

Martina Nohl

Glücklicher leben Wie geht das denn?

Cappuccino
RATGEBER



Martina Nohl

Glücklicher leben

Wie geht das denn?

CAPPUCCINO-RATGEBER

*Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.*

// Wilhelm Busch

Impressum

März 2015

© Martina Nohl

69151 Neckargemünd

Titelbild: www.fotolia.de

www.cappuccino-ratgeber.de

Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Dieses Buch ersetzt weder ein persönliches Coaching und schon gar keine Therapie. Wenn Sie merken, dass Sie mit belastenden, sehr schmerzhaften oder gar traumatischen biografischen Erfahrungen selbst nicht weiterkommen, dann besorgen Sie sich bitte therapeutische Unterstützung. Ihr Hausarzt hilft Ihnen diesbezüglich weiter.

Wenn Sie persönliches Coaching in Anspruch nehmen möchten, dann achten Sie auf Empfehlungen und darauf, dass die Person des Coachs auch wirklich zu Ihnen und Ihrem Anliegen passt. Auf Anfrage biete ich auch Ferncoaching an: info@uebergangskoaching.de oder mn@meinberufsweg.de

Was sind Cappuccino-Ratgeber?

Ich freue mich, dass Sie diesen Cappuccino-Ratgeber lesen, und darf Sie recht herzlich begrüßen. Mein Name ist Martina Nohl, ich bin Ihre Reisegefährtin in der nächsten Stunde, nach Bedarf auch etwas länger. Stellen Sie sich vor, ich sitze bei Ihnen in einem gemütlichen Straßencafé. Wir bestellen einen Cappuccino oder etwas, das Ihnen besser schmeckt. Wir lassen die Blicke schweifen über die Passanten, die hektisch zu ihrem nächsten Termin eilen, verzweifelt nach Schnäppchen jagen oder mit ihren Kindern meckern.

Wie gut, dass Sie sich gerade eine kleine Auszeit vom Alltagsgeschäft nehmen. Wenn Ihr Körper sich entspannt, dann kann Ihr Geist auf Wanderschaft gehen. Auch Ihr Geist kann Nahrung aufnehmen und das am besten, wenn es Ihnen gutgeht. Also bitte ich Sie, es sich jetzt sofort außerordentlich gutgehen zu lassen. Schalten Sie unbedingt Ihr Handy aus. Vielleicht legen Sie sich ein hübsches Notizbuch bereit, falls Sie einen Gedanken festhalten wollen. Natürlich können Sie auch die Markier- und Notizfunktion Ihres Lesegeräts verwenden.

Lassen Sie sich fein dosierte Wissensportionen und eine Menge Beratungserfahrung, die ich für Sie in den kleinen Ratgebern mundgerecht aufbereitet habe, schmecken. Es geht um Themen, die wirklich im Leben zählen. Meine kleinen Alltagsbegleiter sind etwas für alle, die nicht jeden Tag die gleiche fade Suppe ihres Lebens auslöffeln möchten, sondern Appetit auf mehr haben und ihr Leben in vollen Zügen genießen und ausschöpfen möchten.

Ich hoffe, ich habe alles angenehm flüssig (Cappuccino eben) für Sie aufbereitet, mit einer guten Portion Herzenswärme versehen und auch

gelegentlich den herben Geschmack der Klarheit nicht vergessen, die manchmal als Anregung nötig ist, um den Löffel selbst in die Hand zu nehmen.

Manchmal wird Ihnen Anna begegnen. Anna ist die mal zaghafte, oft auch deutlichere Stimme des Widerspruchs oder Zweifels. Vielleicht spricht Sie Ihnen ja aus der Seele und ich hoffe, Sie können mit meinen Reaktionen etwas anfangen.

Dann gibt es diejenigen unter Ihnen, die gerne noch intensiver mit den kleinen Ratgebern arbeiten möchten. Diese Leserinnen und Leser finden weiterführendes Übungsmaterial in PDF-Form auf der Website zum Buch unter www.cappuccino-ratgeber.de.

Nun wird es aber Zeit, dass ich Sie in Ruhe lasse. Sie brauchen nichts anderes zu tun, als sich zurückzulehnen und loszulesen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie erfrischt und gestärkt und mit einer Handtasche voller neuer Ideen nach der kleinen Pause in Ihren Alltag zurückgehen. Und ich würde mich sehr freuen, von Ihnen zu hören, wenn sich Ihr Leben wie nebenbei ganz wunderbar entwickelt.

Inhalt

Aktivieren Sie Ihren Körper

Den Boden vorbereiten
Die Wahrnehmung und Sinne schärfen
Im Hier und Jetzt leben lernen
Genuss erleben

Leben Sie aktiv und positiv

Flow erfahren
Fähigkeiten ausüben und Interessen verfolgen
Kleine Ziele setzen
Kontraste schaffen

Ideen für ein glückliches Mindset

Optimismus lernen
Gelassenheit zulassen
Dankbarkeit üben

Leben Sie in guten Beziehungen

Kontakte pflegen
Andere glücklich machen
Umgang mit schwierigen Beziehungen
Menschen finden, die uns guttun

Übernehmen Sie Verantwortung für sich

Selbst für das eigene Glück sorgen
Bedürfnisse und Bitten äußern
Den Preis zahlen
Glückshindernisse ausräumen

Viele kleine Impulse für ein glückliches Leben

Glücklicher leben – wer wollte das nicht? Und da gibt es diese Glückskinder, die anscheinend (fast) immer glücklich sind. Warum fällt es uns anderen oft so schwer, glücklich zu sein? Dabei haben wir doch meist alles, was wir brauchen: ein Leben in Sicherheit, genug zu essen, ein Dach über dem Kopf, wenig finanzielle Sorgen, Menschen, die es gut mit uns meinen. Und doch sind wir oft so unglücklich, dass wir es uns gar nicht erklären können.

In diesem kleinen Ratgeber möchte ich mich mit Ihnen auf Spurensuche in Ihrem Leben begeben. Wo gibt es vielleicht etwas ganz Grundsätzliches und Unspektakuläres, was glückliche Menschen haben und Sie nicht? Nicht, weil Sie es nicht hätten, sondern weil es Ihnen verlorengegangen ist oder verstaubt in der Ecke liegt oder Sie auf der Suche nach ihm möglicherweise so schnell gelaufen sind, dass das Glück Sie gar nicht mehr einholen kann.

Ich wünsche Ihnen viele kleine Entdeckungen, die in der Summe dazu beitragen, dass Sie sich auch zu den Glückspilzen zählen, die am Ende ihres Lebens sagen können: Es war gut so, wie es war. Immer wieder werde ich Ihnen am Wegesrand Ergebnisse der Glücksforschung vorstellen und das erste ist so wunderbar, dass Sie es sofort wissen sollten: Schöne, kluge, reiche und sogar gesunde Menschen sind nicht glücklicher. Also können Sie sich entspannt zurücklehnen, Ihren Cappuccino schlürfen und müssen weder schön, reich, 100-prozentig gesund oder schlau werden, nur um glücklich zu sein.

Aktivieren Sie Ihren Körper

Glück ist nicht direkt machbar. Glauben Sie niemandem, der Ihnen sagt, Sie müssten sich nur fest genug vornehmen, glücklich zu sein, dann wäre alles in Butter. Wir haben keinen direkten Einfluss auf unser Unbewusstes und das vegetative Nervensystem, in dem die glücklichen Gefühle entstehen. Tja, und nun? Können wir dann überhaupt etwas machen, um glücklicher zu sein? Natürlich. Sonst hätte ich nicht gewagt, diesen Ratgeber zu schreiben.

Den Boden vorbereiten

Wir können die Umstände für das Glück möglichst optimal gestalten. Stellen Sie sich vor, Ihr Leben ist ein Garten, in dem Sie möglichst viele und verschiedene Bäume, Blumen und Früchte wachsen lassen möchten. Sie können alles vorbereiten, damit die Pflanzen optimale Lebensbedingungen haben. Sie können den Boden düngen, Unkraut beseitigen, das Ihre Lieblingspflanzen sonst verdrängen könnte, und – Sie können säen. Sie können zuschauen, bis etwas wächst, gießen und das Vertrauen haben, dass die Natur Ihnen das schenkt, was Sie gepflanzt haben. Ich selbst bin keine gute Gärtnerin, also steigen Sie nicht aus, wenn Sie das auch nicht sind. Aber Sie haben das Bild?

Wenn Sie nun den Boden bereiten möchten, dann schauen Sie sich in Ihrem Leben um. Wie ist es mit den Basics bestellt?

- Schlafen Sie genug und gut?
- Ernähren Sie sich so, dass Ihr Körper auch in Zukunft noch gesund für Sie da sein kann?

- Bewegen Sie sich öfter mal am Tag und einige Male ausgiebiger in der Woche?

Auf die einzelnen Grundlagen, die Ihr Leben braucht, damit viele Glückspflänzchen in ihm wachsen können, möchte ich gar nicht näher eingehen. Wir alle wissen meist am besten, was uns guttut. Ob wir dann danach handeln, ist eine andere Sache. Das hängt eng damit zusammen, was wir uns wert sind. Und hier sei schon mal der Hinweis gestattet: Je glücklicher Sie Ihr Leben empfinden, desto wertvoller wird es Ihnen.

Nun überprüfen Sie doch einmal im Schnelldurchlauf für sich die drei Basics auf einer Skala von 1–10. 10 steht für optimal, 1 für mangelhaft.

Sehen Sie Punkte, an denen Sie ansetzen können? Dann darf ich Sie einladen, ab und zu ein kurzfristiges Vergnügen gegen eine langfristig sinnvollere Entscheidung auszutauschen. Denn diese Kleinigkeiten können wir direkt steuern, und sie tragen langfristig ganz enorm dazu bei, dass das Glück wieder mehr bei uns einziehen kann.

- Machen Sie einfach mal eine Stunde früher das Licht aus, auch wenn Sie gerade das Gefühl haben, Sie müssten noch einen Teil Ihrer Lieblingsserie weiterkonsumieren.
- Ersetzen Sie eine Fastfood-Mahlzeit durch ein vegetarisches Gericht und denken Sie dabei an Ihren Körper, der es Ihnen auf lange Sicht danken wird.
- Schwingen Sie sich für den nächsten kleineren Einkauf aufs Fahrrad.

Sie wissen besser als ich, welche kleinen Dinge in Ihrem Leben helfen können, Ihren Körper so zu behandeln, wie er es verdient hat.

Wenn Sie Kinder haben, stellen Sie sich in dem Moment einfach vor, was Sie sich für den Körper Ihres Kindes wünschen würden. Warum sollten wir mit uns schlechter umgehen als mit unseren Kindern?

Die Wahrnehmung und Sinne schärfen

Wie fühlt sich Glück für Sie an? Glück ist nichts Objektives, das wissen Sie. Denn was Ihre Schwiegermutter oder Ihre Freundin glücklich macht, macht Sie nicht unbedingt auch glücklich. Aber ich behaupte, Glück fühlt sich für jede und jeden von uns auch noch anders an. Versuchen Sie den Sitz des Glücks in Ihrem Körper zu finden und wahrzunehmen: Spüren Sie kleine Blubberbläschen in Ihrem Bauch aufsteigen, wird Ihre Brust ganz weit, so dass Sie besser atmen können, oder fühlt sich Ihr ganzer Körper plötzlich warm an?

Gehen Sie in Gedanken zurück zur letzten Situation oder zum letzten Erlebnis, bei dem Sie wirklich glücklich waren. Sie können sich nicht erinnern? Das ist wirklich traurig, aber versuchen Sie es weiter. Zur Not gehen Sie zurück in Ihre Kindheit. Dort haben wir es oft noch direkter gewusst und gespürt, wenn wir glücklich waren.

Wo genau im Körper spüren Sie das Glück? Gibt es ein Bild, mit dem Sie das Gefühl beschreiben können? Fühlen Sie eine Temperaturveränderung? Hören Sie vielleicht einen Ton oder eine Melodie?

Haben Sie Ihre persönlichen Glücksmarker erkannt? Das ist wichtig, damit Sie das Glück auch nicht verpassen, denn diese signalisieren Ihnen, dass Sie gerade glücklich sind.

Vielleicht haben Sie bereits gemerkt, dass unsere fünf Sinne viel mit dem Glückserleben zu tun haben. Wenn Sie nach und nach erneut lernen, über

Ihre fünf Sinne wahrzunehmen und möglichst viel Sinne gleichzeitig einzusetzen, dann wird das Leben intensiver. Die Wahrscheinlichkeit wächst enorm, das Glück, das jederzeit um uns herum ist, zu spüren.

Kennen Sie die Geschichte von dem kleinen Fisch und dem Ozean? Ich erzähle Sie Ihnen kurz. Ein kleiner Fisch zog mutig aus, um nach dem Ozean zu suchen. Er traf einen betagten, größeren Fisch und fragte ihn: „Entschuldigen Sie, Sie sind so viel älter und erfahrener als ich, vielleicht können Sie mir sagen, wo ich die Sache finde, die man Ozean nennt?“ „Der Ozean ist das, worin du gerade schwimmst“, antwortete lächelnd der alte Fisch. „Das glaube ich nicht“, entgegnete der junge Fisch enttäuscht. „Das ist doch nur Wasser!“ Und schwamm enttäuscht davon.

Wenn es Ihnen gelänge, den Ozean des Glücks, der jederzeit um Sie herum und in Ihnen zur Verfügung steht, in kleinen Momenten der Klarheit wahrzunehmen, wäre das schon viel, oder? Und ein Weg dorthin führt über Ihre Sinne.

Nehmen Sie genau jetzt einen kleinen Sinnesabgleich vor, während Sie gemütlich diesen Ratgeber lesen. Was können Sie sehen? Stellen Sie Ihren Blick leicht unscharf, so dass Sie das ganze Feld und dessen Stimmung um Sie herum wahrnehmen. Wenn das nicht gelingt, suchen Sie sich ein Detail, das Sie erfreut heraus: das Blümchen, das vor Ihnen auf dem Tisch steht, oder ein Deko-Objekt oder das Gesicht eines freundlichen Menschen.

Von diesem visuellen Eindruck ausgehend nehmen Sie den Hörsinn dazu. Was gibt es aktuell für Geräusche, für Musik um Sie herum?

Fühlen Sie etwas? Ist Ihnen warm oder kalt, spüren Sie ein Lüftchen in den Haaren oder die Luftfeuchtigkeit auf der Haut? Vielleicht bekommen Sie auch gerade eine Gänsehaut, das ist ein gutes Zeichen, dass Sie den Moment intensiv erspüren.

Und dann nehmen Sie Ihre Nase zur Hilfe, um zu erschnuppern, wie es gerade riecht. Riechen Sie bewusst an Ihrem Cappuccino oder an Ihrem kleinen Notizbuch. Schließen Sie die Augen, wenn das Riechen dadurch besser geht. Die Bedeutung des Geruchssinns für das Glück wird immer wieder unterschätzt. Dabei wissen Sie selbst, wie unruhig Sie werden, wenn irgendetwas komisch riecht und Sie dessen Herkunft nicht kennen. Dann können Sie sich kaum auf etwas anderes konzentrieren.

Eng mit dem Geruchssinn verbunden ist unser Geschmacksinn. Was schmecken Sie gerade, auch wenn Sie nichts trinken oder essen? Mögen Sie den Geschmack? Stellen Sie sich nun vor, Sie essen eine Grapefruit. Was verändert sich in Ihrem Mund? Vielleicht merken Sie, dass selbst vorgestellte Speisen schon ein verändertes Geschmacksempfinden hervorrufen.

Im Hier und Jetzt leben lernen

Das Wort Achtsamkeit wird aktuell inflationär gebraucht, ich kann es schon nicht mehr hören. Und doch ist es das, was Sie gerade mit der kleinen Tour durch die fünf Sinne erlebt haben. Durch das Wahrnehmen Ihrer Sinne sind Sie achtsam geworden. Sie haben vergessen über den unerledigten Wohnungsputz oder den morgigen Zahnarztbesuch nachzudenken und sind ins Hier und Jetzt zurückgekehrt. Menschen, denen es gelingt, im Hier und Jetzt zu leben, sind glücklicher als die, die gedanklich überwiegend in der Vergangenheit oder in der Zukunft hängen.

Was ist mit Ihnen. Womit verbringen Sie viel Zeit Ihres Tages. Mit Gedanken an die Vergangenheit, mit Vorstellungen oder Sorgen über die Zukunft?

Wir alle können weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft leben. Unser Leben spielt sich ausschließlich in der aktuellen Sekunde unseres Lebens ab. Alles andere ist Leben in zweiter Reihe, ein schwacher

Abklatsch des intensiven Lebens, das wir eigentlich haben könnten und haben wollen.

Der erste Generalschlüssel zum Leben im Hier und Jetzt sind Ihre fünf Sinne. Wenn Sie Ihre Wahrnehmung nach und nach auf das, was gerade ist, lenken, kommen Ihre Gedanken zur Ruhe.

Aber wir haben noch einen zweiten Schlüssel, der das Ankommen im gegenwärtigen Augenblick zusätzlich unterstützt. Es ist unser Atem. Nein, ich führe jetzt mit Ihnen keine Atemmeditation durch. Obwohl der Hinweis erlaubt sei, dass im Meditieren exakt diese zwei Generalschlüssel geübt und eingesetzt werden, um die nostalgischen, geistesabwesenden oder sorgenvollen Gedanken zu stoppen, die uns gerne verführen, in die Vergangenheit oder die Zukunft zu flüchten.

Lenken Sie Ihr Bewusstsein einfach nur kurz auf Ihren Atem, ohne diesen zu verändern. Das ist schon schwierig genug. Wie atmen Sie gerade: tief und entspannt oder eher oben in der Brust und häufiger, als Sie gerne möchten? Versuchen Sie nun, ihn ein wenig zu vertiefen. Achten Sie auf die kleine Pause, die nach dem Ausatmen entsteht, bevor Sie wieder einatmen.

Nehmen Sie nun Ihren Lieblingssinn dazu, während Sie weiter auf Ihren Atem achten. Betrachten Sie etwas Schönes um Sie herum, oder riechen Sie ganz intensiv an Ihrem Kaffee oder Ihrer Erdbeertorte, die Sie sich vielleicht gerade zu Gemüte führen. Was passiert? Hat sich zufällig Ihr Glücksgefühl um einige Punkte erhöht?

Das Wundervolle ist, dass Sie alles dabei haben. Sie sind mit allem ausgestattet, was Sie benötigen, um glücklich zu sein. Es war eben gerade nicht das neue Paar Schuhe, das Sie glücklich gemacht hat, oder der romantische Kinofilm. Sie ganz allein haben sich eben glücklich gemacht mit dem einfachsten Werkzeug, das Ihnen dazu geschenkt wurde: Ihrem Körper.

Genuss erleben

Glück hat viel damit zu tun, wie Sie die kleinen unscheinbaren Momente des Glücks genießen können, die Ihnen der Tag schenkt. Glück, soviel weiß man inzwischen, besteht nicht aus den großen Lebensereignissen, wie einer Hochzeit oder der dicken Gehaltserhöhung. Es setzt sich ganz bescheiden zusammen aus vielen kleinen Momenten. Ist das nicht eine befreiende Nachricht?

Die kleinen Momente haben wir alle. Wir müssen Sie nur wahrnehmen und möglichst die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Sie sich einstellen. Dazu wie Sie das tun können, kommen wir noch. Mich erleichtert dieses Wissen, weil damit viel Zeit und Energie frei wird, die sonst in die Jagd nach den großen Momenten und Glückserlebnissen gesteckt wird.

Haben Sie auch schon mal nach einem rauschenden Fest oder nach einem außergewöhnlichen Tag gedacht, wie schnell doch die hochgejagte Glückskurve wieder abflacht? Oder wie kurz der Genuss nach einem mit viel Mühe erarbeiteten Erfolg doch ist?

Vergleichen Sie dieses Glücksempfinden mit dem alltäglichen Glück, wenn Sie beispielsweise einer Katze dabei zuschauen, wie sie sich räkelt und ihren Körper genießt, oder nach dem dritten Saunagang Ihr Körper sich so schwer und entspannt anfühlt, dass Sie sich nie mehr bewegen möchten, oder Sie etwas kosten, was so lecker ist, dass die Geschmacksexplosion Sie richtig überrascht?

Fällt es Ihnen schwer, die kleinen Momente wahrzunehmen? Dann schlage ich Ihnen folgende kleine Übung vor: Sie stecken sich am Morgen eine Handvoll Kaffeebohnen, Dekosteinchen, Centstücke, Murmeln oder was immer Sie zur Hand haben in die linke Hosentasche. Immer wenn Sie so einen kleinen Glücksmoment hatten, dann wandert ein Böhnchen,

Steinchen etc. in Ihre rechte Hosentasche. Am Abend schauen Sie doch mal, was da so zusammengekommen ist. Manche werden so zu richtigen Glücksjägerinnen. Und wenn die kleinen Hilfsmittel nicht mehr ausreichen, weil sonst Ihre Hosentaschen über Gebühr ausgebeult wären, dann brauchen Sie sie wohl nicht mehr.

.....
Praxistipp

Wenn Sie mögen, überlegen Sie nun selbst, welche sinn-lichen Glücksmomente Ihnen spontan einfallen. Wo kommt das Glück in kleinster Form zu Ihnen? Fertigen Sie eine Liste mit mindestens zwanzig Einträgen an.

.....

* * *

In diesem Kapitel haben Sie die Grundlagen des Glücks kennengelernt:

- Behandeln Sie Ihren Körper so, als sei er ein Garten, an dem Sie lange Ihre Freude haben möchten.
- Benutzen Sie Ihre Sinne, sooft Sie können. Üben Sie, möglichst viele gleichzeitig wahrnehmen bzw. einsetzen zu können.
- Erobern Sie sich Ihr Leben zurück, indem Sie jeweils den aktuellen Moment leben. Es wäre schade, wenn Sie das Beste aufgrund zu vieler vergangenheits- und zukunftsorientierter Gedanken verpassen. Ihr Atem hilft Ihnen dabei.
- Genießen Sie die kleinen Momente und Freuden des Alltags, dass es kracht!

Leben Sie aktiv und positiv

Glück ist nicht machbar. Das haben Sie bereits gehört. Aber Glück ist auch kein Zufall. Sie können dem Glück auf die Sprünge helfen. Der kleine Bruder des Glücks ist der Flow. Und weil sich die beiden Geschwister so mögen, verbringen sie viel Zeit zusammen. Wenn Sie also im Flow sind, dann ist das Glück auch da. Allerdings können Sie auch im Glück sein, wenn Sie nicht im Flow sind. Einige Beispiele für dieses Glück haben Sie im ersten Kapitel kennengelernt.

Flow erfahren

Flow wird beschrieben als Zustand, in dem man sich selbst vergisst, weil man so in eine Tätigkeit vertieft ist. Vielleicht kennen Sie den Leseflow? Sie können nicht aufhören, ein spannendes Buch zu lesen, obwohl es schon lange nach Mitternacht ist. Meist ist der Flow allerdings an aktivere Beschäftigungen gekoppelt. Wenn Sie beispielsweise etwas basteln oder tatsächlich gerne gärtnern. Manche bekommen ihn beim Möbelabschleifen. Manche erleben ihn beim Spielen oder wenn sie mit ihren Kindern Sachen bauen. Sogar bei konzentrierter Schreibtischtätigkeit, selbst wenn sie Akten abarbeiten, kann er sich einstellen. Manche erfahren ihn, wenn sie sich in ein Thema vertiefen, das sie immer mehr erforschen, weil es sie brennend interessiert.

Die Kennzeichen sind immer die gleichen:

- Sie vergessen, wo Sie sind, der Ort ist nicht mehr wichtig. Meistens sind Sie dabei alleine.

- Sie vergessen die Zeit: Plötzlich sind drei Stunden vergangen und Sie wissen nicht, wo die Zeit geblieben ist.
- Sie vergessen Ihre körperlichen Bedürfnisse wie Durst oder Hunger oder merken gar nicht, dass Sie auf die Toilette müssen.
- Und Sie sind glücklich. Sie gehen in etwas auf. Das Leben fließt.

Fähigkeiten ausüben und Interessen verfolgen

Um herauszufinden, wann Sie im Flow sind, möchte ich Ihnen einige Fragen stellen:

- Wenn Sie Ihre Freunde fragen würden, was würden die sagen, in welcher Tätigkeit Sie so richtig aufgehen?
- Wenn Sie im Internet stöbern oder eine Buchhandlung besuchen, bei welchen Themen bleiben Sie immer hängen? Wo vergessen Sie die Zeit?
- Wenn Sie alleine in Ihrer Wohnung sind und Sie frei wählen können, womit beschäftigen Sie sich dann, nachdem Sie das Pflichtprogramm wie aufräumen oder Wäsche waschen erledigt haben?
- Welches Thema oder welche Tätigkeit interessiert Sie brennend, aber Sie haben sich noch nicht so richtig herangewagt?
- Für welche Tätigkeiten oder Erfolge bewundern Sie Menschen zutiefst? Wo werden Sie neidisch auf andere, was würden Sie auch gerne besser können? Haben Sie Vorbilder?

Eine liebe Bekannte verehrt Gianna Nannini. Sie ist im Flow, wenn sie deren Lieder mitsingt. Ich bewundere Wortkünstler. Schriftstellerinnen, die wirklich etwas mit Worten bewegen und Menschen berühren. Ich bin im Flow, wenn ich schreibe. Auch wenn ich nicht an meine großen Vorbilder

herankomme. Das muss gar nicht sein, um in den Flow zu geraten. Im Flow geben Sie Ihr Bestes – und das ist gut genug.

Haben Sie schon mal ein Kleinkind beobachtet, das konzentriert einen Turm baut. Meistens baut die Zunge mit, weil es mit dem ganzen Körper bei der Sache ist. Das Schlimmste ist, wenn die Erwachsenen ihm die Steine wegnehmen und sagen: „Komm, ich helf dir schnell dabei.“ Sie haben ihm den Flow geraubt!

Je mehr Sie sich selbst und Ihre Flowerlebnisse schätzen lernen, desto eher werden Sie auch den Flow bei anderen respektieren. Wie oft reißen wir Kinder aus ihren Flowzuständen heraus, wenn der nächste Termin ansteht oder das Zimmer aufgeräumt werden soll!

Der Flow verlangt Respekt und Gelegenheit, sich in Ihrem Leben niederzulassen.

Wenn Sie wissen, wodurch Sie in den Flow kommen können, dann wird es wahrscheinlicher, dass er sich dann auch einstellt, wenn Sie mit dieser Tätigkeit anfangen. Manchmal dauert es eine Weile, bis wir ganz drin sind. Manchmal bleibt der Flow auch aus unerfindlichen Gründen weg. Dann wird die Tätigkeit zäh, es flutscht nicht.

Wenn Sie beruflich auf diese Tätigkeit aufbauen, müssen Sie dennoch weiterhin durch. Wenn Sie Ihre spezielle Flowtätigkeit nur in der Freizeit ausüben und es wird zäh, haben Sie nun zwei Möglichkeiten: Sie hören auf und machen etwas anderes. Dann ist eben heute nicht der Zeitpunkt oder der Tag dafür. Oder Sie bleiben noch ein wenig dran, auch wenn es gerade mühsam ist, denn manchmal stellt sich der Flow auch erst gleichsam als Belohnung oder als Geschenk ein, wenn wir eine gewisse Durststrecke durchhalten.

Stellen Sie sich vor, Sie üben ein Musikstück, mit der Gitarre oder auf dem Klavier. Hier stellt sich der Flow oft erst sehr spät ein, wenn es anfängt zu fließen, sich die Finger wie von selbst bewegen. Hätten Sie hier gleich wieder aufgehört, wenn das Üben mühsam wird, dann wäre der Flow nie zu Ihnen gekommen.

Kleine Ziele setzen

Während sich das Glück oft unverhofft einstellt, ist der kleine Bruder Flow gewiefter. Beide Geschwister kann man nicht zwingen, sondern nur locken und sich für ihr Erscheinen bereithalten. Aber der Flow stellt bestimmte Bedingungen, nämlich, dass wir etwas tun und uns, so gut wir können, bemühen.

Es ist immer hilfreich, sich kleine Ziele zu setzen, weil wir dann eher dranbleiben, auch wenn es mal nicht so glatt läuft.

Sie kennen vermutlich die Kriterien, wie gute Ziele formuliert werden? Nicht: Ich will so gerne ein Scratchbook-Album erstellen. Sondern: Ich erstelle bis November ein wunderschönes Scratchbook-Album, das ich meinem Liebsten zum Geburtstag schenke.

Ziele werden positiv formuliert. Überprüfen Sie jedes Wort und beseitigen Sie alle Wörter, sobald diese auch nur ein klitzekleines schlechtes Gefühl in Ihnen auslösen. Hier eine Auswahl von positiven Wörtern, bei denen Wortbestandteile dennoch Unbehagen auslösen können: stressfrei, vorsichtig, überzeugend, Entspannung, radikal, über die Stränge schlagen etc.)

Ziele sollen terminiert sein. Tragen Sie das Ziel in Ihren Kalender ein, am besten auch noch mit Zwischenschritten, für die Sie feste Zeiten reservieren wie: Technik lernen, Material einkaufen, Story überlegen.

Ziele brauchen ein Warum: Im Scratchbook-Beispiel möchten Sie einem anderen Menschen eine Freude machen. Vielleicht ist Ihr Ziel auch, andere zu beeindrucken oder es sich selbst zu beweisen. Wenn Sie wissen, warum Sie etwas tun, wird es leichter. Denn es steht noch etwas Größeres hinter dem Ziel.

Und Ihre Ziele sollten so herausfordernd sein, dass es weder zu einfach noch zu schwierig für Sie wird. Vielleicht hatten Sie auch schon Ziele wie: Ich nähe neue Kissenbezüge. Das war vielleicht zu einfach und machte Ihnen deswegen keinen Spaß. Oder: Ich repariere meine alte Vespa. Das war zu schwierig, weil Ihnen möglicherweise zu viele technische Grundkenntnisse gefehlt haben und Sie wieder eine andere Person dazu benötigt hätten.

Planen Sie Ihre Ziele so, dass Sie sie selbst aus eigener Kraft erreichen können. Denn für Ihre ersten Flowerfahrten ist es hilfreicher, wenn Sie alleine arbeiten.

Anna: Ich dachte immer, der Flow ist deswegen so beglückend, weil er kein Ziel hat. Und nun sagen Sie: Ziele brauchen ein Warum. Widerspricht sich das nicht? Ich finde, Ziele werden absolut überbewertet.

Häufig ist es so, dass Sie mit einem Ziel an eine Tätigkeit gehen. Wenn der Flow dann bei Ihnen vorbeischaubt, vergessen Sie das Ziel zumindest vordergründig, so sehr gehen Sie in der Tätigkeit auf. Aber hätten Sie sich ohne inneres Ziel überhaupt an die Aufgabe gesetzt, oder wären Sie nicht leichteren, bequemeren Tätigkeiten nachgegangen wie Fernsehen

oder Zeitschriftendurchblättern? Ich denke, ein klares Ziel hilft bei der Anfangshürde – und wenn diese gar nicht so groß scheint. Es bringt sie auf die richtige innere Bahn. Ich vermute, dass Sie auch Ziele bilden, dann nur eben sehr spontan, wie „Jetzt geh ich doch noch schnell mit dem Hund eine Runde laufen“ oder „Heute muss ich endlich mal wieder das Bad putzen“.

Hängen Sie Ziele nicht so hoch und nutzen Sie sie gleichzeitig, ohne sie über die Maßen zu strapazieren. Wenn der Tag nur noch aus Zielen und To-dos besteht, die abgearbeitet werden müssen, fühlen wir uns auch nur noch wie Maschinen und nicht wie flexibel auf ihre Umwelt reagierende Menschen.

Kontraste schaffen

Die Glücksforschung hat uns auch gezeigt, dass wir nicht permanent glücklich sein können. Ich komme gerade von einem Urlaub zurück und habe neidvoll auf die Menschen geschaut, die die einsamen Buchten Sardinien einfach so mit dem Boot angesteuert haben. Ich konnte mich schon auf dem Deck sehen, der Fahrtwind weht mir die Haare ins Gesicht, während ich mich an Deck räkle und meine langen braungebrannten Beine bewundere ... Ein gutgebauter Mann in den besten Jahren reicht mir einen Cocktail. Ups, wie war nochmal die Botschaft aus dem Vorwort: Man muss nicht reich und schön sein, um glücklich sein zu können?

Die Realität war, dass ich völlig verschwitzt und verdreht nach mehrstündiger Wanderung endlich am Traumstrand angekommen bin. Und tatsächlich glücklich war, es geschafft zu haben. Ich vermute, ich konnte das warme Meer und den weichen Sandstrand intensiver genießen, als die Damen und Herren der Motorboot-Liga, die nach der fünften Bucht auch

nicht mehr besonders glücklich waren. Mehr desselben, auch wenn es einen eigentlich glücklich macht, funktioniert dann plötzlich nicht mehr.

Das Glück ist schon ein scheues Tierchen. Die besagten Glücksforscher empfehlen das Prinzip des Kontrastes: Wenn es gelingt, eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung oder wie oben im Beispiel zwischen körperlicher Leistung und Abhängen am Strand herzustellen, dann erhöhen wir wiederum die Wahrscheinlichkeit, dass wir glücklich sind.

Wiederholte Genüsse stumpfen uns Menschen sehr schnell ab. Deswegen ist es hilfreich, immer mal etwas Neues auszuprobieren. Der Reiz des Unvorhersehbaren schenkt uns oft unverhofftes Glück.

Gibt es etwas in Ihrem Leben, das Sie eigentlich glücklich gemacht hat, und nun funktioniert es gerade nicht mehr? Haben Sie diesen sicheren Glückspfad vielleicht zu oft beschritten? Bestes Beispiel sind hier die etablierten Rituale, wenn zwei Menschen in einer langjährigen Beziehung miteinander schlafen. Es ist gar nicht so einfach, sie wieder zu verlassen, weil eben alles so eingespielt ist. Aber sind Sie dabei noch glücklich?

Aha, Sie sind aber zufrieden? Das ist doch eine gute Gelegenheit, auf den Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit einzugehen. Zufriedenheit ist das gesammelte Glück, das Sie bisher erlebt haben, in der Rückschau. Das erzeugt das Grundgefühl der Zufriedenheit. Viele setzen es synonym mit dem kleinen Glück.

Aber fragen Sie sich ehrlich, wenn Sie das nächste Mal mit „Ich bin zufrieden“ antworten, wie glücklich Sie aktuell wirklich sind.

Zufriedenheit hört sich für mich oft passiv an. Wenn es ein Ausdruck von Gelassenheit ist, dann bleiben Sie bei Ihrer Zufriedenheit. Wenn es aber bei „Ich bin zufrieden“ eher darum geht, eine Decke über viele kleine Unzufriedenheiten zu breiten, dann ziehen Sie diese bequeme Decke weg.

Werden Sie aktiv. Denn Aktivität erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie neue Erfahrungen machen. Und neue Erfahrungen machen immer wieder glücklich.

Der Mensch ist darauf anlegt, sich immer weiterzuentwickeln, aber nur, wenn er sich angenommen und sicher fühlt. Oder wie Goethe gesagt hat, wir (und unsere Kinder) benötigen Wurzeln und Flügel. Die Menschen, die zufrieden sind, betonen den Sicherheitsaspekt. Alles ist, wie es schon immer war. Es ist ok, man kommt zurecht.

Glückserleben fällt eher denen zu, die auch einmal diese Komfortzone verlassen, Dinge ausprobieren, sich etwas zutrauen.

.....
Praxistipp

Wenn Sie wollen, suchen Sie nun nach neuen Dingen, die Sie schon immer einmal tun wollten, und setzen sich ein oder zwei konkrete Ziele. Und beim Tun lassen Sie sich überraschen, wo und wann sich das Glück bei Ihnen einstellt. Beachten Sie bei der Formulierung alle Kriterien, die Sie oben kennengelernt haben. Das Ziel sollte auch körperlich ein rundum gutes Gefühl bei Ihnen auslösen, so dass Sie losstürmen möchten, um es in die Tat umzusetzen.

.....
* * *

In diesem Kapitel haben Sie gelernt, wie Sie die Rahmenbedingungen für das Eintreten des Flowzustands verbessern und Ihr Glück nachhaltiger gestalten:

- Sie erkennen den Flow, wenn er da ist, und verhindern ihn nicht mehr durch unsensibles Verhalten Ihnen selbst und möglicherweise Ihren Kindern gegenüber.

- Sie wissen, dass Tätigkeiten oder Dinge, die Sie brennend interessieren, das Eintreten von Flow wahrscheinlicher machen.
- Um Flow zu erleben, müssen Sie dranbleiben. Dabei helfen Ihnen richtig formulierte Ziele.
- Aktivität und die Lust, Neues auszuprobieren, unterstützt die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Glück immer wieder neu und anders in Ihrem Leben zeigt. Zufrieden können Sie danach sein, wenn Sie genug Glück erlebt haben.

Ideen für ein glückliches Mindset

Glücklich sein hat viel mit innerer Haltung zu tun. Ich erinnere mich an Tage, an denen eigentlich alles gestimmt hat: Das Wetter war gut, ich war unterwegs zu einem schönen Ereignis, die Menschen um mich herum waren nett und gutgelaunt – aber ich war alles andere als glücklich. Obwohl mir diese Diskrepanz zwischen innen und außen bewusst war, war ich damals nicht in der Lage, daran etwas zu ändern.

Genau darum geht es in dem Kapitel. Sie werden mit dem Mindset vertraut, also der Summe an Gedanken und inneren Haltungen, die glücklichere Menschen haben oder sich angeeignet haben. Und Sie werden erste Ideen bekommen, wie Sie tatsächlich an Gedanken, Einstellungen und Grundhaltungen, die Sie nicht mehr haben wollen oder die Sie für sich neu erwerben möchten, arbeiten können.

Optimismus lernen

Der Optimismusforscher Martin E. P. Seligman ist zu der Überzeugung gekommen ist, dass man Optimismus lernen kann. Das denke ich inzwischen auch. Aber für mich gibt es nicht nur die Optimisten oder die Pessimisten, sondern die Bandbreite dazwischen ist höchst farbig. In einem Lebensbereich fällt es uns leicht, optimistisch zu sein, in einem anderen kommen wir mit unserer pessimistischen Grundhaltung auf keinen grünen Zweig. An einem Tag gelingt es gut, der Welt mit einer optimistischen Haltung zu begegnen, dann stürzen wir wieder für einige Tage ab.

Wenn es Ihnen ähnlich ergeht, sind Sie hier richtig auf der Suche nach mehr Optimismus und weniger Pessimismus, immer in dem Wissen, dass es den absoluten Optimismus und Pessimismus nicht gibt.

Schauen wir uns einmal konkret an, wie Optimisten im Gegensatz zu Pessimisten denken:

Optimisten glauben, dass unangenehme Erlebnisse, die sie haben, nicht lange anhalten. Sie nehmen sie einfach nicht sonderlich ernst: „Morgen sieht das Leben wieder ganz anders aus.“ Pessimisten denken, dass unangenehme Erlebnisse dauerhaft sind und sie für immer darin gefangen bleiben: „Nie kriege ich etwas auf die Reihe.“ Sie übergeneralisieren also.

Auch angenehme Erlebnisse und Situation werden von Optimisten anders interpretiert. Optimisten freuen sich und führen das Positive auf sich selbst zurück: „Ich bin einfach ein Glückspilz“ oder „Gelernt ist halt gelernt“. Pessimisten sehen hier eher den Zufall oder eine Ausnahmesituation am Werk: „Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn“ oder „Ich habe auch mühsam für diesen Erfolg gearbeitet“. Sie sehen und spüren den Unterschied?

Pessimisten geben sich dafür die Schuld an Fehlschlägen: „Schon wieder ist das ausgerechnet mir passiert“, Optimisten sehen das nicht so eng und entdecken Fehler eher bei den Umständen und gelegentlich auch bei den anderen: „Tja, ich hatte halt eine schwierige Kindheit, das müsst ihr schon verstehen“. Sie lassen das Negative schlicht nicht so nah an sich ran, daraus resultiert ein stärkeres Selbstwertgefühl.

Optimisten glauben daran, dass sich ein positives Ereignis auch auf alles andere positiv auswirkt: „Das habe ich doch heute mit meiner Frau hingekriegt, dann schaffe ich es auch morgen, meinen Chef wieder versöhnlich zu stimmen“. Pessimisten denken in Einschränkungen: „Wenn das hier

geklappt hat, heißt das noch gar nichts. Eigentlich bin ich grundsätzlich schüchtern“.

Diese inneren Erklärungen, die sowohl Optimisten als auch Pessimisten abgeben, lassen sich beeinflussen. Aber wie? Ich möchte Ihnen hier zwei Strategien vorstellen, die sich bei mir selbst und meinen Klienten bewährt haben. Die erste bezieht sich auf unseren Einflussbereich über die Sprache, die zweite auf Möglichkeiten, wie wir unsere innere Haltung über unseren Körper beeinflussen können.

Wir fühlen, was wir denken. Wenn es uns gelingt, positivere Sätze zu denken, dann wirken diese zurück auf unsere Gefühle. Manchmal hilft es, beim Sprechen auf optimistische Formulierungen zu achten, auch wenn wir selbst noch nicht ganz daran glauben können.

Ich halte nicht viel von positiven Affirmationen, sondern davon, ein Bewusstsein für die eigene Sprache zu entwickeln. Denn was Sie aussprechen, war ja zuvor ein Gedanke, und so kommen Sie Ihren Gedanken auf die Schliche und können Sie beim Aussprechen oft noch ein wenig abwandeln.

„Jetzt muss ich mich schon wieder mit Marketing beschäftigen, ich hasse das!“ würde zum Beispiel zu „Jetzt werde ich mich wieder mit Marketing beschäftigen. Aber ich suche mir heute das raus, was mir noch einigermaßen Spaß macht“. Während Sie den ersten Teil des Satzes sprechen, überlegen Sie, wie Sie ihn positiver enden lassen können, ohne dass Sie sich verbiegen.

Anna: Aber werde ich mir dabei nicht selbst untreu? Mir kommt das unehrlich vor, Dinge anders zu formulieren, als ich sie eigentlich denke und meine.

Da haben Sie recht, das löst auch bei mir einen gewissen Widerwillen aus. Allerdings frage ich mich dann, was ich für ein Selbstbild habe. Möchte ich weiterhin die Bedenkenträgerin sein oder mir einfach mal erlauben, es leichter anzugehen? Möchte ich weiter mein Umfeld mit pessimistischen Bemerkungen vergraulen oder freue ich mich auch, wenn ich gutgelaunte Menschen treffe, die bereit sind, sich von den Schwierigkeiten des Lebens nicht unterkriegen zu lassen?

Für mich ist das eine innere Entscheidung. Ich möchte weiterhin authentisch bleiben, aber ich kann meine innere Optimismus-Zone immerhin so weit ausdehnen, wie es mit meiner Persönlichkeit noch verträglich ist. Sie erinnern sich, es gibt nicht dieses Schwarz oder Weiß. Suchen Sie sich eine Farbe dazwischen aus. Und vielleicht arbeiten Sie im Laufe der Zeit daran, dass diese Farbe kräftiger, wärmer oder freundlicher wird. Das ist alles, und das ist genug.

Wenn Sie es so schaffen, Ihre Gedanken ein wenig aufzuhellen oder freundlicher einzufärben, setzt das eine positive Spirale in Gang: Was wir denken, strahlen wir aus. Was wir ausstrahlen, ziehen wir an. Und wir bewegen uns auf das zu, mit dem wir uns am meisten beschäftigen. Wenn Sie Ihren Fokus auf die positiven Dinge in Ihrem Leben richten, dann können wir diese wie kleine Scheinwerfer auf den Rest unseres Lebens ausstrahlen lassen. Wie Sie das machen, haben Sie in der kleinen Kaffeebohnen-Übung in Kapitel 1 bereits gesehen und werden es weiter unten im Abschnitt „Dankbarkeit“ noch einmal vertiefen.

Die zweite Strategie dürfte Ihnen leicht fallen, da Sie sich ja schon in Kapitel 1 intensiver mit Ihrem Körper befasst haben. Die These ist, wer im Moment lebt, kann gar nicht unglücklich sein und pessimistisch denken. Wenn Sie also merken, dass Sie wieder in einem negativen pessimistischen Gedankenkarussell gefangen sind, dann kommen Sie in Ihren

Körper zurück. Die negativen Gedanken beziehen sich sehr oft auf die Vergangenheit ("Gestern war Lukas so richtig mies drauf, vermutlich ist er heute immer noch schlecht gelaunt") und die Zukunft ("Wie soll ich das nur schaffen nachher noch die Kinder abzuholen, wenn ich das hier noch fertig machen muss?").

Holen Sie sich deswegen über Ihre fünf Sinne in die Gegenwart zurück und achten Sie auf Ihren Atem. Korrigieren Sie ganz behutsam Ihre Körperhaltung. Die ist vielleicht verschlossen oder gebeugt. Lösen Sie eine mögliche Verschränkung Ihrer Arme oder Beine und richten Sie sich im Stehen oder im Sitzen auf. Lernen Sie gleich im nächsten Abschnitt, wie Sie ein minimales, von außen kaum wahrnehmbares Lächeln auf Ihr Gesicht zaubern. Sie werden die Wirkung sofort spüren.

Viele der negativen Gedanken verblassen dadurch, so dass sie sie weniger belasten. Suchen Sie nun nach einem Satz, der Sie stärkt, z. B: „Ich bin hier und bekomme das hin.“ Oder: „Ich bin stark und hole mir Hilfe.“

Gelassenheit zulassen

Gelassenheit zu üben ist eine Lebensaufgabe. Aber lassen Sie mich Ihnen dennoch drei Hinweise geben, an denen Sie ansetzen können, wenn Sie Ihr Mindset so beeinflussen möchten, dass Sie glücklicher werden. Gelassenheit hat etwas mit loslassen zu tun. Sie lassen sich selbst ein Stück weit los, sie lassen Ihre Aufgaben immer wieder los oder das, was Ihnen gerade das Leben schwer macht. Sie lassen Ihren inneren Stress los. Und vor allem lassen Sie die Jagd nach dem Glück los. Denn je schneller oder verkrampfter Sie ihm nachjagen, desto schwerer wird es sich finden lassen. Erinnern Sie sich? Es ist schon da. Und eine gelassene Grundhaltung wird Ihnen helfen, genau das sehen zu lernen.

Diese Grundhaltung erlaubt Ihnen, einiges in Ihrem Leben in Frage zu stellen:

- Wie wäre es, wenn Sie ab und zu denken: „Ich bin nicht der Nabel der Welt. Ich bin nicht für alles verantwortlich. Ich mache meinen Job, so gut ich kann, und damit ist es genug. Es macht keinen Sinn, sich verrückt zu machen.“ Merken Sie, wie sich möglicherweise Ihre Schultern entspannen und sich die Partie zwischen Ihren Augenbrauen glättet?
- Oder versuchen Sie es einmal damit: „Ich muss nicht perfekt sein. In manchen Bereichen ist es mir absolut wichtig. Aber jetzt gerade reicht auch ‚gut genug‘. Ich bringe Entspannung in mein Umfeld, wenn ich auch mal nicht perfekt bin. Vieles lässt sich auch lockerer regeln, wenn wir uns eingestehen, dass niemand perfekt ist.“
- Auch das ist eine hilfreiche Grundhaltung: „Niemand ist permanent glücklich. Es ist völlig in Ordnung, wenn ich gerade schlecht gelaunt bin. Der nächste glückliche Moment kommt bestimmt.“
- Und das hilft ebenso: Wenn Sie sehr im Stress sind, treten Sie kurz ans Fenster oder gehen Sie auf die Toilette und üben Sie das innere Lächeln wie im Praxistipp beschrieben.

.....

Praxistipp

Atmen Sie tief ein und lassen Sie so viel Freundlichkeit wie möglich aus Ihrer Brust in Ihre Augen hochsteigen und lächeln Sie ganz leicht einige Atemzüge lang. Tun Sie sonst nichts als atmen und ein wenig durch die Augen lächeln. Dann machen Sie im Alltag weiter, wo Sie aufgehört haben.

.....

Es wäre schön, wenn Sie für Ihr ganz persönliches Loslassen ein inneres Bild finden könnten. Hier einige Vorschläge: Wenn es Gedanken, negative Erlebnisse oder Begegnungen gibt, die Sie loslassen möchten, stellen Sie sich diese als Wolken vor, die am Himmel weiterziehen. Oder setzen Sie diese in ein Boot und bleiben Sie am Ufer stehen, während das Boot davonfährt. Oder stellen Sie sich vor, Sie nehmen den Gedanken oder das Erlebnis und packen es in ein Paket und stellen es an dem Ort (vielleicht im Wald) oder bei dem Menschen ab, wo es Ihrer Meinung nach hingehört.

Dankbarkeit üben

Als letzte große Stellschraube für Ihr glücklicheres Mindset möchte ich Ihnen die Dankbarkeit vorstellen. Dankbare Menschen sind glücklicher als undankbare, das wissen Sie sicher. Sind Sie dankbar? Fallen Ihnen spontan fünf Dinge ein, für die Sie in Ihrem aktuellen Leben dankbar sind?

Es gibt die einfache Form der Dankbarkeit für Dinge oder Menschen, die uns guttun, uns geholfen haben und unser Herz erfreuen wie ein aufmunterndes Lächeln, ein unverhoffter Blumenstrauß oder vor Kraft und Energie strotzende Kinder.

Dann gibt es aber auch noch die schwierigere Ausprägung der Dankbarkeit. Können Sie dankbar sein für ein Streitgespräch mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin? Oder für eine in den Sand gesetzte berufliche Präsentation mit negativem Feedback Ihrer Kunden?

Wenn Sie in diesen Ereignissen etwas finden, was Sie persönlich bereichert oder vorangebracht hat, dann sind Sie bereits fortgeschritten auf dem Weg der Dankbarkeit: „Der Streit war so intensiv, wie schon lange keine Begegnung zwischen uns mehr“ oder „Ich bin nun endlich aufgewacht. Ich weiß, woran ich dringend arbeiten muss und kann!“.

Wenn Sie das Gefühl haben, aktuell für wenig in Ihrem Leben dankbar sein zu können oder eine latente Unzufriedenheit erleben, deren Ursache Sie gar nicht so genau kennen, empfehle ich Ihnen, ein kleines Tagebuch der Dankbarkeit anzulegen: Schreiben Sie vor dem Schlafengehen drei Dinge auf, für die Sie an diesem Tag dankbar sind. Wenn Sie möchten, kann es auch gerne mehr sein. Aber auch bei drei Dingen erleben Sie schnell eine Änderung Ihrer Haltung zu mehr Dankbarkeit. Schließlich müssen Sie etwas finden, was Sie abends aufschreiben können.

Und wie Sie oben bereits gelesen haben, bestimmt der Fokus, auf den wir uns ausrichten, zu welcher Person wir uns entwickeln.

* * *

In diesem Kapitel haben Sie gelernt, wie Sie aktiv daran arbeiten, dass Ihr Glück auch von innen kommt:

- Sie wissen, wie Sie über achtsame Sprache zu optimistischeren Gedanken kommen. Sie können über den Atem und Ihre Sinne wieder in das Hier und Jetzt zurückkommen, wo es richtig schwierig wird, weiterhin unglücklich zu sein.
- Sie kennen einige Anregungen und Übungen, um gelassener Ihren Alltag zu leben.
- Und Sie haben die Dankbarkeit als wichtige Grundhaltung kennengelernt, die ermöglicht, Ihr Leben als ein glückliches oder sogar gesegnetes zu erleben.

Leben Sie in guten Beziehungen

Die Glücksforscher weisen immer wieder darauf hin, dass Menschen, die gute soziale Beziehungen haben, glücklicher sind. Die Wahrscheinlichkeit positiver Erlebnisse steigt und damit können Werte wie Liebe, Vertrauen oder das Selbstwertgefühl wachsen. Es macht Sie also potentiell glücklicher, wenn Sie sozial integriert leben. Aber können wir das beeinflussen, sozial integriert zu sein? Ich denke schon.

Ich spreche hier bewusst nicht das Thema Partnerschaft an (dazu gibt es einen anderen Cappuccino-Ratgeber: Partnersuche – eine Reisebegleitung in fünf Schritten), da jede und jeder sein Glück über Beziehungen erhöhen kann. Ob Menschen, die in einer Partnerschaft leben, glücklicher sind, ist umstritten. So viel steht fest: Die Partnerschaft muss glücklich sein, sonst funktioniert dieser Glückskanal nicht. Also lassen Sie uns auf unsere ganz alltäglichen sozialen Beziehungen schauen und da herausbekommen, was Sie im Kontakt mit anderen glücklich macht.

Kontakte pflegen

Die meisten von uns freuen sich, wenn sie einen unverhofften Anruf einer alten Schulfreundin bekommen oder ganz altmodisch eine Postkarte von einem ehemaligen Arbeitskollegen ins Haus flattert. Auch kleine Überraschungsgeschenke würden Sie vermutlich doch nicht ablehnen, oder?

Kontakte pflegen kostet Zeit. Und Zeit ist das, was viele von uns nicht gerade im Übermaß haben. Aber wie Sie das aus dem E-Mail-Selbstmanagement kennen: Schreiben Sie nicht einzelne E-Mails, sondern bündeln

Sie diese Aufgabe. Und schauen Sie auch nicht ständig nach, ob es neue E-Mails gibt, sondern ein- oder zweimal am Tag. Genauso können Sie die Kontaktpflege betreiben. Legen Sie sich einen kleinen Post-it-Zettel neben Ihren Arbeitsplatz oder an eine zentrale Stelle Ihrer Wohnung und schreiben Sie dort die Menschen auf, die Sie gerne einmal wieder kontaktieren möchten – oder die, die Sie dringend einmal wieder kontaktieren sollten.

Auch das dauerhafte schlechte Gewissen zieht Ihr Glücksgefühl um einige Punkte nach unten. Also beißen Sie lieber in den sauren Apfel und erledigen Sie die Besuche, Begegnungen, die ausstehen, auch wenn Sie sie nicht so gerne machen, wie Krankenbesuche, Besuche bei den Schwiegereltern, das ausstehende Gespräch mit dem Anwalt oder Ihrem Chef und freuen Sie sich schon jetzt auf das erleichterte Gefühl, das Sie danach haben werden. Sie können das sogar visualisieren, indem Sie sich selbst wie auf einer Kinoleinwand sehen, wie Sie den Raum, das Gebäude verlassen und Ihre gelöste Körperhaltung, Ihre Mimik von außen anschauen. Dann geben Sie sich einen Schubs, versprechen sich eventuell eine kleine Belohnung, wenn die Überwindung gar zu groß ist, und tun Sie, was getan werden muss.

Zurück zu den Menschen, die Sie gerne wiedersehen möchten. Überlegen Sie sich vorher, was Sie mit diesem Menschen am besten können, damit es Ihnen selbst auch gutgeht. Ich kann mit manchen Menschen gut spazieren gehen, mit anderen etwas trinken oder essen gehen. Auch habe ich eine Kinofreundin. Oder möchten Sie zusammen aktiv und kreativ werden? Vielleicht kennen Sie diese Events, bei denen Sie einige Bekannte oder Freundinnen einladen, jede bringt sich etwas zum Basteln, Stricken, Häkeln etc. mit. Es gibt Knabberzeug (und das wirklich ohne Aufwand!) und während alle beschäftigt sind, wird viel gelacht und gefrotzelt, weil es eben mal wieder nicht so klappt, und es kommen üblicherweise viele gute Gespräche zustande.

Es ist oft eine gute Idee, dass Sie mehrere Personen zusammen einladen, auch wenn diese sich gar nicht so gut kennen. Das kann ganz erfrischend sein und es kostet sie weniger Zeit, holt die anderen ein kleines bisschen aus ihrer Komfortzone und beschert möglicherweise allen ein glückliches Erlebnis.

