Glück ganz einfach

Eine Geschichte, ein bisschen Wissenschaft, ein paar Stolpersteine und praktische Übungen

Eva Fleischmann

INHALT

SECHS GUTE GRÜNDE 3

JULIAS GESCHICHTE 9

DREI WICHTIGE ZAHLEN 18

ZWEI HILFREICHE KONZEPTE 22

DAS GLÜCKSRAD 24

ÜBER MICH DICH UND UNS 27

Hallo!

Wie schön , dass Du hier bist und Dich fürs Glück interessierst

"Wir müssen wieder lernen Freude zu leben"

hörte ich neulich eine Ärztin in einem Café sagen.
Welch wunderbar richtige Aussage!

Wenn ich durch die Straßen laufe, Menschen betrachte, ihnen zuhöre oder mit ihnen arbeite, erlebe ich genau das Gegenteil. Viel zu viele Menschen belasten sich Tag für Tag mit Unzufriedenheit, Stress und negativen Gedanken.

Oft betrifft es sogar Menschen, die über sich selbst sagen würden, dass ihnen von außen betrachtet nichts fehlt. Sie haben Berufe, in denen sie Großartiges leisten. Sie sind finanziell abgesichert, haben einen guten Bildungsstand, ein sicheres Dach über dem Kopf, teilweise erfüllende Beziehungen. Und doch führen sie nicht das Leben, das sie sich wünschen.

Was viele von ihnen eint: Sie haben eine tiefe Sehnsucht nach einem Leben, das sich leicht anfühlt, das Freude macht, in dem sie einen Sinn erkennen. Sie sind voller Wünsche und Träume. Sie erträumen sich ein Leben, das sie glücklich macht.

Manchmal suchen sie an den falschen Stellen nach Lösungen oder halten sich mit Verhaltensweisen auf, die nicht zielführend sind. Mich erinnert das immer an einen Menschen, der den Fahrstuhlknopf zum zehnten Mal drückt, obwohl ersichtlich ist, dass der Fahrstuhl defekt ist und nicht kommen wird. Ganz egal wie oft oder wie heftig der Knopf gedrückt wird.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass jeder Mensch das Potenzial hat, glücklich zu sein und sein Leben in die von ihm gewünschte Richtung zu lenken.

Manchmal braucht es Zeit, Geduld, Wissen und ein wenig Mut, um die Veränderungen herbeizuführen, die dazu notwendig sind. Und ich weiß aus meiner Arbeit mit den vielen Menschen, die ich in ein glückliches Leben begleiten durfte: Es ist jeden Aufwand wert.

Zeit ist eine unserer wertvollsten Ressourcen, deshalb lass uns gleich starten.

Ich wünsche Dir viel Freude und gute Erkenntnisse beim Lesen

Eva Fleischmann

www.evafleischmann.de
willkommen@evafleischmann.de

Sechs gute Gründe, sich um das eigene Glück zu kümmern

1

Gesundheit und Lebenserwartung

Glück hat nicht nur Auswirkungen auf die psychische, sondern auch auf die physische Gesundheit. Weniger Stress und Ängste haben positive Auswirkungen auf das Immunsystem. Es gibt Studien, die nachweisen, dass die Lebenserwartung sich durch ein glückliches Leben verlängert.

2

Erfolg

Glückliche Menschen verfügen über mehr Selbstvertrauen, sind motivierter und produktiver. Durch ihre positive Einstellung sind sie bereiter, Herausforderungen anzunehmen. All dies sind Eigenschaften, die dazu beitragen, beruflich und persönlich erfolgreicher zu sein.

3

Schlaf

Je weniger Sorgen Du Dir machst, desto einfacher kannst Du abschalten. Dadurch verbessert sich Deine Schlafqualität und Du kannst Dich effektiver erholen. Und gute Erholung ist eine wunderbare Grundlage für das Glück

Sechs gute Gründe, sich um das eigene Glück zu kümmern

4

Persönlichkeits-entwicklung

Ein glücklicher Mensch weiß um seine Stärken und Schwächen, er kennt seine Bedürfnisse, Ziele und Wünsche. Das ist eine Grundvoraussetzung für ein erfülltes, authentisches und glückliches Leben.

5

Attraktivität

Glückliche Menschen sind eine Inspirationsquelle. Mit einer positiven Einstellung dem Leben gegenüber kannst Du Mutmacher und Impulsgeber für andere sein. Menschen umgeben sich gerne mit anderen Menschen, die zufrieden sind, Konflikte produktiv bewältigen, die Leichtigkeit und gute Laune verbreiten.

