

DIE KURZE REISE ZUM GLÜCK



Oft beruht das Glück nur auf dem Entschluss, glücklich zu sein.

Wenn Sie dies bedenken ist es einfach, glücklich zu sein. Schwierig ist nur, einfach zu sein. Nehmen Sie sich ein Beispiel an diesen Kindern aus dem brasilianischen Urwald. Sie leben in ganz einfachen Verhältnissen, haben kaum etwas anzuziehen, gerade deshalb können sie sich auch über Kleinigkeiten sehr freuen. Wirkt ihr Lachen nicht ansteckend?

Autorin
Dr. Gudrun
Reinschmidt

© 2010

Wir träumen alle davon, glücklich zu sein – und doch projizieren wir diesen Zustand oft in die Zukunft. Schon die Aussage: „Ich will glücklich sein“, heißt doch: Ich bin es noch nicht. Wir denken: Erst wenn dieses oder jenes erfüllt ist, kann ich wirklich glücklich sein. Aber hängt unser Glück wirklich von den äußeren Umständen ab? Sind es nicht eher unsere Gedanken, Einstellungen oder Vorannahmen, die uns hindern, einfach glücklich zu sein?

Die doppelte Olympiasiegerin Magdalena Neuner sagte: *Erst mußte ich glücklich sein, dann konnte ich siegen.* Im Buch „Mary“ von Ella Kensington wird ebenfalls erklärt: *Erst wenn Du glücklich bist, kannst Du Deine Probleme gut lösen.* Denn in einem guten Zustand haben wir vollständigen Zugriff auf unsere Ressourcen. Dann fällt es leicht, mit schwierigen Situationen umzugehen und die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Deshalb lade ich Sie ein, zu einer Reise zum Glück. Auf dem Weg werden Sie erleben, wie Sie einfach glücklich werden. Schwierig ist nur, EINFACH zu sein. Wenn Sie sich auf diese Reise begeben, nehmen ein paar Souvenirs mit, so dass Sie sich auch später noch gut an die Glücksmomente erinnern können. Sie lernen, wie Sie diese Momente ganz leicht in Ihren Alltag integrieren. Und Sie lernen das Geheimnis glücklicher Menschen kennen. Darauf können Sie sich jetzt schon freuen.

Apropos freuen: Wussten Sie, dass Kleinkinder ca. 500mal am Tag lachen?

Und das auf der ganzen Welt. Egal ob arm oder reich. Da haben wir es wieder. Einfach sein. Wissen Sie, wie oft Erwachsene am Tag lachen? Was schätzen Sie? Genau, maximal 15mal. Ist das nicht bedenklich? Warum sollten sich Erwachsene weniger freuen, wo sie doch viel mehr verstehen?

Sie kennen doch bestimmt den Spruch: **Lachen ist die beste Medizin.** Meine 1. Empfehlung ist: Geben Sie sich mindestens jeden Morgen und jeden Abend eine Dosis von dieser heilsamen Medizin – genauso oft wie das Zähneputzen. Vor dem Spiegel können Sie das Lachen prima üben. Dann fühlen Sie es nicht nur, sondern sehen auch gleich einen fröhlichen Menschen. Das wirkt doppelt. Je öfter Sie sich anlächeln, desto mehr freut sich Ihr Gehirn. *Die Psychologie folgt der Physiologie.*

Wenn es trotzdem nicht gelingt, können Sie auch die Zahnbürste quer zwischen die Zähne klemmen.

Wenn Sie sonst keiner anlacht, dann lachen Sie sich selber an, immer, wenn Sie sich im Spiegel sehen.

Dazu fällt mir die Geschichte vom **Palast der 1000 Spiegel** ein.