Dann gibt es noch die professionellen Netzwerker, die tausend Leute kennen. Die verbringen in der Summe ganze Arbeitstage mit dem Kontaktpflegen, das müssen Sie natürlich nicht. Aber schauen Sie sich genau an, wie diese Menschen das machen, wenn Sie so jemanden kennen. Ich denke, man kann sehr viel von ihnen lernen:

Sie gehen mit einer offenen Haltung durch das Leben und finden alle potentiellen Begegnungen interessant. Sie kommen mit anderen Menschen ins Gespräch, ganz unverbindlich. An der Bushaltestelle, im Supermarkt, in der Stadtbücherei, im Zug usw. Und sie erwarten offen, was sich daraus ergibt.

Oft ist die Welt dann kleiner, als man denkt, und es gibt Anknüpfungspunkte: über ein Event, die Schule der Kinder, gemeinsame Interessen usw. Gute Netzwerkerinnen finden diese Gemeinsamkeit innerhalb der ersten Minuten und bauen darauf den weiteren Kontakt auf.

Gute Netzwerker denken dann immer sofort mit: Gibt es etwas, was der andere brauchen könnte, was ich weiß oder habe? Sie tauschen Kontaktadressen aus und schicken eine kurze E-Mail oder tätigen einen Anruf, um einen Kontakt herzustellen.

Dabei denken sie nicht daran, was ihnen diese Begegnung oder Kontaktabahnung bringen könnte, sondern verlassen sich darauf, dass irgendwann schon etwas zu ihnen zurückkommt. Aber das ist nicht das Wichtigste. Und da sind wir schon beim nächsten Punkt.

Andere glücklich machen

Wussten Sie, dass es glücklich macht, andere glücklich zu machen? Nein, dann haben Sie es sicher nur vergessen im Trubel des Alltags. Erinnern Sie sich an die letzte Situation, als Sie jemandem eine besondere Freude gemacht hatten. Wie haben Sie sich selbst gefühlt? War es die Mühe wert, besonders lange etwas vorzubereiten, das den anderen freuen würde, oder besonders mühsam gerade nach diesem Sammlerstück zu suchen und mehrfach dafür auf eBay zu bieten, bis Sie es endlich ergattert hatten?

Wer fällt Ihnen spontan ein, dem Sie heute oder innerhalb der nächsten 48 Stunden eine Freude machen könnten? Vielleicht, weil es diesem Menschen nicht gutgeht oder weil Sie Lust haben, wieder mit ihm oder ihr in Kontakt zu treten. Ihre Motive sind zweitrangig. Überlegen Sie dann in einem zweiten Schritt, was dieser Mensch mag:

- Geht er oder sie gerne aus, dann schicken Sie ihm einen Hinweis auf eine tolle kostenlose Veranstaltung, oder wenn Sie es sich leisten können, ein oder zwei Karten oder Gutscheine für ein kleines Event.
- Isst oder trinkt die Person gerne, dann hängen Sie eine kleine köstliche Überraschung an seine Haus- oder Wohnungstür mit einem netten kurzen Gruß.
- Braucht die Person persönliche Zuwendung, dann laden Sie sie auf einen Kaffee ein. Das ist oft einfacher als zu Ihnen nach Hause, weil Sie dann auch besser wieder gehen können.
- Oder ist tatkräftige Unterstützung angesagt, wenn eine Freundin gerade völlig im Stress ist. Vielleicht können Sie ihr eine Rückenmassage schenken oder ihre Kinder für einige Stunden entführen.

Schreiben Sie die Ideen, die Ihnen jetzt und hier für einige Personen kommen, direkt in Ihr Notizbüchlein.

Merken Sie, dass Sie gleich selbst in Schwung geraten? Das sind die kreativen Prozesse, die ablaufen, wenn Sie sich etwas für andere ausdenken. Diese Kreativität und die Vorfreude machen glücklich und natürlich die Freude des anderen, wenn wir wirklich etwas gefunden haben, das der andere oder die andere genau in diesem Moment wirklich benötigt.

Das kann man üben, dieses sich in andere Hineinversetzen, um zu spüren, was sie wirklich brauchen; man nennt es Empathie. Diese Fähigkeit hilft Ihnen auch in anderen Bereichen Ihres Lebens weiter, in Verhandlungen im Beruf, zuhause bei Ihrem Partner oder, wenn Sie welche haben, auch in der Kommunikation mit Ihren Kindern.

Umgang mit schwierigen Beziehungen

Haben Sie auch schon erlebt, dass Sie immer nach den Treffen mit einer bestimmten Person völlig ausgelaugt und erschöpft waren? Diese Personen werden in der Ratgeberliteratur auch respektlos Energievampire genannt. Und tatsächlich ist da etwas Wahres dran. Wenn Sie in der Gegenwart eines anderen Menschen beispielsweise zwei Stunden lang nur gehört haben, wie schlecht jemand behandelt wird, wie ungerecht das Leben ist und wie schön es die anderen haben, während die Erzählerin oder der Berichterstatte sich nur abrackert und leidet, dann übernehmen Sie diese Schwingungen und gehen mit einer Last auf den Schultern nach der Begegnung davon.

Es ist etwas anderes, ob jemand Verantwortung für sein Leben, seine Krisen und harten Zeiten übernimmt, dazu kommen wir im nächsten Kapitel, oder ob jemand über lange Zeit nur mit dem Schicksal hadert, sich selbst

bemitleidet und in diesem Dunstkreis gefangen bleibt. Mit diesen Menschen sollten Sie sich nur in dosierter Weise treffen. Oft lässt es sich nicht vermeiden, da sie in der nächsten Verwandtschaft sitzen oder sich solche Entwicklungen auch bei langjährigen Freunden ergeben haben. Was Sie tun können, ist den Zeitraum zu begrenzen, den Sie mit der Person verbringen. Versuchen, die Person in Bewegung zu versetzen und gemeinsam etwas mit ihr zu unternehmen: eine kleine Bootsfahrt, einen Spaziergang, eine Ausstellungsbesichtigung, damit der Fokus vom immerwährenden Klagen auf etwas Äußeres gelenkt werden kann.

Anna: Ich halte es einfach nicht mehr aus, wenn ich bei meiner Mutter sitze: Immer die gleichen Klagen, was sie nicht mehr kann und wie gut es den Nachbarn geht. Wir haben schon so oft besprochen, was sie tun kann, damit es ihr besser geht und es passiert einfach nichts. Ich überlege wirklich, ob ich sie gar nicht mehr besuche.

Wenn Sie in der Kommunikation immer wieder gegen eine Wand rennen, dann hören Sie auf, Vorschläge zu machen oder Ratschläge zu geben, wie die Person etwas an ihrem Leben verändern könnte. Hätte Sie das gewollt, dann hätte sie es längst getan. Manchen ist es auch zu dem Zeitpunkt kräftemäßig gar nicht mehr möglich, etwas an ihrem Leben zu verändern. Dann muss professionelle Hilfe her, die Sie nicht leisten können. Wenn die Person, die Sie besuchen, immer wieder die gleichen Themen durchkauen möchte, dann lassen Sie sich nicht darauf ein. Sagen Sie beispielsweise freundlich und bestimmt: „Wir haben besprochen, was du tun kannst oder wohin du dich wenden kannst. Ich spreche dann mit dir wieder darüber, wenn dieser Schritt von dir gemacht ist. Jetzt lass uns einen Kuchen backen, deine Enkel freuen sich darüber.“

Versuchen Sie klarzustellen, dass Sie nicht die Person ablehnen, sondern ihr aktuelles Verhalten. Dieses Prinzip kennen Sie vielleicht aus der Kindererziehung. Und manchmal, wenn die Last für Sie nicht mehr tragbar ist, dann müssen Sie diese Person auch loslassen. Vielleicht nicht für immer, aber bis sie sich professionelle Hilfe gesucht hat oder die Lebenssituation so eskaliert ist, dass etwas von außen passiert. Wenn beispielsweise bei einem Messie die Polizei oder das Jugendamt einschreitet, weil das Gerümpel im Treppenhaus oder der Gestank aus der Wohnung für die Mitbewohner oder gar in der Wohnung mitlebende Kinder nicht mehr haltbar ist. Sie können sonst, wenn Sie nicht den Absprung finden, in eine ungesunde Co-Abhängigkeit geraten, die Ihr Leben dauerhaft um einiges unglücklicher macht.

Menschen finden, die uns guttun

Im Gegensatz dazu kennen wir alle Menschen, in deren Gegenwart wir aufblühen, weil sie uns einfach guttun. Sie bringen uns zum Lachen. Wir erzählen ihnen Dinge, die wir sonst niemandem erzählen. Wir würden alles für sie tun.



Praxistipp

Machen Sie doch einmal folgende kleine Übung: Sie zeichnen sich als Strichmännchen in die Mitte eines Blatt Papiers und schreiben „Ich“ dazu (nehmen Sie Ihr Notizbüchlein quer, dann können Sie die ganze Doppelseite verwenden). Dann zeichnen Sie Kästchen für Männer und Kreise für Frauen um sich herum. Und zwar zeichnen Sie die Person umso näher bei sich, je wohltuender der Umgang mit ihr ist.

Personen, bei denen sie sich nicht sicher sind oder das Wohltuende mit dem Anstrengenden oft abwechselt, lassen Sie weg.

Dieser gezeichnete Abstand muss nicht der Nähe entsprechen, die die Person aktuell in Ihrem Leben zu Ihnen hat. Es zeigt vielmehr ein Wunschbild, einen Idealzustand.

Dann versuchen Sie in einem zweiten Schritt zu überlegen, was genau Ihnen in der Begegnung mit dieser Person so guttut. Zum Beispiel:

- *Frieda*: Mit ihr habe ich die besten Lachanfänge und es fällt den ganzen Abend kein Wort über die Arbeit.
- *Peter*: Mit ihm kann man wunderbar abhängen und die Seele baumeln lassen. Wir müssen gar nicht viel reden.
- *Oma*: Sie deckt den Tisch immer so besonders schön für mich. Ich fühle mich verwöhnt und höre gerne zu, was sie von früher erzählt, sie ist so eine tapfere Person.



Schauen Sie sich die Tätigkeiten und Eigenschaften an, die Sie gerne haben in der Begegnung mit den Menschen, die Ihnen guttun. Über diesen kleinen Umweg haben Sie einen direkten Schlüssel gefunden, was Sie selbst tun können und welche Eigenschaften und Haltungen Sie für sich selbst (dazu brauchen Sie die andere Person dann gar nicht) entwickeln könnten, damit Ihr Leben deutlich glücklicher wird.

Das heißt nicht, dass Sie sich nicht mit diesen Menschen besonders häufig treffen sollten. Es ist einfach nur ein zweiter Weg, den Sie für sich selbst einschlagen können, um Ihr Glück auf eigene Faust zu vertiefen.

Wenn Sie nun diese Liste an Personen haben, die Ihnen guttun, können Sie wie im Abschnitt zuvor überlegen, welche Freude Sie diesen Menschen machen können. Darüber bauen Sie den Kontakt mit ihnen aus. Denn wir Menschen schaffen es schlecht, eine Freude, die uns jemand macht, unerwidert zu lassen, das ist das Prinzip jeder kostenlosen Marketingaktion ...

Also werden Sie auf diesem Weg den Kontakt mit Menschen, die Ihnen guttun, intensivieren können. Aber Sie wissen ja: Das, was zurückkommt, ist oft nicht das Wichtigste, sondern auch das Geben und die Beschäftigung damit, wie Sie das Glück anderer erhöhen, macht Sie bereits glücklich.