6

Resilienz

Ein Leben zu führen, das als erfüllt und glücklich erlebt wird, hält genügend Puffer für die schwierigen Zeiten bereit, die auch zum Leben gehören. Wenn Du im täglichen Tun Befriedigung und Sinn findest, hast Du Fähigkeiten erworben um mit Krisen umgehen zu können.

Alle hier getroffenen Aussagen sind wissenschaftlich belegt.

Welche Gründe überzeugen Dich am meisten?

Fallen Dir vielleicht noch ganz andere Gründe ein, warum es für Dich Sinn macht ein glückliches Leben anzustreben?

Gönn Dir ein paar Minuten und notiere Dir, was für Dich die wichtigsten Motivatoren sind.

Deine Gedanken:

Energie und Glück

Ich möchte Dich gerne mit einem energetischen Konzept vertraut machen.

In meiner Welt ist Glück überall zu entdecken, in den strahlenden Momenten, genauso wie in den dunklen. Es kommt nur darauf an, worauf Du deine Wahrnehmung richtest.

Vielleicht hast Du schon von dem Satz: „Energie folgt der Aufmerksamkeit“ gehört. Dieser Satz beschreibt ein Phänomen, das Du bestimmt schon erlebt hast.

Lass es mich an einem Beispiel verdeutlichen: Du interessierst Dich für etwas ganz besonders, z.B. für ein bestimmtes Auto. Auf einmal siehst Du diesen Autotyp ständig auf der Straße, in Anzeigen, einfach überall. Tatsächlich gibt es nicht mehr Autos dieses Typs auf den Straßen, aber weil Du Deine Aufmerksamkeit darauf gerichtet hast, kommt es Dir so vor, als ob auf einmal viel mehr Menschen gerade dieses Auto fahren.

D.h. immer, wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes richtest, dann nimmst Du mehr davon wahr.

Das ist mit dem Glück nicht anders. Du kannst jede Situation in Deinem Leben immer unter vielerlei Aspekten betrachten. Und Du kannst jede mögliche Situation mit den unterschiedlichsten Bewertungen belegen.

Wenn Du meinen Gedankengängen folgst, dann macht es doch Sinn, die Wahrnehmung bzw. den Fokus zu wählen, der Dir guttut und Dich mit Glück erfüllt.

Lass mich bitte noch etwas Wichtiges ergänzen: In einem glücklichen Leben geht es nicht darum, ständig lächelnd durchs Leben zu laufen. So ein Leben gibt es nicht, egal wie reich, schön, begabt, gesegnet oder was auch immer Du bist. Jedes Leben besteht aus leichten und schweren Momenten, strahlenden und dunklen Seiten, ist erfüllt von Gefühlen wie Freud und Leid, Aufregung und Langeweile, Lachen und Tränen.

Zu einem glücklichen Leben gehört das alles dazu. Aber wenn Du Dich dafür einsetzt, ein glückliches Leben zu führen – und das fällt Dir nicht einfach zu oder ist in Deiner DNA verankert – dann setzt Du Dich dafür ein, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Oder mit einer Metapher beschrieben: Du entscheidest, dass Du am Lenkrad Deines Lebens sitzt! Du allein triffst die Wahl, wie Du Dein Leben wahrnimmst und führst. Du fährst und wirst nicht gefahren.

Das ist das Ziel meiner Arbeit. Dass Du Dich ans Steuer Deines Lebens setzt und mit dem Grundwissen und dem Handwerkszeug ausgestattet bist, damit Du in jeder Lebenslage entscheiden kannst, was Du denken und fühlen willst.

Noch einmal, denn das ist mir wirklich wichtig zu betonen: Es geht darum, dass Du alle Gefühle fühlst, nichts wegschiebst, nichts klein machst (aber auch nichts größer als notwendig) und dann entscheidest, wie Du Dich fühlen willst.

Es ist wichtig über das Glück zu wissen: Du hast immer die Wahl glücklich zu sein und Glück ist ein Handwerk. Das heißt Du musst etwas für Dein Glück tun.

Der Satz:

„Es gibt's nichts Gutes, außer man tut es"

gilt auch fürs Glück.

Wenn Du für Dich die Wahl getroffen hast, dass Du glücklich leben willst, dann hast Du nach diesem eBook erstes Wissen an der Hand, damit dir das gelingt.

Das ist doch eine wirklich gute Nachricht.

Julias Geschichte

Da saß sie tief in den Sessel eingesunken und erzählte mir aus ihrem Leben. Bei ihr kam einiges zusammen: aufgewachsen bei instabilen Eltern, dann Trennung der Eltern, Klarkommen mit den neuen Lebenspartnern der Eltern, nach dem Studium ein fordernder Beruf mit schlechter Bezahlung dafür aber unregelmäßigen Arbeitszeiten und viel Reisetätigkeit, Beziehungen, die sie abwerteten, statt aufbauten, kaum Freunde und ein Körper, in dem sie sich nicht zu Hause fühlte.

Ich konnte sehen und fühlen, dass es ihr schlecht ging. Sie hatte viele gute Gründe, unglücklich zu sein. Dann stellte ich ihr die eine entscheidende Frage: „Was willst Du denn erreichen?“

Die Antwort, die sie mir gab, legte den Grundstein für alles, was danach kam. Sie sah mich an und sagte mit einer Stimme, als könne sie es selbst gerade nicht glauben: „Ich wäre so gerne glücklich“.

Ich weiß nicht genau, ob ihr oder mir die ganze Tragweite des Satzes in diesem Moment bewusst wurde. Vielleicht hat es auch noch ein wenig gedauert, aber irgendwann ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen: Das ist es doch, worum es in einem gelingenden Leben geht: Menschen wollen glücklich sein.

Hinter all den Problemen, mit denen Menschen sich beschäftigen und mit denen sie sich herumschlagen, hinter all dem, womit sie ihre Zeit verbringen, steht der große Wunsch, die Sehnsucht danach, glücklich zu sein.

Einfach nur glücklich sein... das sagt sich tatsächlich leichter, als es ist.

Was ist Glück überhaupt?

Sind es die Konfetti-Momente des Lebens oder das leise Lächeln, das entsteht, wenn Dir etwas geglückt ist? Glück leitet sich aus dem mittelhochdeutschen Wort für „Gelingen“ ab. Was ist also ein glückliches, gelingendes Leben?

Genau das galt es jetzt herauszufinden. Was machte Julia glücklich? Eine Frage, die die meisten Menschen nicht spontan beantworten können. Auch Julia konnte das nicht. Sie war so beschäftigt mit ihren schwierigen Rahmenbedingungen, dass sie das erst einmal herausfinden musste.

Also begannen wir mit dem Offensichtlichsten, das Julia unglücklich machte: ihrem Körper. Die Ausgangsbedingungen waren nicht einfach. Julia hatte einen Job, der viel von ihr forderte, angefangen von unregelmäßigen Arbeitszeiten, viel Reisetätigkeit, hoher Verantwortung und einer Menge punktueller Stressbelastung.

Ihre ganze Energie steckte sie in ihre Arbeit. Die Bedürfnisse ihres Körpers spielten keine Rolle. Essen oder auch Pausen fanden irgendwie, irgendwann nebenbei statt. Sie wurde immer runder und fühlte sich damit immer unwohler, was sie dann wieder mit Essen kompensierte.

So wurde sie immer unglücklicher mit ihrem Aussehen und ihrer Figur. Mit jedem ungeliebten Pfund zu viel sank auch ihr Selbstbewusstsein und ihr Selbstwert.

Die sporadischen Partner, die sie hatte, werteten sie ab. Weil ihr Selbstwert am Boden lag, glaubte sie das auch. Darüber hinaus fühlte sie sich einsam, denn für Freundschaften ließ ihr ihre Arbeit keine Zeit.

Aber Julia hatte zwei Vorteile. Sie war sich bewusst, dass ihr Leben so nicht weitergehen sollte, und sie hatte den Mut und den Willen, etwas anders zu machen. Sie wollte ein glückliches, gelingendes Leben.

Nachdem klar war, dass der erste große Hebel zum Glück in ihrem körperlichen Wohlsein lag, haben wir ganz pragmatisch daran gearbeitet. Julia etablierte regelmäßig Pausen in ihrem Arbeitstag und begann, pünktlich Feierabend zu machen. Dadurch wurden Zeiten frei, die sie dafür nutzte, ihre Ernährung zu optimieren. Sie begann, vorzukochen und sich Restaurants mit einem vollwertigen Speisenangebot zu suchen.

Sie nutzte ihre Pausen um die Arbeitsstelle zu verlassen, damit sie in Ruhe essen konnte.

Ihre bewusstere Ernährung in Verbindung mit dem veränderten Pausenverhalten führte dazu, dass sie sich selbst mehr wertschätzte und sich wohler in ihrem Körper fühlte. Mit dem neuen Körperbewusstsein wurde es Zeit für neue Ziele und für Bewegung.

Weil sie sich selbst bewiesen hatte, dass sie erreichen konnte, was sie sich vornahm, wurde sie immer selbstbewusster. Damit einhergehend entwickelte sie eine immer klarere Vorstellung davon, wie sie ihr Leben wirklich leben wollte.

Ich überspringe ein paar Schritte. Letztendlich hat sie ihren Job gekündigt, ist ins Ausland gegangen, arbeitet heute als Freelancer mit einer besseren Bezahlung. Sie hat sich ein Leben aufgebaut, in dem Freude und Erfüllung eine große Rolle spielen.

Heute gehören Freunde, hilfreiche Routinen, Bewegung sowie Genuss für sie ganz selbstverständlich dazu. Und sie steht für sich ein. Leistet ihren Beitrag, kann Grenzen setzen und Nein sagen und ist sich ihres Wertes bewusst.

War der Weg immer leicht?
Nein, aber sie ist drangeblieben.

Gab es Rückschläge?
Ja, und im Laufe der Zeit konnte sie diese immer besser bewältigen.

Hat sie alles erreicht, was sie wollte?
Zum größten Teil ja.

Gleichzeitig sind auf dem Weg neue Ziele und Wünsche entstanden, die sie jetzt verfolgt.

Die Frage, ob sie heute ein glückliches, gelingendes Leben führt, würde sie mit Sicherheit mit einen großen, freudigen „Ja“ beantworten.

Julia ist für mich ein wundervolles Beispiel dafür, wieviel Sinn es macht, sich mit dem Thema Glück zu beschäftigen und auch für sich zu entdecken, was alles zu einem glücklichen Leben dazugehört.

Für mich ist Glück kein statischer Begriff, sondern eine Haltung, eine Einstellung dem Leben gegenüber. Es ist auch nichts, was man einmal erwirbt und was dann für immer da ist.

Es beschreibt ein Leben, das angefüllt ist mit vielen guten Momenten, mit Freude und Selbstbestimmung, mit Genuss, Zugewandtheit, Verbundenheit und Sinnhaftigkeit. Mit Demut dem Geschenk des Lebens gegenüber. Ein Leben, bei dem es Dir gelingt, auch den schwierigen Zeiten mit Achtsamkeit und Dankbarkeit zu begegnen.

Alles, was Dich zum Lächeln bringt, ist Glück.

Alles, was Dich verzaubert, ist Glück.

Teilen ist Glück.

Lieben ist Glück.

Still sein ist Glück.

Verzeihen ist Glück.

Pause machen ist Glück

Einen Beitrag zu leisten ist Glück.

Zu wissen, was Du willst oder brauchst, ist Glück.

Freundlichkeit (vor allem Dir selbst gegenüber) ist Glück.

Dankbarkeit öffnet die Türen zum Glück.

Das ist keinesfalls eine vollständige Liste.
Meine Gedanken wollen Dich anregen, Dir einen Moment Zeit zu nehmen und Dir zu überlegen, was für Dich Glück bedeutet.

Gönne Dir einen Moment und beantworte folgende Fragen:

Was gehört für Dich zu einem glücklichen Leben?
Welches Bild entsteht in Deinem Kopf, wenn Du an Glück denkst?
Wie riecht Dein Glück?
Wie fühlt es sich an?
Wie schmeckt Glück?
Was hörst Du, wenn Du ans Glück denkst?
Welche Farbe hat Dein Glück?

Mir begegnen ganz oft Menschen, die aufgegeben haben oder sich nicht erlauben, sich für ihre Wünsche und Träume, für ihr Glück einzusetzen. Das ist so schade, denn glückliche Menschen zu treffen, ist eine wahre Freude.

Die besten Glücks-Lehrmeister, die ich kenne, sind kleine Kinder und Tiere. Beide leben wirklich im Moment und sind immer darauf bedacht, dass es ihnen gut geht. Sie können sich voller Freude vergnügen und äußern sich sofort, wenn ihnen etwas missfällt.

Auch wenn ich Impulskontrolle für eine wirklich wichtige Fähigkeit halte, denke ich manchmal, wir haben zu sehr gelernt, unsere wahren Wünsche und Sehnsüchte hintenan zu stellen.

Deshalb gerne nochmals an dieser Stelle: Ich finde es großartig, dass Du Dich für Dein Glück interessierst!

Du willst kein „Danke, es geht schon“- Leben führen, sondern eines, das Dich von innen heraus strahlen lässt, das ein Lächeln auf Dein Gesicht zaubert, von dem Du gerne erzählst, auf das Du stolz bist.

Wenn Du noch überlegst oder zweifelst was Dich glücklich macht, mache diese kleine Übung:

Was macht mich glücklich?

Leg Dir einen Zettel und Stift bereit.

Gönn Dir mindestens 15 Minuten und werde still.

Dann lege die Hand auf Dein Herz und frage Dich:

Was macht mich glücklich?

Fühle und höre genau hin. Meistens ist die Antwort leise. Schreibe spontan auf was Dir alles dazu einfällt.

Wenn Du Deine Antworten kennst, dann stell Dir gerne noch eine zweite Frage:

Wann hast Du das letzte Mal dafür gesorgt, dass Du machst, was Dich glücklich macht?

Wenn Du Lust hast schreib mir gerne, wie die Übung für Dich war und welche Antworten Du bekommen hast.

Und falls Du ratlos bist, dann sollten wir unbedingt reden.
Link zu Calendly

Wenn Du weißt was Dich glücklich macht und regelmäßig dafür sorgst, dass das in Deinem Leben vorkommt, dann hast Du schon viel erreicht.

Glück ist eine Entscheidung

Ich weiß nicht, wie oft ich diesen Satz „Glück ist eine Entscheidung“ schon gehört oder gelesen habe und auch wenn ich ihm inhaltlich zustimme, fand ich ihn immer schwer umzusetzen.

Denn wenn es so einfach wäre, dann würde sich selbstverständlich jeder Mensch fürs Glück entscheiden. Aber ganz so einfach ist es eben nicht. Deshalb an dieser Stelle ein kleiner Ausflug in die Glücksforschung.

50 : 10 : 40
Zahlen, die Du kennen solltest

Sonja Lyubomirsky, eine Glücksforscherin hat herausgefunden:

Unser Glücksempfinden ist zu
50 % genetisch festgelegt,
10 % wird durch äußere Umstände bestimmt und
40 % beeinflussen wir durch unsere alltäglichen Handlungen und Gedanken.

Das Glück liegt also tatsächlich zu mindestens 40 % in unserer Hand. Das ist doch schon eine wirklich gute Nachricht. Ich würde ja sogar noch auf 50 % aufstocken, denn wir haben auch einen Einfluss auf die äußeren Umstände, die unser Leben bestimmen.

S. Lyubomirsky, The How of Happiness, Penguin Press, NY., USA

Lass es mich an der Stelle noch einmal auf den Punkt bringen: Die Art und Weise, wie wir denken und handeln, bestimmt, wie glücklich wir in unserem Leben sind.

Bevor ich Dir ein paar bewährte Glücks-Strategien empfehle, die Du jederzeit in deinem Leben integrieren kannst, lass mich Dich auf ein paar Stolpersteine aufmerksam machen, die Dich daran hindern können, gradewegs den Glücksweg zu beschreiten.

Falle Nr. 1: "Wenn ... dann"

Wie oft denken wir z. B. „Wenn ich einen bestimmten Job (alternativ Mann oder Frau, Einkommen, Haus oder Wohnung ...) habe, dann werde ich glücklich sein.

Das Problem dabei ist, dass es immer Bedingungen geben wird, die unerfüllt bleiben und dass wir uns dadurch im ständigen Warten auf das Glück befinden. Wenn man es ganz genau betrachtet, wollen wir dem Glück vorschreiben, unter welchen Bedingungen wir es wahrnehmen. Nämlich nur dann, wenn die Welt genauso ist, wie wir sie uns vorstellen.

Dabei übersehen wir, dass glücklich zu sein eine Einstellung und eine Haltung ist, die nicht von äußeren Bedingungen abhängt. Es kommt nur darauf an, worauf wir den Fokus legen. Auf das, was da ist, oder das, was fehlt.

Ein kleines Beispiel aus meinem Leben: Als mein Sohn geboren wurde, war ich eine alleinerziehende Mutter. Jetzt hätte ich unglücklich sein können, denn das hatte ich mir so nicht gewünscht. Aber ich weiß noch genau, wie glücklich ich über meinen Sohn war, so dass die gegebenen Rahmenbedingungen für mich keine große Rolle spielten.

Falle Nr. 2:
Vergleich mit anderen

Es wird uns leicht gemacht, uns mit anderen zu vergleichen und zu denken, dass andere Menschen es besser oder leichter haben. Oder vielleicht sogar mehr Glück im Leben haben. Aber zu vergleichen, kann ein gefährlicher Stolperstein sein, der Dich davon abhält, Dein eigenes Glück wahrzunehmen.

