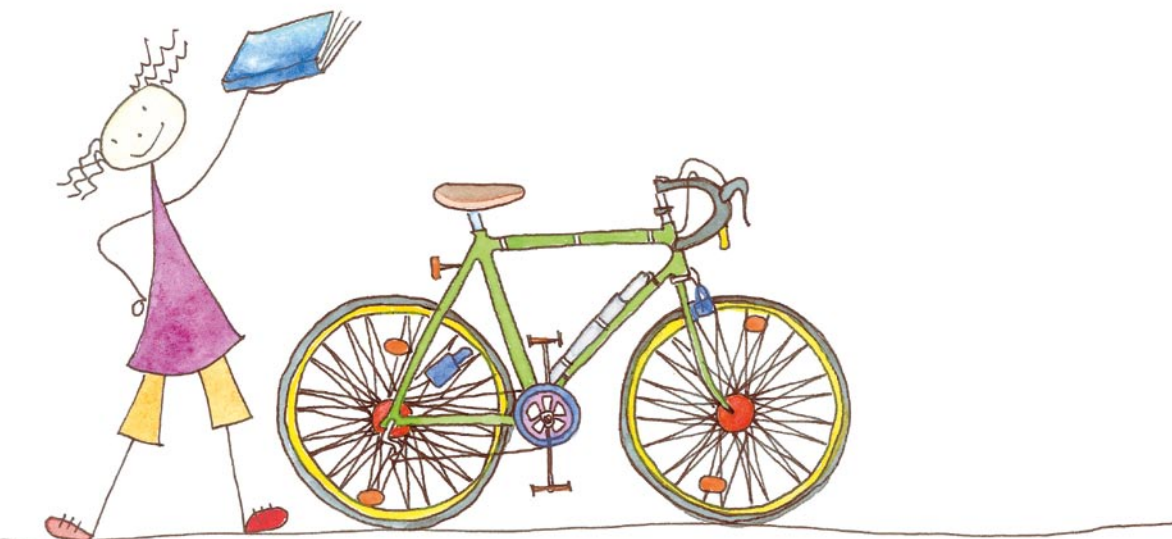
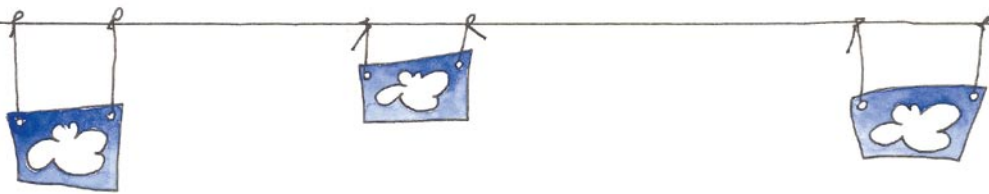


Das Hauptwort

An dieser Stelle steht in den meisten Büchern ein Vorwort. Doch leider wird es so oft nicht gelesen und fristet ein recht trauriges Dasein. Deshalb möchte ich es *Hauptwort* nennen. Sie werden sehen, dieses Kapitel ist es wert, gelesen zu werden!





Mein Fahrrad, mein Glück und ich

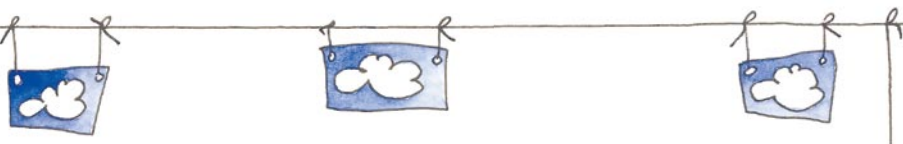
Mit diesem Buch können Sie Ihr Glücklichein trainieren. Glücklichein kann man üben, die Gehirnforschung belegt das. Das Glück fällt nicht vom Himmel, und es ist auch kein Vogerl, sondern es kann Stück für Stück durch Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Bewusstmachung erobert und gesteigert werden.

Dieses Buch ist jedoch kein Lesebuch, sondern es ist ein Lese-Schreib-Buch. Ich möchte Sie daher ganz herzlich als Co-Autor bzw. Co-Autorin dieses Buches begrüßen.