Wenn Sie nun gemerkt haben, dass Sie sehr wenig Menschen kennen, die Ihnen guttun, dann machen Sie sich auf die Suche nach Personen, die in Zukunft dazugehören könnten.

Ein guter Anknüpfungspunkt sind Ihre Interessen, die Sie im zweiten Kapitel näher betrachtet haben. Gibt es dort bereits Gruppen, denen Sie sich anschließen können, oder möchten Sie vielleicht selbst eine gründen? Gibt es Kurse und Workshops, die Sie besuchen können? Können Sie die Tätigkeit, die Sie in den Flow bringt, vielleicht sogar gemeinsam mit anderen genießen, zum Beispiel im Chor singen statt alleine zuhause oder gemeinsam Tanzen oder Segeln lernen oder einen Garten pachten etc.?

Ein anderer Zugang ist eine ehrenamtliche Tätigkeit. Sie tun etwas, das Ihnen Freude bereitet, und schenken damit anderen auch eine Freude. Ich wette, Sie finden darüber auch Menschen, die Ihnen in kürzester Zeit ans Herz wachsen. Was könnte das bei Ihnen sein? Führen Sie gerne Hunde von gestressten Menschen aus? Würden Sie vielleicht gerne regelmäßig in einem Altenwohnheim oder in einem Kindergarten vorlesen? Bieten Sie private Wellnessstunden für gestresste Mütter an, weil Sie sich mit Entspannungstechniken und Kosmetik auskennen? Gehen Sie

mit alleinstehenden älteren Herrschaften zum Finanzamt, Arzt oder zum Notar, weil Sie sowieso ein Organisationstalent sind und Ämter Sie nicht schrecken?

Was auch immer Sie für sich entdecken, tun Sie es vorrangig für sich, denn dann werden Sie es auch nicht so schnell aufgeben, wenn die ersten Schwierigkeiten kommen.

* * *

Ich hoffe, ich konnte Sie in diesem Kapitel zum Nachdenken über Ihre Beziehungen anregen. Und Sie haben erste Ideen bekommen, wie Sie darüber noch mehr Glück in Ihr Leben holen.

- Sie wissen nun, wie Sie Ihre Kontakte pflegen und schauen sich von Netzwerkerinnen in Ihrem Umfeld noch etwas ab.
- Sie haben eine kleine Liste von Menschen, denen Sie in naher Zukunft eine Freude machen werden, und achten darauf, wie diese Kleinigkeiten Ihnen selbst eine Freude machen.
- Sie haben einige Verhaltensweisen im Umgang mit Menschen kennengelernt, die Ihnen Energien abziehen, wenn Sie nicht darauf achten.
- Und Sie wissen, welche Menschen Ihnen guttun und wie Sie die Zahl dieser Glücksspender erweitern können.

Übernehmen Sie Verantwortung für sich

In diesem letzten Kapitel schauen wir noch ein wenig mehr hinter die Kulissen des Glücks. Bisweilen gibt es Glücksverhinderer in Ihrem Leben, denen Sie hier auf die Schliche kommen können. Wenn Sie diese beseitigen, ist das, als wenn Sie Staudämme einreißen. Das Leben beginnt wieder zu fließen und die anderen Glücksstrategien, die ich Ihnen in den vorhergehenden Kapiteln vorgestellt habe, wirken intensiver, leichter und schneller.

Selbst für das eigene Glück sorgen

Anna: Wenn ich diese Überschrift schon lese! Immer bin ich selbst dafür verantwortlich, glücklich zu werden. Ich bin es so leid. Das Leben ist sowieso ein einziges Abrackern. Und jetzt soll ich mich auch noch für mein eigenes Glück abrackern?. Das widerspricht sich doch. Ich wünsche mir einfach mal glücklich gemacht zu werden, verflixt nochmal!

Woher kommt Ihre Wut? Ist es noch der uralte und medienunterstützte Aschenputteltraum, dass doch der Prinz dahergeritten kommen möge, der uns glücklich macht? Der uns die Lasten des täglichen Lebens abnimmt, uns umsorgt, verwöhnt und uns die Wünsche von den Lippen abliest?

Sie seufzen? Vielleicht kennen Sie sogar so ein Prachtexemplar von einem Mann, das in Ihrem Bekanntenkreis so agiert oder von dem dieses Verhalten durch bestimmte weibliche Strategien abgerufen wird (Ich bin so hilflos, bitte tu mir den Gefallen, du kannst das doch viel besser ...)

Aber wenn Sie sich diese Beziehung in Ihrer Gesamtheit anschauen, würden Sie die weibliche Rolle auf Dauer übernehmen wollen? Möchten Sie immer abhängig davon sein, dass jemand anders für Ihr Glück sorgt und Sie permanent überlegen und taktieren müssten, wie Sie diesen Jemand dazu kriegen, genau das zu tun, was Sie von ihm wollen? Und würden Sie dieses Gegenüber, das sich so indirekt manipulieren lässt, denn dauerhaft als Partner schätzen oder würde er Ihnen nicht schnell langweilig werden?

Ich bitte meine männlichen Leser um Entschuldigung, dass ich hier aus weiblicher Perspektive argumentiere. Möglicherweise ist die Problematik aber gar nicht so geschlechtsbezogen. Vielleicht träumt ja auch der potenzielle Prinz gerade davon, bewundert und von einer verständnisvollen Frau umsorgt zu werden?

Natürlich können wir selbst viel für unser Glück tun. Sie haben dazu viele Anregungen in den letzten Kapiteln bekommen. Und ich hoffe, ich konnte Sie davon überzeugen, dass es wirklich weniger anstrengend wird, als Sie dachten. Aber manchmal brauchen wir einfach jemanden, der uns begleitet, damit wir eine Veranstaltung besonders genießen können. Weil vieles in der Gruppe oder zu zweit eben noch mehr Spaß macht als alleine oder weil bestimmte Tätigkeiten wie Paartanz oder Klettern vielleicht nicht ohne Partner funktionieren.

In der gewaltfreien Kommunikation gibt es ein Modell, wie Sie ein Gegenüber fragen können, ohne Tricks, ohne Manipulation, Ihnen einen Gefallen zu tun. Und der oder die Gefragte kann darauf ja oder nein sagen. Und Sie müssen das akzeptieren. So ist das, wenn man auf Augenhöhe kommuniziert. Aber dafür haben Sie die Garantie, dass keine unterschweligen Missverständnisse, unausgesprochene Bedürfnisse, Kommunikationstricks und sonstige Dinge, die Verständigung zwischen zwei Menschen so schwierig machen, da mitschwingen.

Ich stelle Ihnen das Modell hier kurz vor. Damit können Sie andere einladen, Sie gelegentlich glücklich zu machen. Lassen Sie sich überraschen, ob das gelingt. Ich kann Ihnen versprechen, die Erfolgsquote ist relativ hoch.

Bedürfnisse und Bitten äußern

Es ist eine hohe Kunst, Bedürfnisse erstens zu erkennen und zweitens dann auch zu äußern. Diese Kunst ist in der Praxis der gewaltfreien Kommunikation weit entwickelt worden.

Wenn Sie Ihre Bedürfnisse richtig kommunizieren, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Ihr Gegenüber darauf reagiert. Versuchen Sie es mit folgender Vorgehensweise:

1. Beobachten und beschreiben Sie die Situation, die Ihnen zu schaffen macht, ganz neutral, ohne zu werten:
Beispiele:
 - a Die Kinder haben heute eine Stunde lang um die Hot Wheels gestritten, bis Peter sich am Bett eine Platzwunde geholt hat.
 - b Ich habe diese Woche 40 Stunden im Büro gearbeitet und hatte noch drei Arzttermine mit den Kindern.
2. Beschreiben Sie dann Ihre Gefühle, die Sie in oder durch die Situation hatten:
 - a Ich fühle mich absolut ohnmächtig, weil ich nicht weiß, was ich noch machen soll.
 - b Ich bin völlig erschöpft von der Doppelbelastung.
3. Äußern Sie Ihr Bedürfnis:
 - a Ich möchte, dass du mir hilfst, alleine komme ich mit den beiden

gerade nicht weiter.

b Ich brauche einen Tag Auszeit ganz für mich alleine.

4. Vorschlag: Machen Sie einen Handlungsvorschlag (Bitte oder eigene Lösung):

a (An den Partner) Wärsst du bereit, die nächsten Wochen eine Stunde früher heimzukommen?

b (An die Mutter) Mama, kannst du die Kinder am Donnerstag von der Schule abholen, ich muss einfach mal einen Tag so richtig ausspannen?

Vielleicht haben Sie schon gemerkt, dass sich durch diese drei Schritte herauskristallisiert, was Sie eigentlich wollen, so dass Sie es auch äußern können. Am Anfang hilft es oft, sich diese drei Sätze kurz aufzuschreiben, wenn Sie z. B. abends mit Ihrem Partner darüber reden wollen oder andere um Unterstützung bitten möchten.

Noch einige Bemerkungen zu den drei Schritten:

1. *Beschreibung*: Lassen Sie alle Bewertungen und Interpretationen aus der Beschreibung raus, auch wenn sich die Situation dann weniger dramatisch anhört. Normalerweise würden wir das vermutlich so erzählen: „Deine Kinder haben sich heute eine geschlagene Stunde um die blöden Hot Wheels gestritten, bis Peter vor lauter Theater ausgerutscht ist und sich an dem bescheuerten Bett eine total tiefe Platzwunde geholt hat.“ In jedem zweiten Wort steckt hier schon eine Interpretation oder Wertung, durch die Sie selbst aber auf eine falsche Gefühlsfährte gelockt werden. Nach diesem Satz tippen Sie vermutlich eher auf Zorn, Wut oder Empörung, weniger auf ein Gefühl der Ohnmacht.

2. *Gefühle*: Hier einige Beispiele für Gefühle, weil unsere verbale Palette da manchmal ein wenig eingeschränkt ist: Ich fühle mich .../Ich bin ... ärgerlich, misstrauisch, ratlos, verzweifelt, streitlustig, unzufrieden,

unglücklich, frustriert, entmutigt, unter Druck, schockiert, hilflos, feindselig, geladen, traurig, überlastet, verstört, zerrissen, panisch, nervös, jämmerlich, gereizt usw. Keine Gefühle, sondern verpackte Kritik am anderen würde z. B. durch folgende Begriffe ausgedrückt, die Sie häufig an der passiven Form erkennen: angegriffen, belogen, beschuldigt, bevormundet, erniedrigt, übergangen, verletzt, ungeliebt, ignoriert, gedemütigt usw. Fragen Sie sich immer, welches Gefühl eigentlich dahintersteht. Wenn Sie das Verhalten anderer deuten, vermeiden Sie zu sagen: „Weil ich fühle, dass sie mich provoziert“ oder „Nach meinem Gefühl hält er mich zum Narren“. Bringen Sie hier Ihre Gedanken nicht mit Ihren Gefühlen durcheinander: Sie denken, dass sie Sie provoziert. Oder sie denken, dass Sie zum Narren gehalten werden.

3. *Bedürfnis*: Jede Person hat ganz individuelle Bedürfnisse und eine ganz unterschiedliche Bedürfnishierarchie. Bedürfnisse dürfen von anderen nicht angezweifelt werden, sie sind, wie sie sind. Wahre Bedürfnisse sind erst einmal abstrakt. Erst die Erfüllung wird dann konkret. Fast alle Bedürfnisse kann man durch ganz verschiedene „Lösungen“ erfüllen. Wenn Sie bei der Lösung auf jemanden anderen angewiesen sind, sollten Sie eine konkrete Bitte äußern. Überlegen Sie vorher, ob Ihr Bedürfnis erfüllt ist, wenn die Bitte erfüllt würde, so erkennen Sie, ob die Bitte konkret genug war.

4. *Ergebnisoffenheit*: Bei jeder der Bitten oder Handlungsvorschläge bleibt es dem Gegenüber überlassen, auf die Bitte einzugehen oder auch nicht. Gehen wir davon aus, dass die Menschen in Ihrem Umfeld Sie unterstützen wollen, und wenn Sie konkret werden, auch auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Das typische Männerargument ist doch immer: Sag, was du willst, sonst kann ich das doch nicht wissen (oder fühlen ...). Also erfüllen Sie nun Ihren Teil der Kommunikation, indem Sie Ihre Bitte äußern. Formulieren Sie Ihre Bitten positiv und so, dass sie in näherer Zeit erfüllbar

sind. Und eine Bitte an Sie: Seien Sie nicht beleidigt, wenn Ihr Gegenüber gerade nicht auf Ihre Bitte eingeht. Meistens kommt er oder sie dann mit einem Gegenangebot und unterstützt Sie auf andere Weise.

Den Preis zahlen

Angenommen, Sie beneiden eine Bekannte oder auch eine fremde Person zutiefst, weil sie so wunderschön Geige spielt, den schönsten Garten der Stadt oder ein tolles Café besitzt oder über ein überdurchschnittliches Einkommen verfügt, mit dem sie viele Reisen unternehmen kann. Dann recherchieren und fragen Sie sie so lange, bis Sie wissen, auf welchem Weg diese Person zu den Errungenschaften gekommen ist, die Sie sich auch wünschen. Erfolg stellt sich meistens nicht über Nacht ein, sondern erscheint nach Monaten und Jahren harter Arbeit. Lassen Sie sich ausführlich von dem Weg dorthin mit seinen Höhen und Tiefen erzählen, um ein Gefühl für den Einsatz zu bekommen, der dahintersteckt.

Natürlich gibt es immer auch die Generation der Erben, die wenig für das tun mussten, was sie haben. Manche wissen ihr Glück zu schätzen, manche macht es aber auch unglücklich, dass ihnen alles in den Schoß fällt und sie sich nie etwas erarbeiten mussten. Ich bin hier immer vorsichtig, bevor ich meine Neidgefühle auspacke.

Wenn Sie dann wissen, wie die Person an diesen Punkt ihrer Karriere gekommen ist, dann fragen Sie sich: Bin ich bereit, so viel Energie, Zeit und Geld in ein ähnliches Projekt zu stecken? Wenn Sie genug Leidenschaft in sich spüren, auch das Leiden und die Stolpersteine auf dem Weg dorthin zu ertragen, dann machen Sie sich auf den Weg. Suchen Sie sich so viele Unterstützer wie möglich, lassen Sie sich coachen und verfolgen Sie Ihr Ziel hartnäckig wie ein Stier.

Wenn Sie aber innerlich schwanken und genau wissen, dass Sie mit einem Fingerschnipsen oder durch die berühmte Fee, die Ihnen ohne Mühe einen Wunsch erfüllt, gerne nur das Ergebnis hätten (so ist es bei mir mit dem Cellospielen und dem Garten), dann lächeln Sie über sich selbst und Ihren Neid und wenden Sie sich den Dingen zu, die Sie so glücklich machen, dass Sie bereit sind, dafür auch den Preis zu zahlen und sich auf den Weg zu machen.

Glückshindernisse ausräumen

Sie wollen leichter, unbeschwerter und glücklicher leben? Dann machen Sie doch einmal den Rundum-Check in allen Lebensbereichen und schreiben Sie jetzt sofort fünf Dinge auf, die Sie am meisten belasten. Das können Altlasten, ungeklärte Konflikte, eine katastrophale aktuelle Situation oder Beziehungen sein, die Ihnen viel Kraft rauben. Gehen Sie die folgenden Lebensbereiche innerlich durch und achten Sie auf große Stoppschilder oder Warnsignale, die in Ihrem Bauch oder Kopf auftauchen:

- Partnerschaft, Familie (soweit vorhanden), sonst Herkunftsfamilie, Wohnung
- Freunde, soziale Kontakte
- Beruf, Tätigkeit
- Finanzen, Sicherheit
- Interessen, Hobbys
- Gesundheit
- Sinn, Spiritualität

Hier einige Beispiele:

- Mir wird ganz schlecht, wenn ich an meine Wohnung voller Gerümpel denke. Wenn ich die Unordnung mal wieder im Griff hätte, dann ginge es mir besser.
- Mit meiner Schwester habe ich jetzt schon zwei Jahre kein Wort gesprochen. Das belastet mich sehr. Vielleicht mache ich doch den ersten Schritt.
- Warum schaffe ich es nicht, so viel zu sparen, dass ich mir einen anständigen Jahresurlaub leisten kann? Vielleicht muss ich doch einen kleinen zusätzlichen Job mit Spaßfaktor annehmen?
- Nachdem das mit der letzten Wandergruppe so fürchterlich zu Ende ging, traue ich mich nicht, mir eine neue zu suchen. Warum eigentlich nicht?
- Seit ein paar Monaten weiß ich, dass ich Bluthochdruck habe, aber ich verdränge es hervorragend. Doch wenn ich darüber nachdenke, belastet es mich doch und ich muss mich endlich mal darum kümmern.
- Ich würde wirklich gerne mal in dieses Kloster fahren, von dem Maja so geschwärmt hat. Aber ich traue mich nicht. In meiner Familie hat niemand etwas mit Spiritualität am Hut. Vielleicht schau ich doch mal nach, was das kosten soll.

Haben Sie auch einige Punkte dieser Art gefunden? Was glauben Sie, welchen Energieschub Sie bekommen, wenn Sie unerledigte Dinge, etwas, das Sie schon lange möchten, aber nie umgesetzt haben, endlich angehen?

.....

Praxistipp

Wenn Sie diese Übung vertiefen möchten, zeichnen Sie Ihren Weg ins Glück. Tragen Sie mitten auf dem Weg oder am Wegesrand alle gefundenen Hindernisse auf Ihrem Weg ein. Große Steine stehen für größere Hindernisse, kleinere für vermutlich leichter zu bewältigende.

Sie wissen, dass es viel Kraft benötigt, ein stehengebliebenes Auto anzuschieben. Oft können Sie das nicht alleine und müssen sich dazu Hilfe holen (wie Sie das machen können, haben Sie ja gerade weiter oben gelesen). Aber welche Freude, wenn das Vorhaben dann fast von alleine zu rollen anfängt! Stellen Sie sich das einfach mal bildlich vor, wie erleichtert, befreit und erfüllt Sie sein werden, wenn bestimmte Dinge in Ihrem Leben in Ordnung gebracht sind, an denen Sie schon so lange leiden? Überlegen Sie für jedes Hindernis, den Sie eingezeichnet haben, um wie viele Prozentpunkte zwischen 1 und 100 Prozent es Sie gefühlt glücklicher machen würde, wenn Sie die Sache endlich angehen?

Legen Sie mit dem los, was den meisten Gewinn verspricht, auch wenn es nicht das Einfachste ist. Wenn Sie dann in Schwung sind, dann nehmen Sie vielleicht noch das Nächste dazu und kommen hoffentlich in eine ganz positive Dynamik des Anpackens. Ich wünsche es Ihnen von Herzen.

.....

* * *

In diesem Kapitel haben Sie die Bedingungen für Ihr Glück 2.0 kennengelernt. Es geht nicht nur darum, mehr glückliche Momente in Ihr Leben zu holen, sondern Ihr Leben grundlegend wieder in den Fluss zu bringen.

- Sie übernehmen Verantwortung für Ihr eigenes Glück und jammern und warten nicht, bis sich endlich jemand um Sie kümmert.

- Sie wissen, wie Sie Bedürfnisse und Bitten so äußern können, dass Sie anderen Menschen die Gelegenheit geben, Sie glücklich zu machen.
- Sie zahlen den Preis für das Glück, dass Sie sich wünschen, sei es, dass Sie etwas besonders gut können möchten, geschäftlich erfolgreich sein wollen oder Anerkennung für Ihr Styling etc. bekommen möchten.
- Und Sie beginnen, die größten Glückshemmnisse in Ihrem Leben zu identifizieren und Stück für Stück aus dem Weg zu räumen.

Auf Wiedersehen, vielleicht bis zum nächsten Mal



Herzlichen Dank, dass ich Sie während Ihrer kleinen Auszeit ein Stück auf dem Weg zu einem glücklicheren Leben begleiten durfte. Und nun verabschiede ich mich von Ihnen und wünsche Ihnen gutes Gelingen. Ich freue mich, wenn ich Sie ermutigen konnte, Ihr Lebensglück wieder mehr in die eigenen Hände zu nehmen, Dinge auszuprobieren, die Sie schon immer wagen wollten, Menschen um Unterstützung zu bitten, Hindernisse zu beseitigen und so Ihren Lebensradius auszuweiten. Mit dieser Ausdehnung geht eine Vielzahl an neuen, aufregenden und erfüllenden Erlebnissen und Begegnungen einher, die Ihr persönliches Lebensglück steigern werden.

Ich freue mich sehr über direkte Rückmeldung und besondere Themenwünsche für weitere Cappuccino-Ratgeber und vor allem Glücksgeschichten an mn@meinberufsweg.de

Weitere kleine Ratgeber und meine Cappuccino-Entspannungsromane finden Sie unter www.cappuccino-ratgeber.de

Und wenn Sie sich Zeit nehmen, Ihre Leseerfahrung kurz bei Amazon mit anderen zu teilen, dann bin ich Ihnen sehr dankbar. Denn Rezensionen (auch die mit konstruktiver Kritik) machen mich wiederum glücklich. Denn darüber stehe ich in direkter Verbindung, mit dem, was Sie brauchen.

Ich wünsche Ihnen eine große Portion wohlverdientes und ebenso viel unverhofftes Glück auf Ihrem Lebensweg,

Ihre Martina Nohl

Zur Person

Dr. Martina Nohl ist Laufbahnberaterin, Coach und Supervisorin. Sie berät seit vielen Jahren Menschen in beruflichen und privaten Übergangssituationen. Als Inhaberin der Akademie für Übergang coaching gibt sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen in Weiterbildungen und Seminaren für Coachs, Beratende und Therapeuten weiter.

Martina Nohl lebt als alleinerziehende Mutter von zwei mittelgroßen Kindern in der Nähe von Heidelberg. Sie arbeitet leidenschaftlich gerne und verwendet viel Zeit und Energie darauf, ihre Träume Wirklichkeit werden zu lassen und andere dabei zu unterstützen, dasselbe zu tun.

Diese E-Book-Ratgeberreihe für Privatpersonen ist entstanden, weil Coaching als finanziell anspruchsvolle Dienstleistung bisher nicht für jede und jeden erschwinglich ist. Sie kann persönliches Coaching nicht immer ersetzen, aber dann zumindest vorbereiten.

Martina Nohl hat bereits in der Reihe der Arbeitshefte für (Selbst-)Coaching und Laufbahngestaltung Coachingmaterialien zum geringen Budget verfügbar gemacht:

- Standortbestimmung: Berufliche Neuorientierung in eigener Regie
- Wer bin ich?: Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung leicht gemacht
- Berufliche Übergänge gut bewältigen und kompetent gestalten