Vergleiche können anspornen, Beispiel sein und Dich inspirieren. Aber ganz oft wird nur die eine Seite der Medaille gezeigt. Einer meiner Lieblingssprüche, an den ich in diesem Zusammenhang immer denke, lautet: „Es hat nur 30 Jahre gedauert, um über Nacht berühmt zu werden." Der Spruch stammt von Harry Belafonte, einem berühmten Musiker.

Sei Dir bewusst: jeder Mensch hat seine eigenen Herausforderungen und jeder geht seinen eigenen Weg. Mach Dir klar: Du bist einzigartig und es ist wichtig, dass Du genau den für Dich passenden Glücksweg findest.

Falle Nr. 3:
Zu große Erwartungshaltung
oder auch:
"Das Alles-oder-Nichts-Prinzip"

An nichts scheitern Menschen so oft wie an der eigenen Erwartungshaltung oder dem „Alles-oder-Nichts-Prinzip“.

Wenn wir uns unrealistische Ziele setzen oder nur perfekte Ergebnisse akzeptieren, setzen wir uns einem hohen Druck aus und können schnell enttäuscht werden, wenn wir unsere Erwartungen nicht erfüllen. Das kann zu Frustration oder sogar Niedergeschlagenheit führen, was natürlich unser Glück und Wohlbefinden beeinträchtigt.

Statt uns auf Perfektion zu konzentrieren, sollten wir lieber unsere Erfolge feiern, so klein sie auch sein mögen. Jede noch so kleine Erfolgsfeier verdeutlicht uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Und kann uns anspornen, dem Pfad der Freude zu folgen.

Ich will den drei Fallen an dieser Stelle gar nicht so viel Raum geben, sondern Dir lieber zwei Konzepte vorstellen, die hilfreich sind, den Fallen entgegenzutreten. Konzepte, die für das ganze Leben hilfreich sind und Dich garantiert glücklich machen.

Zwei Glückswege: "Die Magie der kleinen Schritte" und "Heiter Scheitern"

Wie oft denken wir, dass wir große, monumentale Schritte unternehmen müssen, um unser Ziel zu erreichen und glücklich zu sein. Wir setzen uns unrealistische Erwartungen und Ziele und, wenn wir sie nicht erreichen, fühlen wir uns entmutigt und demotiviert.

„Die Magie der kleinen Schritte“ liegt darin, dass wir uns auf kleine, machbare Schritte konzentrieren, die uns langsam, aber stetig näher ans Ziel bringen. Wenn große Ziele in kleinere Teilziele aufgebrochen werden, kann man kontinuierlich jeden Tag daran arbeiten.

Jeder kleine Schritt ist ein Erfolg. Man bleibt motiviert und erreicht letztendlich das, was man erreichen möchte schneller und stressfreier. Und es gibt viel Gelegenheiten, die vielen, kleinen Erfolge zu feiern.

„Heiter Scheitern“ ist ein weiterer Weg für ein glückliches Leben. Oftmals haben wir Angst zu scheitern und setzen uns dadurch unter Druck, perfekt zu sein. Das führt zu Stress und Versagensängsten. Heiter Scheitern lehrt uns, dass Scheitern normal ist und ein wichtiger Teil des Lernprozesses darstellt.

Er erlaubt uns, zu entspannen und das Leben zu genießen, auch wenn es nicht perfekt ist.
Ich mag den Spruch:

„Ich habe so viel aus meinen Fehlern gelernt. Ich denke, ich sollte noch ein paar machen …“

Wunderworte, © Angela Gwinner, No 10356

„Die Magie der kleinen Schritte“ und auch das „Heiter Scheitern“ sind wichtige Wegweiser, die uns dabei unterstützen, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Wenn Du Dich auf Deine kleinen Schritte konzentrierst und das Scheitern heiter akzeptierst, kannst Du Deine Ziele erreichen und ein glückliches, entspanntes Leben genießen.