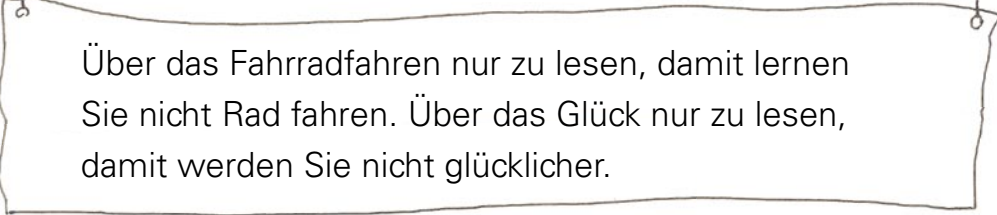
Bitte stellen Sie sich einmal vor, Sie wollen gerne Rad fahren lernen. Sie kaufen also ein Buch über das Radfahren. Da wird erklärt, wie ein Rad aussieht, woraus ein Fahrrad besteht, vielleicht auch, worauf man beim Kauf eines Fahrrades achten sollte. Und schließlich gibt es einen Praxisteil, wo erklärt wird, wie das Radfahren funktioniert: Dass man sich auf den Sattel setzt, dass man die Füße auf die Pedale gibt, dass man das Gleichgewicht halten muss, dass man auch lenken kann, dass es auch Bremsen gibt. Dass Ihr Fahrrad vielleicht auch über eine Gangschaltung verfügt und auch eine Beleuchtung hat, wie man wieder vom Rad absteigt und wie man Stürze vermeiden kann.

Nun stellen Sie sich weiters vor, dass Sie als Nicht-Radfahr-Könner oder -Könnerin so ein Buch lesen. Glauben Sie, dass Sie nach der Lektüre Rad fahren können? Ich bezweifle es. Weil Sie sich in diesem Falle nur mit der Theorie beschäftigt hätten. Oder mit der theoretischen Praxis. Aber Sie haben es nicht ausprobiert, Sie haben zum Beispiel gar keine Vorstellung davon, wie man das Gleichgewicht hält, wenn Sie das nicht ausprobiert haben.



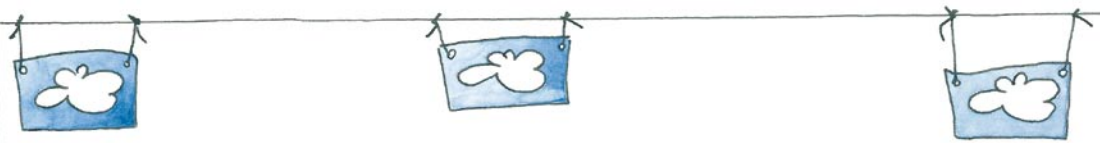


Und mit dem Glück verhält es sich ganz ähnlich. Wenn Sie über das Glück lesen, so ist das eine Sache, wenn Sie aber Ihr Glücksniveau tatsächlich heben wollen, dann kommen Sie nicht umhin, in die Praxis zu gehen. Setzen Sie sich also auf Ihr Glücksfahrrad und probieren Sie es aus!



