie glücklich sind, wenn Sie sie finden.
- Seien Sie der Meister Ihres eigenen Lebens, reagieren Sie nicht auf Meinungen, Einstellungen und Vorstellungen Ihres sozialen Umfelds. Was andere von dem, was Sie sind und haben halten, sollte Ihnen gleichgültig sein - solange Sie es verantworten können. Gestalten Sie Ihr Leben sinnvoll, aktiv und vergnüglich.

### **Ihr Glück müssen Sie selbst gestalten.**

- Führen Sie ein **Glückstagebuch**. Schreiben Sie regelmäßig - am besten täglich - Ihre glücklichen Erlebnisse auf und Sie werden feststellen, dass sich dadurch Ihre Wahrnehmung auf das Positive in Ihrem Leben richtet, und zu vielen Dingen wird sich Ihre Einstellung ändern.

Nicht die Dinge machen uns glücklich, sondern unsere Einstellung dazu.

Untersuchungen zeigen, dass glückliche Menschen erfolgreicher sind.

Professor Frey von der LMU München verordnet seinen Studenten "**Lebenslust**" und schlägt Ihnen vor, Pessimisten zu meiden, sich auf die eigenen Stärken zu konzentrieren und mit Schwung durchzustarten:

**„Wenn die anderen aufwachen, sind Sie schon am Ziel“**

und Sie sind glücklich und gesund und erfolgreich.



© Cartoon  
Erik Liebermann

Glück kommt nicht zufällig.  
**Ihr Glück gestalten Sie selbst.**

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber