

Bea Engelmann

Reiseziel Glück

Machen Sie sich
auf den Weg!

2010

Herzlich Willkommen _____	9
Anleitung für Ihren Reiseführer _____	12

Teil I: Die Reisevorbereitung

Warum Glück? _____	18
Das Leben ist ein Geschenk _____	20
Eine kostbare Ressource _____	28
Gute Gefühle sind kein Schicksal _____	33
»Selbst-bewusste« Menschen leben glücklicher _____	43
Glückliche Menschen sind gesünder _____	46
Glück ist lernbar _____	55
Was ist Glück? _____	60
Glück hat viele Facetten _____	60
Glück haben und Glücklichkeit _____	62
Von Glücksmomenten und nachhaltigem Wohlbefinden _____	66
Gestalten, nicht warten! Wo entsteht Glück? _____	74
Drehbuch fürs eigene Leben _____	80
Die Formel für Glück _____	85

Teil II: Die Reise zum Glück

Standortbestimmung – »Selbst-Bewusstsein« _____	93
Wer bin ich? _____	94
Was sind meine Stärken? _____	106
Wie geht es mir hier? _____	114

Positives Selbst-Konzept _____	115
Ich möchte mir selbst der beste Freund sein! _____	121
Verlockende Zukunft _____	123
Was macht mich glücklich-glücklich? _____	124
Wovon träume ich? _____	127
Wo möchte ich hin? _____	133
Angenommen, ich wäre schon da ... _____	138
Blick in die Vergangenheit – Der Rucksack-Check _____	142
Was habe ich in meinem Rucksack? _____	143
Zwei Arten von Souvenirs _____	143
Was möchte ich mitnehmen? _____	144
Wovon möchte ich mich trennen? _____	145
Wie kann ich loslassen? _____	147
Abschiedsfeier _____	149
Wofür bin ich dankbar? _____	151
Koffer packen – Der Ressourcen-Check _____	153
Fertig für die Reise? _____	153
»Wert-voll« reisen _____	153
Was ist schon da? _____	154
Was benötige ich noch? _____	156
Wie kann ich das erreichen? _____	158
Reiseproviant – Verpflegung für die Seele _____	159
Glücksimpulse _____	159
Lächeln am Morgen _____	162
Das Gute sehen _____	163
Ich darf das! _____	166
Ich bin gerne ich _____	170
Ich mach mein Herz weit ... _____	171
Der Schlüssel zu meinem Glück bin ich ... _____	173

Von Wegbegleitern und Mitreisenden _____	175
Leben mit den anderen _____	175
Wegbegleiter: Wer ist ein »bedeutsames Du«? _____	177
Mitreisende: Wer ist an meiner Seite? _____	180
Weggabelungen und Kreuzungen _____	181
Wertschätzung in Beziehungen _____	186
Anders sein – warum es guttut, nicht mehr zu werten _____	191
Hindernisse und Stolpersteine _____	193
Hindernis oder Herausforderung – Sie haben die Wahl! _____	193
Wer legt eigentlich die Stolpersteine? _____	195
96 %: Absage an den Perfektionismus _____	198
Ermutigten Sie sich und andere! _____	201
Reiseapotheke _____	204
Rückfallprävention _____	204

Teil III: Das Ziel der Reise

Glücks-Bingo _____	209
Der Schlüssel zu meinem Glück bin ich! _____	210
Anhang _____	212
60 Glücksstrategien auf einen Blick _____	212
32 Übungen auf einen Blick _____	214
Dank _____	215
Literatur _____	218
Über die Autorin _____	219

Verlockende Zukunft

»Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.«

Demokrit

Nach Ihrer Standortbestimmung geht der Blick in Richtung Zukunft. Was möchten Sie erreichen? Wo soll Ihre Lebensreise Sie hinführen? Welche Schritte werden Sie nun unternehmen?

Um eine glückliche Reise unternehmen zu können, ist es gut zu wissen, was Sie wirklich glücklich macht.

Von dort, wo Sie hier und heute stehen, können Sie unendlich viele Wege einschlagen. Wir denken nur manchmal, dass bestimmte Wege für uns schon vorgezeichnet sind. Wir denken, wir müssten so handeln, weil es von uns erwartet wird. Ich weiß aus unzähligen Geschichten, dass Menschen im Nachhinein dann glücklich mit Ihren Entscheidungen waren, wenn Sie die Wahlfreiheit hatten.

Stellen Sie sich vor, dass Sie vor einem großen Wald stehen, einem Wald mit vielen hohen Bäumen, in den unendlich viele Wege hineinführen. Es sind so viele, dass Sie sie von Ihrem Standpunkt aus nicht alle überblicken können. An den Wegen sind Markierungen, die Ihnen sagen, wie weit es zu den einzelnen Zielen ist. Was tun Sie nun? Welchen Weg werden Sie gehen? Wovon wird Ihre Entscheidung abhängen? Wenn Sie erst alle möglichen Wege suchen, um zu erfahren, welche Ziele zur Verfügung stehen, so wird viel Zeit vergehen, und Sie wissen trotzdem nicht, ob Sie dann alle möglichen Wege und Ziele gefunden haben. Wenn Sie erst mal einen Weg einschlagen, kann der Sie eventuell auf die falsche Fährte führen. Was wird Sie dort erwarten? Ist es nicht naheliegender, statt aller möglichen Wege nach dem zu suchen, der Sie dorthin führen wird, wo Sie hinwollen. Wenn Sie sich überlegen, zu welchem Ziel Sie gelangen wollen?

Nehmen Sie sich die Zeit dafür – finden Sie aktiv heraus, welchen Weg Sie wählen möchten!

Entwickeln Sie Visionen! Träumen Sie laut in richtigen Bildern! Finden Sie Ihre Ziele heraus!

Was macht mich glücklich-glücklich?

Die Idee für die folgende Übung stammt aus einem Buch von Tal Ben-Shahar (2007), einem sehr populären Dozenten der Harvard-Universität, der den Begriff »wirklich-wirklich« verwendet, wenn es darum geht, tiefer zu hinterfragen, was man tatsächlich möchte. Analog dazu habe ich die »Glücklich-glücklich-Übung« in 4 Schritten entwickelt, die dazu dient, unserer Kernintention auf die Spur zu kommen. Sie geht noch tiefer, als nur zu fragen, was uns glücklich macht, deckt also auf, was uns »glücklich-glücklich« macht.

Übung: Was macht mich glücklich-glücklich?

Wenn wir uns der Tatsache bewusst sind, dass unsere Lebenszeit begrenzt und das Leben kurz ist, dann ist die Entscheidung, welchen Weg wir einschlagen werden, von großer Bedeutung! Die Übung besteht aus 4 Teilschritten.

Schritt 1:

Überlegen Sie sich zuerst, welche Möglichkeiten Sie haben. Ganz ehrlich, wenn Sie nicht so aussehen wie Cindy Crawford, dann sollten Sie vielleicht nicht unbedingt Topmodel werden wollen. Aber bestimmt können Sie andere Dinge richtig gut. Tragen Sie diese in den obersten Kasten ein.

Schritt 2:

Nun schreiben Sie in den zweiten Kasten all die Dinge aus dem ersten Kasten hinein, die Sie machen wollen. Welche davon liegen Ihnen am Herzen?

Schritt 3:

Aus dem Kasten mit den Dingen, die Sie machen wollen, wählen Sie bitte all die aus, die Sie glücklich machen. Nehmen Sie aus dem zweiten Kasten so viele mit, wie Sie möchten. Das kann ein Aspekt sein, es können aber auch alle sein. Es gibt hierbei kein »richtig« oder »falsch«, sondern nur Ihre Lösung. Sollte Ihnen noch etwas einfallen, was nicht in Kasten 1 oder 2 stand, so schreiben Sie es trotzdem in den dritten Kasten und freuen Sie sich darüber.

Schritt 4:

Von den Dingen suchen Sie nun bitte die aus, die Sie glücklich-glücklich machen, die Ihnen tiefes nachhaltiges Glück verheißen.

Ich kann ...

Ich will ...

Glücklich macht mich ...

Glücklich-glücklich macht mich ...

In diesem untersten Kasten steht nun all das, was Sie glücklich-glücklich macht und was Sie sich aus tiefstem Herzen wünschen – wenn Sie sich für diese Dinge entscheiden, dann tun Sie das, was Sie von Herzen tun wollen. So können Sie authentisch sein, Ihre Persönlichkeit entfalten und Ihren eigenen Erwartungen gerecht werden.

Wenn Sie die »Glücklich-glücklich-Übung« gemacht haben, werden Sie feststellen, dass Sie dann mit Ihren Gedanken nicht mehr an der Oberfläche geblieben sind, sondern im wahrsten Sinne des Wortes tiefliegende Bedürfnisse und Ziele gefunden haben.

Sie sind in tiefere Schichten Ihrer Persönlichkeit vorgedrungen. Wenn Sie nun überlegen, wie Sie Schritt für Schritt Ihre Möglichkeiten realisieren können, dann bewegen Sie sich in Richtung Zukunft und wissen, dass Sie Lebensfreude und Glück empfinden werden. Ist das nicht wunderbar?

Überlegen Sie, wie viel Sie bereits von dem tun, was Sie glücklich-glücklich macht. Wie viel Raum hat das schon heute in Ihrem Alltag? Wenn Sie bisher noch nichts oder nicht viel davon in Ihr alltägliches Leben integrieren konnten, so prüfen Sie, wie Sie einen Teil davon aus der Möglichkeit in die Wirklichkeit holen können. Wenn Sie das konkret umsetzen möchten, weil Sie wissen, dass es Sie glücklich-glücklich macht, dann können Sie gut von dem nachfolgenden Glückstipp profitieren:

Übung: 1x pro Woche

Angenommen, es würde Sie glücklich-glücklich machen zu malen, so besorgen Sie sich, wenn nötig, die erforderlichen Materialien und richten Sie sich ein Eckchen in Ihrer Wohnung ein, in dem Sie gut malen können. Wenn Sie alles dafür vorbereitet haben, dann schauen Sie in Ihren Terminkalender und suchen einen Wochentag heraus, an dem Sie wirklich gut eine Stunde Zeit hätten.

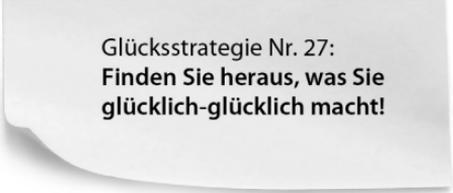
1 x pro Woche möchte ich

Der Tag, an dem ich etwas mache, was mich glücklich-glücklich macht:

Selbstverständlich können Sie je nach Zeit, Lust und Laune diesen Programmpunkt Ihres Lebens noch ausdehnen. Sie können somit ganz proaktiv Ihr Leben gestalten und Glücksaktivitäten in Ihr Leben integrieren.

Eine meiner Seminarteilnehmerinnen hatte als Ergebnis im vierten Kasten nur einen Satz stehen: »Ich möchte mir selbst meine beste Freundin sein.« Sie ging fast schon glücklich nach

Hause, denn sie wusste, dass sie das nun jeden Tag in Ihrem Leben praktizieren konnte. Viele Teilnehmer haben in den »Glücklich-glücklich-Kasten« mehrere Punkte eingetragen, von denen sich viele nicht ganz einfach umsetzen lassen. Aber zu wissen, was dort unten steht, was sozusagen der Extrakt ist, beflügelt die Teilnehmer dazu, an der Realisation zu arbeiten, auch wenn zwischen der Vision und der manchmal Jahre liegen können.



Glücksstrategie Nr. 27:
**Finden Sie heraus, was Sie
glücklich-glücklich macht!**

Wovon träume ich?

Träume sind Schäume – so lautet eine alte Weisheit. Sie bedeutet, dass unsere Träume nicht Wirklichkeit werden können. Das sehe ich vollkommen anders. Ich bin eine große Befürworterin von Träumen, denn es gibt Träume, die Sie mit offenen Augen und bei vollem Bewusstsein träumen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass aus Träumen Realität werden kann, wenn wir sie wie eine Vision fest vor Augen haben.

Denn handfeste Träume werden zu handfesten Visionen, die dann zu handfesten Projekten heranwachsen können. Davon bin ich fest überzeugt. Erst, wenn die Träume konkrete, anfassbare Visionen werden und nicht mehr nebulös in unserem Kopf herumspuken, können wir die ersten Schritte zur Umsetzung gehen. Dann ist die Zeit des Projektmanagements gekommen. Wie wichtig es ist, sich die Zeit dafür zu nehmen, in Ruhe zu träumen, zeigt das nächste Beispiel:

Katinka, eine 32jährige Buchhändlerin, fühlte sich unkonzentriert und unzufrieden. Im Privatleben und Beruf lief *eigentlich* alles ganz gut, aber sie merkte, dass irgendetwas nicht stimmte, sodass sie ins Coaching kam.

Sie nahm eine weite Anreise aus ihrem Heimatort in Kauf, denn sie wollte ihre frühere Leichtigkeit unbedingt zurückgewinnen. Auf der Suche nach der Ursache für ihre Situation stießen wir auf etwas sehr Bemerkenswertes: Katinka hatte verlernt zu träumen. Sie konnte sich gut an eine Zeit in ihrem Leben erinnern, in der sie sich sehr wohl und ausgeglichen fühlte – ganz in Harmonie mit sich selbst. Das war eine Zeit, in der sie regelmäßig kleine »Ruhe-Inseln« in ihren Alltag eingebaut hatte. Sie brauchte dafür nicht mehr als einen kleinen Sessel, in dem sie sitzen, träumen und ihre Gedanken fließen lassen konnte.

Sie beschrieb, wie gut es ihr früher damit gegangen war und wie viel Inspiration sie daraus für ihre Kreativität geschöpft hatte. Das war es: Kreativität! Ihr jetziger Alltag bot keinerlei Spielraum für kreative Aktivitäten. Durch freies Assoziieren zum Thema Träumen und was genau ihr das ermöglichte, kamen nach und nach die verschiedensten Ressourcen, die Katinka in sich trug, zum Vorschein. Mit jeder weiteren Ressource blühte sie auf und strahlte neue Lebensfreude aus. Früher hatte sie sich in Form von Tanz, Malerei und Gitarre-Spielen ausdrücken können und so ihre Persönlichkeit entfaltet.

Wir überlegten, wie es ihr gelingen könnte, diese wiedergefundenen Ressourcen beizubehalten. Sie ging zunächst mit dem Vorsatz nach Hause, regelmäßig zu träumen. Die Aussicht darauf weckte in ihr große Zuversicht.

Nach 4 Wochen kam sie wieder ins Coaching. Sie hatte die Zeit seit dem letzten Termin dafür genutzt, eine »Traumecke« einzurichten, und hatte jeden Montagmorgen eine halbe Stunde geträumt. In der letzten Woche war ihr dann die Idee gekommen, wie sie Kreativität im Alltag leben konnte: Sie hatte sich einer Tanzgruppe angeschlossen und auch noch ein Vorspiel bei einer Band mitgemacht. Musik sollte wieder zu ihrem aktiven Leben gehören. Die Vorfreude auf das, was noch kommen würde, beflügelte Katinka und ließ sie ausgeglichener und fröhlicher werden.

Erst wenn wir den Kopf frei haben, können wir erträumen, was wir wirklich möchten und was uns glücklich-glücklich macht. Dann können wir Visionen schaffen.

Was bereitet Ihnen so eine Vorfreude, dass Sie sich gestärkt und unternehmenslustig fühlen? Wovon träumen sie?

Denken Sie daran: Wenn Sie es träumen können, können Sie es auch tun!

Glücksimpuls:

Schon immer habe ich davon geträumt, ...

Und wovon noch? _____

Und wovon noch? _____

Und wovon noch? _____

Es ist nie zu spät! Neulich war ich zu einem Vortrag im Rahmen eines Frauen-Frühstücks, zu dem etwa 100 Frauen aller Altersstufen mit unterschiedlichen Berufen und unterschiedlichen Geschichten gekommen waren. Schon vor dem Einlass traf ich in den Waschräumen eine etwa 80-jährige kleine Dame, die sich für den Anlass richtig hübsch gemacht hatte. Wir lächelten uns freundlich zu und sie fragte mich, ob ich mich auch so auf einen »Vormittag voller Glück« freuen würde. Ich gab mich als Referentin zu erkennen, und sie fasste meine Hand: »Wissen Sie, da bin ich nun schon 80 Jahre auf dieser Erde, und nun möchte ich noch mehr über mich und mein Glück erfahren. Dafür ist es doch nie zu spät, oder?« Nein, dafür ist immer die richtige Zeit. Denn die richtige Zeit ist immer jetzt! Jetzt gerade können Sie Ihrem Leben eine neue Richtung geben, wenn Sie es wünschen. Sie können Platz für Ihre Träume machen und diese dann Schritt für Schritt wahr machen.

Überlegen Sie, wovon Sie dann träumen möchten, was Sie mit Freude und auch Sinn erfüllt, was gut für Sie umsetzbar und erreichbar ist. Denken Sie an die Sache mit Cindy Crawford und

die »Glücklich-glücklich-Übung« – wählen Sie etwas, was innerhalb Ihrer Möglichkeiten liegt.

Übung: Träumen zu zweit

Rufen Sie einen Freund oder eine Freundin an und verabreden Sie sich zu einem »traumhaften Vormittag«. Bereiten Sie ein schönes Frühstück vor und fangen Sie an zu träumen. Die folgenden Fragen könnten Ihnen dabei behilflich sein:

- Wovon träumst du?
- Was wünschst du dir?
- Wenn du einen Wunsch frei hättest, was würdest du dann machen?
- Was vermisst du von dem, was du früher einmal gemacht hast?
- Wobei vergisst du Raum und Zeit?
- Worauf möchtest du auf keinen Fall verzichten?
- Wofür würdest du dir gern mehr Zeit nehmen?

1. Schreiben Sie sich gegenseitig die Ideen auf, die Ihnen beim gemeinsamen Träumen gekommen sind.
2. Überlegen Sie gemeinsam für jeweils ein Teilergebnis, wie Sie das konkret umsetzen können.
3. Entwickeln Sie daraus für jeden von sich eine realistische Aufgabe, die Sie in der nächsten Woche umsetzen möchten.
4. Planen Sie dabei konkret, was Sie dafür benötigen, wo und wann Sie das tun können und motivieren Sie sich gegenseitig.
5. Verabreden Sie ein weiteres Treffen, z. B. eine Woche später, bei dem Sie Ihre Erfahrungen austauschen und sich eventuell weiterhin inspirieren können.

Wenn Sie diese Übung erfolgreich umgesetzt haben, dann können Sie Ihren Traumhorizont nun ganz weit fassen. Vielleicht hilft es Ihnen, sich zu fragen, wo Sie in

- 1 Monat ab heute: _____ (tragen Sie hier das Datum ein)
- 1 Jahr ab heute: _____ (tragen Sie hier das Datum ein)
- 5 Jahren ab heute: _____ (tragen Sie hier das Datum ein) sein möchten.

Ein fixes Datum einzutragen dient dazu, dass Sie das Vorhaben nicht endlos vor sich herschieben. Wenn Sie planen, Ihr angestrebtes Ziel »in einem Jahr« zu erreichen und vergessen zu starten, dann schieben Sie dieses Jahr quasi vor sich her. Ehe Sie sich

versehen, vergeht viel Zeit, ohne dass Sie anfangen müssen. In dem Moment, wo Sie ein Zieldatum fixieren, tickt die Zeit rückwärts und der von Ihnen anvisierte Zielzeitpunkt rückt Stück um Stück näher. So können Sie auch durch Ihr Verhalten zeigen, wie ernst es Ihnen mit Ihrem Traum ist. Betrachten Sie es einfach als eine Art Instrument, mit dem Sie sich selbst überprüfen können.

