

# Leben fühlt sich toll an!

Manchmal fällt uns das **Glück** einfach in den Schoß. Doch viel besser, als auf diese seltenen Momente zu warten, ist es, selbst zum Glücksgärtner werden

**Text:** Constanze Buss



Bea Engelmann ist Diplom- Psychologin (www. zum-glueck-gecoacht.de) und hat jetzt das "Little Black Book zum Glück" (Wiley-VCH, 9,99 €) geschrieben

ie lange können Sie auf einem Bein stehen? Und was ist, wenn die Muskeln müde werden und Sie umfallen? So ähnlich ist es mit dem Glück. "Auch das sollte nicht nur auf einer Säule ruhen", rät die Glücks-Expertin Bea Engelmann. Sie kennt viele überraschende Tipps, die mehr Zufriedenheit in Ihr Leben bringen. Es ist gar nicht so schwer, denn: "Das Glück ist schon da. Es ist in uns." Und auch im Job, in der Partnerschaft, der Familie, mit Freunden oder in der Freizeit können Sie es ganz leicht entdecken!

"Alles, was Sie dazu tun müssen, ist, eine Wahl zu treffen", sagt Engelmann.
"Wenn Sie sich nämlich aktiv für das Glück entscheiden, werden Sie künftig automatisch so handeln, dass es zu Ihnen kommt." Ist ein zufriedenes Leben also eine Frage der inneren Haltung? "Ja! Glücklich zu sein ist kein Privileg weniger gesegneter Menschen. Vielmehr kann jeder sein eigenes Lebensglück gestalten." Es lohnt sich also, diesen Schalter im Kopf umzulegen und den positiven Gefühlen eine Chance zu geben. Wo liegen Ihre Glückspotenziale? Haben Sie schon alle entdeckt? Nein? Dann aber los ...

"Lebenskunst besteht darin, die eigene Natur mit der eigenen Arbeit in Einklang zu bringen"

Luis de León, spanischer Dichter, 1527-1591

# Wie **Ihre Arbeit** Sie zufriedener macht

**Stärken finden** Was man gut kann, das macht auch Spaß. Es geht nicht darum, die Beste zu sein, sondern um besondere Kompetenzen, auf die Sie stolz sein können. Seien Sie nicht zu streng mit sich, und setzen Sie nicht zu hohe Maßstäbe an. Was können Sie gut? Keine Idee? Fragen Sie doch Kollegen, was Sie an Ihnen schätzen, und schreiben Sie es auf.

**Authentisch bleiben** Das Geheimnis erfolgreicher Menschen? Sie sind authentisch. Sie zeigen keine geschönte Fassade. Ihr Verhalten entspricht ihren Überzeugungen. Die Wirkung auf andere ist enorm: Authentische Menschen erscheinen sofort sympathisch – jeder ist gern mit ihnen zusammen. Also seien Sie einfach nur Sie selbst. Das ist schon alles – und so unglaublich viel.

**Groß denken** Es gibt das Beispiel von den drei Bauarbeitern, die nach ihrer Arbeit befragt werden. Einer sagt: "Ich behaue Steine." Der andere: "Ich muss Geld verdienen." Der Dritte: "Ich baue einen Dom!" Entdecken auch Sie den Sinn in dem, was Sie tun! Ob Sie Kinder betreuen oder im Büro sitzen – jeder Job kann Sie zufrieden machen, wenn Sie ihn engagiert und mit Liebe machen.

# Warum **Familie und Freunde** Sie fröhlich stimmen können

**Erinnerungen schaffen** Ein Ausflug ans Meer oder zusammen kochen – gemeinsame Erlebnisse werden zu kostbaren Erinnerungen. Sie sind ein Geschenk, das wir uns und anderen für die Zukunft machen! Sie bleiben in unserem Herzen. Besinnen Sie sich auf alles Schöne, was war. Das macht außerdem sofort Lust, neue Pläne zu schmieden.

Freunde wiederentdecken "Aus und vorbei", sagen manche, wenn es um Freunde aus der Vergangenheit geht. Doch es kann auch schön sein, diese Menschen wiederzusehen. Denn durch sie begegnet man auch seinem früheren Selbst erneut: dem jungen Mädchen mit der wilden Frisur und den noch wilderen Plänen. Und diese Begegnung kann Spaß machen. Denn sie lässt einen erkennen, was aus uns geworden ist.

Öfter mal vergeben Ein schlimmer Streit mit der Mutter oder dem Bruder – manche Dinge lassen sich schwer vergessen. Doch zum Erwachsenwerden und zu einem harmonischen Leben gehört die Kunst der Vergebung. Es war so, wie es war, jeder verhielt sich so gut, wie er konnte. Das zu akzeptieren kann der Beginn von etwas Neuem sein: von mehr Glück.

# Wodurch Ihre **Freizeit** Sie erfüllt

**Helfen macht happy** Es gibt so viele Möglichkeiten, anderen etwas Gutes zu tun: Ein Lächeln, ein Kompliment oder einfach zuhören. Und gute Taten sind oft kostenlos, freiwillig – und immer sinnvoll! Und sie machen auch den Helfer selbst glücklich! Denn wer sich als großzügig erlebt, hat ein spürbar positiveres Bild von sich, geht ausgeglichener durchs Leben.

Sich ein Freund sein Kinder, Job, Termine ohne Sie läuft gar nichts! Das stimmt, und gerade deshalb sollten Sie sich selbst auch genauso wichtig nehmen - und Zeit nur für sich im Terminkalender einplanen. Freuen Sie sich darauf, und investieren Sie Ihre Energie dazu, sich diese Freiräume zu ermöglichen - es geht!

Stille genießen Gönnen Sie sich regelmäßig eine Pause vom Alltagsrummel – und auch von Handy, Fernseher und Radio. Gehen Sie stattdessen lieber mal allein spazieren, lehnen sich an einen Baum, horchen, wie das Gras wächst … In der Stille lernen Sie, wieder achtsamer zu sein und im Hier und Jetzt zu leben. Der wohltuende Effekt: viel weniger Stress, viel mehr Glück.



### Womit die **Liebe** Sie neu berauscht

Lob verleiht Flügel Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem besseren Leben, gerade in der Partnerschaft. Doch im Alltag vergessen wir häufig, was wir am anderen schätzen. Schade, denn Lob motiviert, sich mehr für die Beziehung einzusetzen. Versuchen Sie, sich darauf zu besinnen, was schön ist in Ihrer Partnerschaft – und sprechen Sie es aus! Und falls Sie keiner lobt, tun Sie's selbst!

**Gutes Gefühl aus der Box** Sie enthält 52 Karten und heißt "Mein Glück und du" – die Box von Expertin Bea Engelmann. Auf jeder Karte steht der Beginn

eines Gesprächs über die Beziehung: "Wie schön, dass du …", "Ich freue mich darauf, mit dir …". Sätze, die helfen, das Reden in der Beziehung in Schwung zu bringen. So kommt man sich wieder näher! Am besten einen Abend in der Woche für das Paar-Gespräch reservieren.

Raus aus dem Trott Jeden Sonntagabend zusammen auf dem Sofa liegen und "Tatort" gucken? Toll, Rituale im Alltag geben Geborgenheit. Manchmal ist es aber auch Zeit für etwas Neues, etwa einen Tanzkurs besuchen – sich gemeinsam an Unbekanntes wagen, schweißt zusammen.

## Warum das Glück in Ihrem **Körper** steckt

Der richtige Sport Es bringt nichts ins Fitnesscenter zu rennen, wenn Sie sic dort unwohl fühlen. Mit dem Sport ist es wie mit dem Partner: Er muss zu Ihnen passen. Ob Joggen im Park, Yoga auf dei Matte oder Tischtennis im Verein – probi ren Sie verschiedene Fitnessarten aus, un hören Sie dabei auf Ihren Bauch. Wann meldet er Ihnen, dass der Sport richtig Spaß macht – und Sie sich schon auf das nächste Training freuen? Dann profitiere Sie künftig doppelt. Denn bei Bewegung schüttet der Körper Glückshormone aus

Luxus auf dem Teller Wir leben i Überfluss – und vergessen schnell, das tägliche Brot, frisches Obst und Gemüse zu schätzen. Dabei ist es doch das pure Glück, durch den Supermarkt zu gehen und unter 1000 Köstlichkeiten wählen zu können und gesunde Lebensmittel selbst im Discounter kaufen zu können! Genießen Sie bewusst – mit allen Sinner

Süß träumen Nur wer etwa sieben Stunden pro Nacht schläft, erholt sich geistig und körperlich, ist am nächsten Tag fit und gut drauf. Tipp: Ein Abendritua etwa ruhige Musik auflegen und einen Tee trinken – erleichtert das Einschlafen. Genießen Sie Ihr Ritual immer zur gleiche Zeit – dann wirkt es am besten.



### Wie Träume & Ziele Laune machen

Vorhaben definieren "Ein Schiff, das den Hafen nicht kennt, für das ist kein Wind günstig", sagte Philosoph Seneca. Richtig, denn man kann ein Ziel nur erreichen, wenn man eines hat. Wichtig dabei ist, dass Sie Pläne schmieden, die realistisch und in absehbarer Zeit erreichbar sind. Das heißt auch, sich von manch altem Vorhaben zu verabschieden, weil es nicht mehr zu Ihnen und Ihrem heutigen Leben passt.

Was das Herz begehrt Stellen Sie sich vor, jemand schreibt Ihre Biografie: Was sollte darin stehen? Haben Sie Ihre Träume erfüllt? Wenigstens einen oder zwei? Noch nicht? Dann mal los, denn glückliche Menschen tun genau das: Sie leben ihre Träume, statt vom Leben zu träumen. Suchen Sie sich ruhig jemanden als Vorbild, dessen Lebensweise Sie inspiriert.

Sich selbst wertschätzen Nehmen Sie das Beispiel eines druckfrischen und eines abgegriffenen 100-Euro-Scheins: Beide sind gleichermaßen wertvoll. Betrachten Sie sich selbst genauso. Auch wenn das Leben hier und dort seine Spuren hinterlassen hat - Ihr Selbstwert ist davon unberührt. Wer so denkt, stärkt den Glauben an sich und seine Fähigkeiten.