Es war einmal ein Palast aus vergangenen Tagen. Darin waren 1000 Spiegel. Eines Tages kam ein Hund vorbei. Er entdeckte die offen stehende Tür. Vorsichtig, aber auch neugierig schlüpfte er hinein. Mit angsterfüllten Augen stand er da vor einem anderen Hund, der ihn zornig anschaute. Nein, es waren 1000 Hunde. Er duckte sich und knurrte laut. Da setzen tausend Hunde zum Sprung an und wollten sich auf ihn stürzen. Hastig lief der Hund weg, sprang hinaus in die Freiheit und lief so schnell wie er konnte weg – weit weg. Von da an war er sicher, dass jeder Hund, dem er begegnete, böse war und ihm feindlich gesinnt. Er hatte fortan Angst, sich jemandem zu nähern. Viele Jahre später verlief sich erneut ein Hund in die Nähe des Palastes mit den 1000 Spiegeln. Auch er war neugierig und ging in das Innere hinein. Als er dort 1000 andere Hunde sah, da stellte er die Ohren aufrecht und wedelte heftig mit dem Schwanz. Und 1000 Hunde wedelten mit dem Schwanz und sahen ihn freundlich an. Glücklicherweise sprang er hinaus in der Gewissheit, dass die Welt freundlich ist. Er begegnete jedem anderen Hund offen und entdeckte viele Spielkameraden.

Oft beruht das Glück eben nur auf dem Entschluss, glücklich zu sein.

Wann sind Sie glücklich? Was brauchen Sie dafür?

Die 2. Empfehlung:

Nehmen Sie ein Blatt und einen Stift und schreiben Sie das heutige Datum darauf. Darunter schreiben Sie mindestens 5 Kraftquellen oder Ressourcen auf, die Sie glücklich machen. Das können Menschen sein, Situationen, auch Dinge und Tätigkeiten. Sie können aus der Vergangenheit oder in der Zukunft sein. Vielleicht sind Sie auch jetzt einfach glücklich.

Es ist wichtig, dass Sie dieses Blatt stets bei sich tragen oder dort hinhängen, wo Sie es leicht lesen können. Immer, wenn Sie gerade keinen inneren Zugang zu Ihren Kraftquellen haben, hilft es Ihnen sich zu erinnern, wie Sie sich glücklich machen können.

Wir haben die Freiheit, zu denken, was wir wollen. Sie können sich an die schönen Dinge der Vergangenheit erinnern. Vielleicht können sie sich auch vorstellen, dass Sie es in Zukunft besser haben. Da Sie nicht wissen, was geschehen wird, steht es Ihnen vollkommen frei, sich etwas schönes vorzustellen.

In der Tat, neigen wir Menschen jedoch eher dazu, realistisch zu sein. Realistisch zu sein, bedeutet aber gleichzeitig, pessimistisch zu sein. Aus Angst, enttäuscht zu werden, nehmen wir lieber nicht das Beste an, sondern wir malen uns den schlimmsten Fall aus. Was passiert, wenn die Firma Insolvenz anmeldet? Was ist, wenn ich die Prüfung nicht bestehe? Interessanterweise machen wir uns oft gerade über Dinge Sorgen, die wir gar nicht beeinflussen können.

Sorgen oder Erinnerungen sind nichts weiter als Gedanken in unserem Kopf.

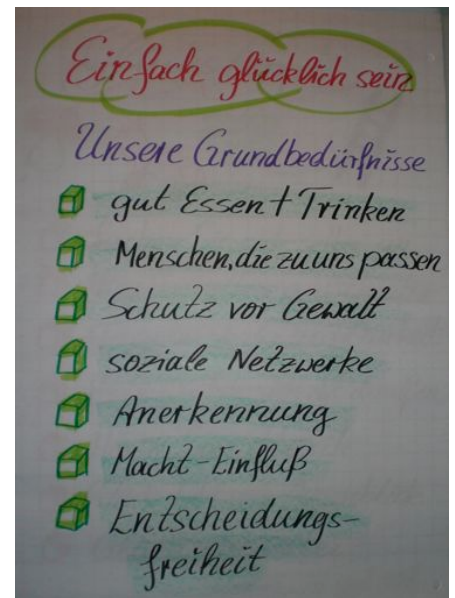
Und wenn wir nicht an Morgen denken? Dann erinnern wir uns daran, wie wir uns geärgert haben – über eine Ungerechtigkeit, einen Streit. Ganz schnell sind wir wieder in diesem schlechten Gefühl. Dabei bleiben auf lange Sicht, die positiven Eindrücke der Vergangenheit haften. Das führt dann dazu, dass wir wehmütig zurückblicken und sagen: *Früher war alles besser.*

Merken Sie etwas? Merken Sie, wie wir uns oft selbst daran hindern, in einen guten Zustand zu kommen? Wenn Sie erkennen, wann Sie sich mal wieder in so eine

Abwärtsspirale begeben, haben Sie schon viel gewonnen. Dann können Sie innerlich STOPP sagen und Ihre Gedanken unterbrechen.

Das Leben findet heute statt. Jetzt in diesem Moment. Und wie geht es Ihnen jetzt? Denken Sie nicht, sondern spüren Sie genau hin.

Wir sitzen im Warmen, haben soziale Kontakte, für unsere Grundbedürfnisse ist gesorgt.



Diese Grundbedürfnisse sind in unserem Kulturkreis voll gedeckt. Dies ist die Grundlage, glücklich zu sein - Zumindest dankbar, dass wir hier leben.

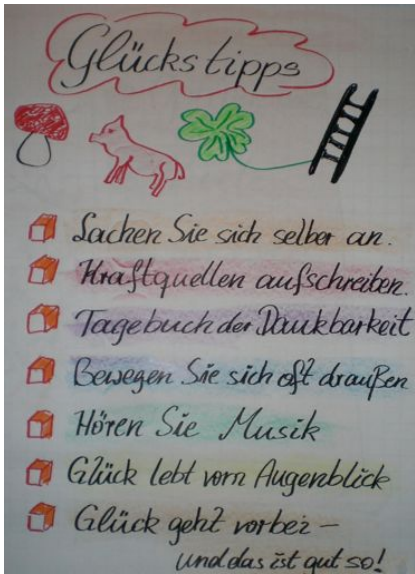
Wir sollten uns vielleicht öfter klar machen, wie gut es uns geht.

Eines der gesündesten Gefühle ist Dankbarkeit. Überlegen Sie wofür Sie dankbar sind. Das sind ihre Kraftquellen. Das sind ihre Zugänge zum Glück. Wenn Sie jeden Tag nur drei Dinge aufschreiben, wofür Sie dankbar sind, sind Sie schon wieder ein Stück weiter auf Ihrer Reise zum Glück.

Je öfter Sie etwas eintragen, desto mehr fällt Ihnen ein, wofür Sie dankbar sein können. Denn auch Alltägliches oder Routinen können uns gut tun und glücklich machen.

Je öfter Sie etwas tun, desto eher wird es zu ihrer Gewohnheit. Wenn Sie diese Glückstipps beachten und danach leben, kommen Sie zu einer optimistischen Lebenseinstellung.

Die folgende Liste ist sicher nicht vollständig, doch nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Das bremst Sie eher wieder aus. Sieben Punkte haben sich als gut über-schaubar erwiesen.



Die Bewegung an der frischen Luft trägt, dazu bei, dass Sie sich auf Ihren Atem konzentrieren, ihren Körper spüren und im Augenblick leben. Gleichzeitig bekommt Ihr Körper mehr Sauerstoff und gerät besser in Form.

Sobald Sie bewusst einen Sinneskanal ansprechen, indem Sie Musik hören, die ihnen gefällt, ein gutes Essen genießen oder einen Duft auswählen, leben Sie im Augenblick.

Das Glück ist oft mit einer Sinneserfahrung gekoppelt. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass Glück endlich ist. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was das Gute daran ist?

Glück geht vorbei - und das ist gut so.

Der Neandertaler wäre verhungert, wenn sein Glücksgefühl nach der ersten erfolgreichen Jagd nicht vergangen wäre. Uns gäbe es gar nicht, wenn einmal Sex ausgereicht hätte, ein nicht enden wollendes Glücksgefühl auszulösen. Wirkt das nicht entspannend?

Wir können dieses Hochgefühl Glück nur deshalb so wertschätzen, weil wir den Unterschied kennen. Um gut zu leben, brauchen wir nicht ständig überglücklich zu sein. Aber es ist wichtig, dass wir Glücksmomente bewusst herholen können,

um schwierige Situationen gut zu meistern.

Deshalb möchte ich Ihnen jetzt eine Methode vorstellen, um ganz **im Hier und Jetzt anzukommen**. Sie können sich entspannt hinsetzen und tief ein- und ausatmen. Achten Sie dabei auf Ihren Atem, den Sie tief in den Bauchraum lenken. Lassen Sie Gedanken wie Wolken vorbeiziehen. Es ist nicht schlimm, wenn ihre innere Stimme zunächst nicht zum Schweigen kommt. Je öfter Sie diese Übung machen, desto leichter fällt es Ihnen loszulassen. Wenn Sie sich auf Ihren Atem konzentrieren und die Aufmerksamkeit zuerst auf den Bauch, auf das Herz und dann auf das Hirn lenken, gelingt es Ihnen, im Hier und Jetzt anzukommen.

In diesem Zustand sind Sie gleichzeitig entspannt und aufmerksam. Jetzt gelingt es Ihnen am besten Entscheidungen zu treffen, die Sie mit logischem Verstand nicht lösen können.

Aus dieser entspannten Haltung heraus, können Sie sich bewusst in einen Moment zurückversetzen, in dem Sie richtig glücklich waren. Am besten nehmen Sie dazu die Körperhaltung von damals wieder ein. Erinnern Sie sich und nehmen Sie mit allen Sinnen die Situation wahr. Wenn Sie Ihr Glücksgefühl in einer Körperregion spüren, dann berühren Sie diese. Vielleicht gibt es auch eine Bewegung, die Sie tiefer in dieses Gefühl bringt. Gibt es ein Symbol oder Wort, das Sie spezifisch an diesen Glückszustand - den **Moment of Excellence** - erinnert? Dies alles wirkt wie Souvenirs von einer Reise. Prägen Sie sich gut dieses Mitbringsel ein. Denn später hilft es Ihnen, sich leicht nur durch die gleiche Berührung, die Bewegung, die Vorstellung des Symbols oder das Sprechen des Wortes in den gleichen Zustand zu versetzen. Am besten gelingt Ihnen dies Erleben, wenn ein Coach Sie anleitet. So können Sie sich ganz auf das Erleben fokussieren.

Zum Abschluss verrate ich Ihnen noch das Geheimnis glücklicher Menschen. Eigentlich ist es mehr eine Strategie, nach der glückliche Menschen mehr oder weniger bewusst leben. Wir wissen heute, dass es kaum Unterschiede in der Lebenserfahrung von Glückspilzen und ganz normalen Menschen gibt.

Nur wie sie damit umgehen oder sich darauf vorbereiten, macht den Unterschied.

Diese Glücksstrategie können Sie immer bei sich haben, denn mit Hilfe Ihrer fünf Finger erinnern Sie sich leicht daran. Wie bei den Glückstipps gilt das Motto: Je öfter Sie es tun, desto eher wird der Glückszustand zur Gewohnheit.



Daumen hoch:

Glückliche Menschen sind Optimisten. Beurteilen Sie die Dinge positiv. Jedes Ding hat mindestens zwei Seiten. Wenden Sie möglichst viele der Glückstipps täglich an. Erinnern Sie sich an die schönen Momente. Durch Souvenirs wie in der Übung können Sie ihren starken Zustand, den Moment of Excellence, wieder auslösen.



Zeigefinger:

Glückliche Menschen haben motivierende Ziele. Denn Ziele geben die Richtung an. Schreiben Sie ihre Ziele auf, um sich stärker mit Ihnen zu verbinden. Je konkreter Sie sie formulieren, desto leichter fällt es Ihnen, sie sich vorzustellen. Am besten entwickeln Sie nicht nur ein Bild von der Zielvorstellung, sondern versetzen Sie sich auch gefühlsmäßig in diese Situation. Je stärker wird sie diese anziehen.

Nur ca. 3 % aller Menschen formulieren Ihre Ziele schriftlich. Genau die sind erfolgreich.



Mittelfinger:

Glückliche Menschen genießen den Augenblick! Der Mittelpunkt ihres Lebens ist das Jetzt. Ihre positiven Eindrücke können Sie später bei Bedarf abrufen. Damit holen sie sich schnell wieder aus Stimmungstiefs heraus. Stellen Sie Ihre innere Stimme ab, in dem Sie sich auf den Atem konzentrieren. Wie wir das eben geübt haben, können Sie jederzeit Bauch, Herz und Verstand aufeinander ausrichten und sich ganz aufs Jetzt einlassen.



Ringfinger:

Das, was die glücklichen Menschen am meisten von den Realisten unterscheidet, ist die Ausdauer. Sie bleiben gleich einem Ring ohne Ende an einer Sache dran. Ausdauer und freundliche Hartnäckigkeit bringen glückliche Menschen zum Ziel. Es ist erlaubt hinzufallen, aber nicht – liegen zu bleiben. Die Entschlossenheit, erfolgreich zu sein, kann nur einher gehen mit einer genauen Vorstellung, was erfolgreich bedeutet.

Oft beruht der Erfolg nur auf dem Entschluss, erfolgreich zu sein.



Kleiner Finger:

Glückliche Menschen bereiten anderen Freude! Die kleinen Geschenke, die Sie anderen geben, kommen wieder zu Ihnen zurück. Dabei ist es nicht notwendigerweise der gleiche Mensch, von dem Sie etwas zurückbekommen. Auf wunderbare Weise vervielfältigen sich unsere guten Taten. Manchmal ist es viel leichter andere glücklich zu machen. Das können wir auch, wenn wir uns selbst gar nicht so glücklich fühlen. Doch wenn wir anderen eine Freude



bereiten, dann freuen wir uns einfach mit.

Diese Erfahrung wurde in jüngster Zeit auch wissenschaftlich belegt.

Die moderne Hirnforschung spricht von Spiegelneuronen. Sie sind unter anderem dafür verantwortlich, was Laien einfach Mitgefühl nennen. Wir machen uns also selbst glücklich durch Komplimente oder kleine Geschenke, die wir anderen geben.

Ich hoffe, Sie haben auf unserer Reise ein paar Anregungen bekommen, wie Sie sich Ihre Glücksmomente auch im Alltag verschaffen können. Sie selbst haben den Schlüssel dazu. Kein anderer kann Sie glücklich machen, wenn Sie nicht innerlich bereit dafür sind.

Wenn Sie Fragen haben oder Anregungen weitergeben möchten, freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme unter:

Info@dr-reinschmidt.de

Das Geheimnis glücklicher Menschen sind

- ihre optimistischen Lebenseinstellung
- ihre motivierenden Ziele
- ihre Fähigkeit im Hier und Jetzt zu sein
- ihr Vermögen, ausdauernd und hartnäckig zu bleiben
- und die kleinen Freuden, die Sie anderen Menschen gern bereiten.

Dr. Gudrun Reinschmidt

ist Business Coach und Interimsmanagerin. Sie beschäftigt sich mit den Faktoren, die Menschen erfolgreich machen und ihnen helfen, ausdauernd leistungsfähig zu sein.

Die Naturwissenschaftlerin ist seit 16 Jahren im Gesundheitsmarkt tätig. Als Key Account und Marketingmanagerin kennt sie die Herausforderungen der Branche.

Dr. Reinschmidt berät Unternehmer zum Aufbau eines strategischen sowie operativen Marketings und coacht Führungskräfte, die ihren persönlichen Handlungsspielraum erweitern möchten.

Die Teilnehmer ihrer Seminare lernen, wie die von ihr entwickelte Fünf-Finger-Formel (3F) als optimale Gesprächsvorbereitung verankert und eingesetzt wird.