Glückstipp: Werden Sie Projektmanager für Ihre Visionen!

Wenn Sie geträumt haben und eine Vision Gestalt annimmt, dann beginnen Sie mit Ihrem eigenen Projekt. Planen Sie die nächsten Schritte, treffen Sie die notwendigen Entscheidungen und lassen Sie sich auch von Rückschlägen nicht bremsen. Bleiben Sie dran und geben Sie Ihr Bestes! Wichtig: Behalten Sie Ihr Ziel im Auge! Wenn Sie merken, dass Zweifel aufkommen – »Das schaffe ich ja eh nicht« –, dann vielleicht, weil Sie schon einmal erlebt haben, dass Sie ein Ziel nicht erreicht haben. Okay, das kann passieren, aber solange Sie Ihr Bestes gegeben haben, müssen Sie das später nicht bedauern.



Glücksstrategie Nr. 28:
**Machen Sie Ihre
Träume wahr!**

Auch Irrwege führen zu Zielen

Selbst wenn Sie einen Weg einschlagen, der Sie am Ende nicht an das gewünschte Ziel bringt, haben Sie aber doch die Erfahrung gemacht, dass *dieser Weg* nicht der Ihre ist. Diese Erfahrung hat nur vordergründig etwas von Scheitern. Denn wenn wir ehrlich mit uns sind, wissen wir, dass gerade Irrwege uns gute Impulse für weitere Träume und Visionen geben können. Es ist wie bei der Ausschlussmethode: *Das* wollen wir schon mal nicht weiterverfolgen – eine nützliche Erkenntnis!

Berit, Mitte 30, hatte die Idee, sich mit dem Nähen von Kinderkleidung selbstständig zu machen. Als ihre Kinder klein waren, hatte sie sie mit größtem Vergnügen von Kopf bis Fuß eingekleidet. So entstand die Idee, dass sie auch für andere Kinder nähen könnte. Nach einem Umzug hatte sie eine Etage in dem neuen Haus als Nähatelier eingerichtet. Sie träumte schon seit Längerem davon, wie die anderen Kinder der Kleinstadt ihre Kollektionen tragen würden.

Doch dann musste sie sich eingestehen, dass sie das Ergebnis ihrer Handarbeit zwar gern mochte, die eigentliche Tätigkeit ihr aber gar keine Freude bereitete – sie war nur ein notwendiges Mittel zum Zweck. Berit war bislang nur dageblieben, weil sie solche Freude daran hatte, ihre eigenen Kinder in den selbstgenähten Hosen und Jacken zu sehen. Das waren kleine überschaubare Aufgaben gewesen. Aber bei den anderen Kindern hätte sie leicht den Bezug verloren, was ihrer Motivation einen gewaltigen Dämpfer verpasste und ihr die Freude an der ganzen Idee nahm. Sie hatte zwar noch keine Alternative, aber sie wusste, dass sie das Nähatelier nicht mehr wollte.

Manchmal bemerkt man erst bei der Umsetzung eines eigenen Projektes, dass man auf dem falschen Dampfer ist. Dann fällt es schwer, zurückzurudern. »Was, du machst das nicht mehr? Du hattest doch gesagt, dass du das unbedingt wolltest!« Ja, das stimmt! Das haben Sie in Ihrer Planungsphase einmal gewollt, deshalb haben Sie ja ein bestimmtes Projekt ins Leben gerufen. Haben Sie keine Angst, zu Ihren Gefühlen zu stehen! Es ist doch *Ihr Leben!* Gut, dann sind die anderen vielleicht erstaunt, erfreut oder enttäuscht, vielleicht titulieren sie Sie aber auch als inkonsequent – aber glauben Sie mir, das gibt sich schneller, als Sie denken. Je früher Sie auf Ihre innere Stimme hören, desto mehr Zeit gewinnen Sie für die Überlegungen, was Sie stattdessen machen möchten. Wunderbar! Auf ein Neues – suchen Sie sich ein neues Ziel!