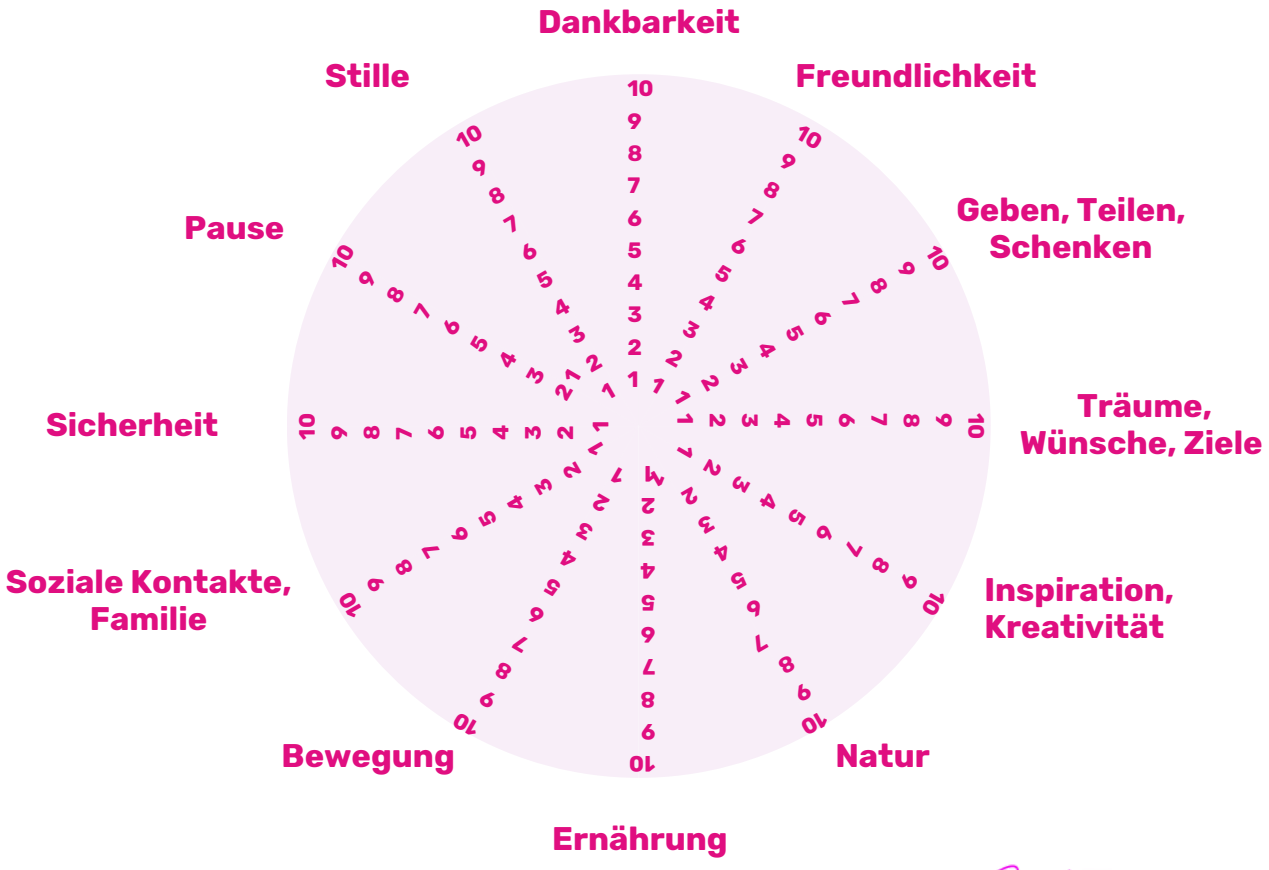
Das Glücksrad

Wenn Du Dich an Julias Geschichte erinnerst, dann kannst Du sehen, an wie vielen Bereiche ihres Lebens wir gearbeitet haben, bis sie ein Leben führte, das mit Freude, Sinn und Leichtigkeit gefüllt war.

Ich habe ein Glücksrad entwickelt, das die zwölf maßgeblichen Bereiche zeigt, die zu einem glücklichen Leben beitragen.

Das Glücksrad ist ein großartiges Tool, um deinen Glückslevel zu analysieren und Deinen derzeitigen Ist-Stand abzubilden.

Glücksrad



- Bewerte jeden Bereich von 0 bis 10.
0 bedeutet, dass Du unzufrieden bist, und 10 bedeutet, dass Du sehr zufrieden bist. Sei ehrlich mit Dir selbst und denke darüber nach, wie Du Dich in jedem Bereich fühlst.

- Überlege, was Du tun kannst, um jeden Bereich zu verbessern. Schreibe konkrete Gedanken oder Aktionen auf, die Du dazu ergreifen kannst.

- Priorisiere Deine Aktionen, indem Du überlegt, welche Bereiche für Dich am wichtigsten sind und welche Dir am schnellsten Erfolgserlebnisse bescheren.