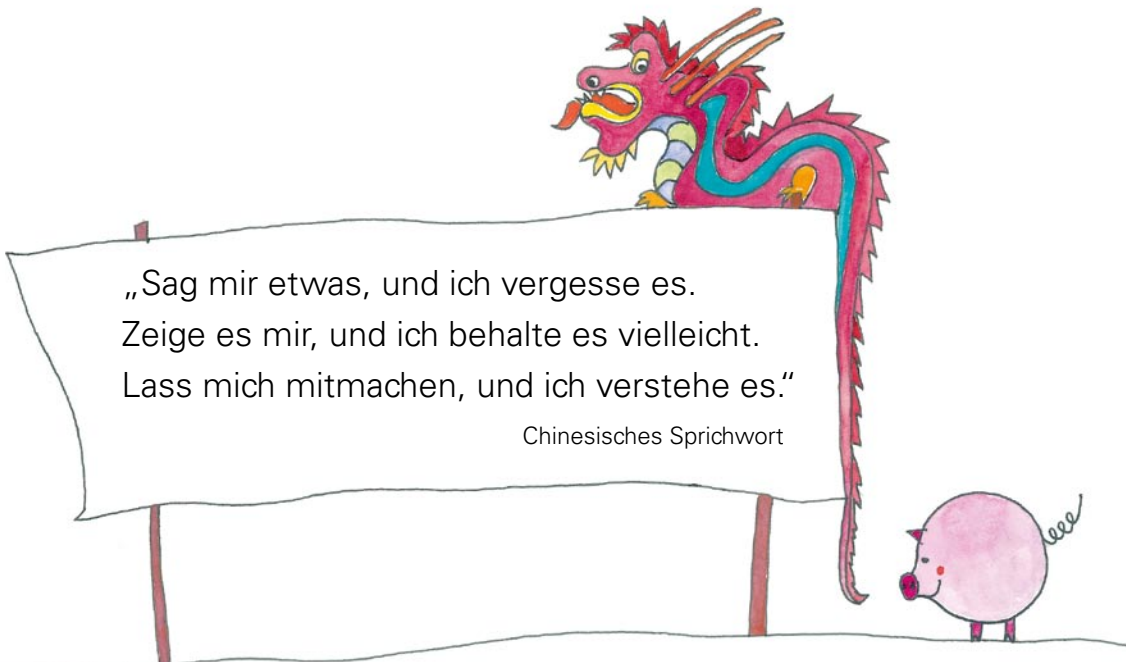
Über das Fahrradfahren nur zu lesen, damit lernen Sie nicht Rad fahren. Über das Glück nur zu lesen, damit werden Sie nicht glücklicher.





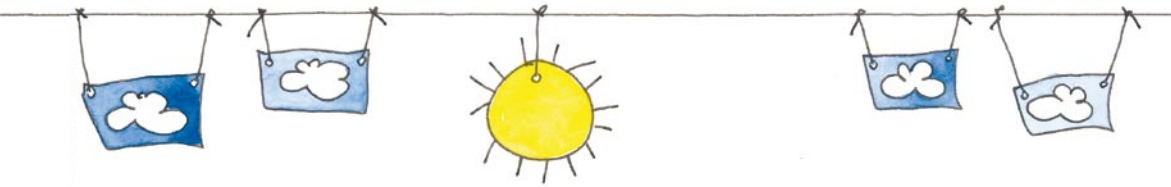
Weil man also nur dann etwas lernt, wenn man es auch ausprobiert, ist dieses Buch kein Lesebuch, sondern ein Lese-Schreib-Buch. Ein Lese-Mitmach-Buch. Ein Aktivitäts-Buch. Und das geht so: Bei jeder Theorie, die ich Ihnen vorstelle, überlegen Sie, was das jeweils für Sie bedeutet, wie sich das in Ihrem Leben verhält, welche Verhaltens- oder Einstellungsveränderungen Sie ausprobieren wollen. Sie konkretisieren, formulieren, experimentieren. Sie gehen in die Praxis, anstatt nur darüber zu lesen. Sie werden also selbst aktiv.

Auf die Art werden Sie auch gleich zur Mitautorin bzw. zum Mitautor dieses Buches. Bitte tragen Sie daher auf der Titelseite Ihren Namen als zweiter Autor / zweite Autorin ein.



„Sag mir etwas, und ich vergesse es.
Zeige es mir, und ich behalte es vielleicht.
Lass mich mitmachen, und ich verstehe es.“

Chinesisches Sprichwort



Haben Sie Ihren Namen schon auf die erste Seite geschrieben? Dann können Sie gleich auf Seite 16 weiterlesen.

Wenn Sie Ihren Namen nicht eingesetzt haben, dann lesen Sie bitte hier weiter, dann will ich noch einen Versuch unternehmen, Sie zu überreden, aktiv zu werden.

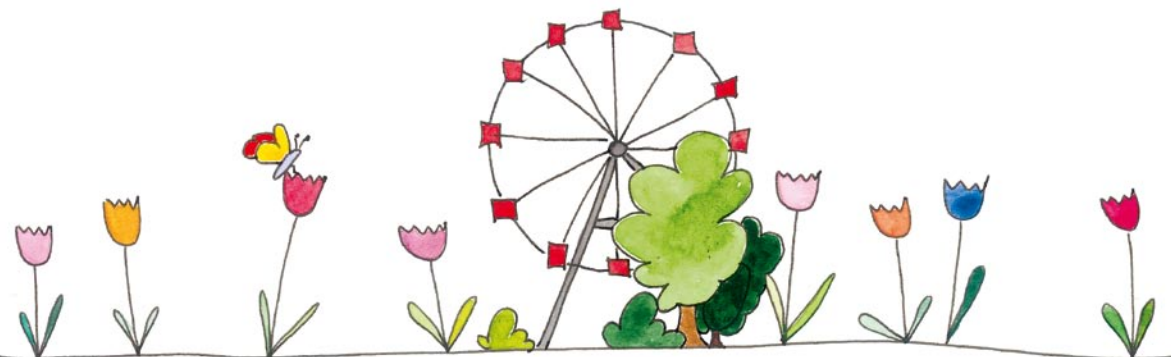
Das Hineinschreiben in dieses Buch bringt nämlich einige Vorteile mit sich, die sehr wesentlich sind.

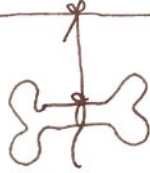
Klarheit

Wenn Sie sich in schriftlicher Form mit dem Thema beschäftigen, wenn Sie also Gedanken ausformulieren, wenn Sie sie niederschreiben, so werden die Ideen und Vorstellungen zum Thema automatisch gleich viel fassbarer und konkreter. Die konkrete Ausformulierung und das Niederschreiben helfen ganz wesentlich dabei, Gedanken zu erweitern und zu Sätzen werden zu lassen. Gedanken bekommen Gestalt.

Selbsterfahrung

Wenn Sie Rad fahren lernen wollen, kommen Sie nicht umhin, sich auf ein Fahrrad zu setzen und es auszuprobieren. Erst dann wird es Ihre eigene Erfahrung, Ihre eigene Fähigkeit. Selbst wenn Sie 100 Bücher über das Fahrradfahren gelesen haben, werden Sie es immer noch nicht können.





Erst durch das Ausprobieren werden Sie erfahren, welcher Typ Fahrradfahrer Sie überhaupt sind. Sind Sie der Mountainbiker oder haben Sie lieber ein Straßenrad? Ist es das Citybike oder doch lieber ein Waffenrad? Wollen Sie Einrad fahren oder lieber Tandem? Oder bevorzugen Sie eine Rikscha? Oder am Ende doch lieber das Riesenrad?

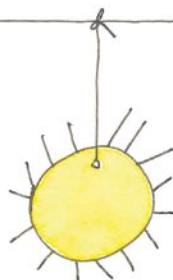
Das können Sie erst herausfinden, wenn Sie tatsächlich Rad fahren. Ebenso verhält es sich mit dem Glück. Was Sie persönlich glücklich macht, das können nur Sie selbst herausfinden.

Ich hoffe, dass Sie sich nun dafür entschieden haben, dieses Buch optimal zu nutzen, und daher auch in die vorgesehenen Felder Eintragungen machen und Ihre Gedanken ausformulieren werden. Als ersten Schritt bitte ich Sie nun, Ihren Namen auf die erste Seite zu schreiben, weil Sie ja nun Co-Autor / Co-Autorin dieses Buches sind. Wenn Sie das getan haben, lesen Sie bitte auf Seite 16 weiter.

13

Wenn Sie immer noch in diesem Kapitel unterwegs sind, dann sind Sie aber schon ein harter Knochen. Nun gut, stur bin ich auch, also will ich gerne noch einen letzten Versuch unternehmen, um Sie zu überzeugen:



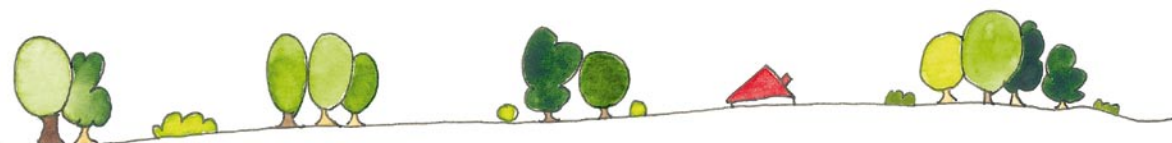


Glaubenssätze

Es kann ja sehr leicht möglich sein, dass Sie (vielleicht sogar ganz unbewusst) einen Glaubenssatz in sich tragen, der Sie daran hindert, in dieses Buch zu schreiben. Es könnte ein ganz simpler Satz sein, den Sie verinnerlicht haben, wie zum Beispiel „In Bücher schreibt man nicht!“. Mag sein, dass Sie diesen Satz oft genug gehört haben, dass er in Ihnen wie eine Gesetzestafel wirkt. Ein Verbot. Und Verbote bricht man nicht!

14
Wenn das der Fall ist, dann ist hier der Zeitpunkt gekommen, diesen Glaubenssatz zu hinterfragen. Macht er wirklich Sinn? Vielleicht kommt er ja aus einer Zeit, da Schulbücher noch weitergereicht wurden und möglichst geschont werden sollten. Dieses Buch hat jedoch einen anderen Zweck. Es ist eben kein Lesebuch, sondern ein Lese-Schreib-Buch. Es soll Sie in der nächsten Zeit begleiten wie ein Tagebuch. Es geht ja um Ihre Erfahrung, Ihre Erforschung, Ihre Aufzeichnungen. – Oder dürfen Sie in ein Tagebuch auch nicht hineinschreiben?

Wenn Sie also diesen oder einen ähnlichen Glaubenssatz in sich tragen, so empfehle ich Ihnen ganz dringend, eine Mutprobe zu machen: Denn oft erschließt sich das Glück erst, wenn Sie etwas Neues ausprobieren!





Suchen Sie sich bitte aus den folgenden drei Sätzen den aus, der Ihnen am besten gefällt, und schreiben Sie ihn auf dieser Seite in die vorgesehene Zeile:

„Ich kann in ein Buch hineinschreiben.“

„Ich darf in ein Buch hineinschreiben.“

„Ich will in dieses Buch hineinschreiben.“

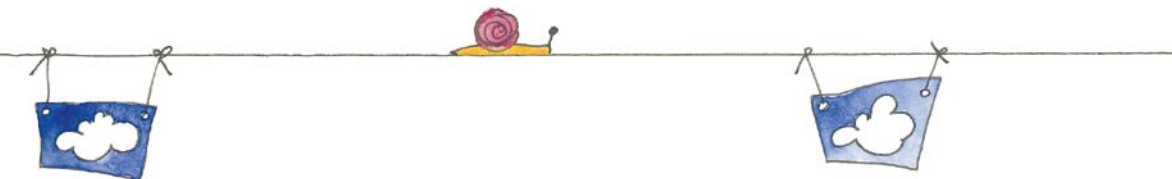
Haben Sie es geschafft?

Gratuliere, hier wird es Zeit für eine große Portion Selbstlob.

15

Wenn jedoch dieses Verbot in Ihnen ganz tief eingemeißelt und unverrückbar einzementiert ist, so haben Sie (aber nur in diesem äußersten Notfall!) auch die Möglichkeit, ein Extraheftchen zu verwenden und die Gedanken, Überlegungen und Vorhaben dort zu deponieren.





... und außerdem ...

Liebe Lese-Schreiberin, lieber Lese-Schreiber, ich empfehle Ihnen, das Buch eher in einem langsamen Tempo durchzugehen. Zwar zügig und kontinuierlich, aber keineswegs zu rasch. Lassen Sie die einzelnen Themen behutsam wirken, experimentieren Sie, begeben Sie sich auf Entdeckungsreise. Denn Hast und Eile verscheuchen das Glück!

Sie können die Effekte des Buches auch noch erhöhen, indem Sie Themen mit Freundinnen und Freunden, mit dem Partner, der Partnerin oder anderen Ihnen wichtigen Menschen besprechen. Sie können das Buch auch mit diesen Menschen gleichzeitig durcharbeiten, sich für jede Woche ein Kapitel vornehmen und als Anregung für Diskussionen und Erfahrungsaustausch nutzen. Im Gespräch kommt man oft zu tieferen Erkenntnissen, außerdem sind die Themen eine gute Gelegenheit, mehr über sich und andere zu erfahren.

So, aber jetzt kann es losgehen!
Das Glück wartet schon!