- Setze Ziele für jeden Bereich. Was willst Du in der nächsten Woche, im nächsten Monat, in einem Jahr erreicht haben? Schreib Dir Deine Ziele auf und überlege Dir, wie Du sie in Deinem Leben umsetzen kannst.

- Setze Deine Pläne in die Tat um. Fang mit den Aktionen an, die für Dich am wichtigsten sind, und berücksichtige die Glückswege „Magie der kleinen Schritte“ und „Heiter Scheitern“. Feiere jeden Erfolg und sei geduldig mit Dir selbst, wenn nicht alles auf Anhieb funktioniert.

Dein Glückslevel ist am stabilsten, wenn das Glücksrad rund läuft. Wenn Du z. B. bei Träumen, Wünschen und Zielen eine 10 ankreuzen konntest, Du aber bei Ernährung und Pausen nur auf eine 3 gekommen bist, dann hast Du jetzt einen guten Anhaltspunkt in welchen Bereichen Du eine erhöhte Achtsamkeit und gute Ideen entwickeln solltest.

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich hoffe, Du konntest für Dich und Dein Glück Anregungen und Inspirationen mitnehmen und die Übungen haben Dir geholfen, Dir selbst ein wenig auf die Schliche zu kommen. Und haben Dir vielleicht auch ein wenig aufdecken können, wohin Du Deine Aufmerksamkeit lenken solltest.

Mein Ziel mit diesem eBook ist es, Dir einen ersten Einblick in das große Thema Glück zu geben.

Mir ist klar, dass es manchmal nicht so einfach ist, den Weg zu sehen, der Dich wieder auf die Glücksspur führt. Manchmal sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht. Wenn es Dir so geht und Du Fragen hast oder Dir Unterstützung wünschst, um Deinen Glücksweg zu finden, lass uns reden.

Hier kommst Du direkt zu meinem Kalender
(Link zur Caldendly) - Klick.

Und zum Schluss schenke ich Dir die einfachste und kürzeste Formel für ein glückliches Leben:

Tu mehr von dem was Dir guttut und weniger von dem was Dir schadet

Über mich

Ich kann mir vorstellen, dass Du gerne erfahren würdest wie mein persönlicher Weg zum Glück war.

Lass mich den berühmten Satz von Martin Luther King zitieren, der er 1963 sagte: "I have a dream.“
Wie jedes Kind hatte ich auch den Traum von einem glücklichen Leben, doch mein Start ins Leben stand nicht unter einem Glücksstern.

Meine beiden Eltern waren kriegstraumatisiert. Körperliche Gewalt, Missbrauch, Sucht und Suizidversuche waren in meiner Kindheit an der Tagesordnung. In meiner Familie hatte niemand Freude am Leben.

Heute weiß ich: Meine Eltern haben das Beste gegeben, was ihnen zur Verfügung stand. Schön war das nicht, aber mehr war für sie nicht möglich. Was ich daraus gelernt habe: Es ist hilfreich selbst dafür zu sorgen, ein Leben zu führen, das Freude macht.

Weil ich am eigenen Leibe erfahren habe, welche Auswirkungen es hatte, mit unglücklichen Menschen aufzuwachsen, war es mir ein tiefes Bedürfnis, alles zu lernen, was es braucht, um ein Leben zu führen, das erfüllend, sinnvoll, freudig und leicht ist.

Über uns

Für unsere Welt brauchen wir Visionäre, Innovatoren und Vorbilder, die eine lebenswerte Welt erschaffen wollen, und zwar für alle Menschen, Tiere und Pflanzen.

Wir brauchen Kooperation und Gemeinschaft. Wir brauchen Frieden und Akzeptanz. Wir brauchen Respekt und Würdigung nicht nur für uns, sondern auch für die Erde, die unser Zuhause ist.

Das alles wird nur mit Menschen gelingen, die glücklich und zufrieden mit sich sind und mit dem, was sie erschaffen.

Über Dich und mich

Wenn Du wissen willst, wie Du ein glückliches Leben führen kannst, dann zeige ich Dir gerne all die Abkürzungen, die ich gelernt habe. Denn ich musste viele Wege gehen, um zu lernen wie Glück geht.

Heute führe ich ein Leben, von dem ich damals nicht zu träumen wagte.

Bis bald

Hier findest Du mich:

willkommen@evafleischmann.de

http://evafleischmann.de

Alle hier verwendeten Bilder verdanke ich S. Gagelmann, goodfeelography.