Leseprobe aus:

Eckart von Hirschhausen

Mein Glück kommt selten allein...

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Copyright © 2009 by Rowohlt Verlag GmbH

Mein GLÜCK kommt selten allein ...

AUTOREN
Dr. med. ECKART von HIRSCHHAUSEN
&

.....

(Name)

Rowohlt

Dieses Buch ist für mich von persönlichem Wert.

Sollten Sie es gefunden haben, freue ich mich, dass Sie es mir wieder zukommen lassen.
Ein Finderlohn von ..... sei Ihnen gewiss (gilt nicht für Familienangehörige!).
Bitte kontaktieren Sie mich gleich über .....

1. Auflage Oktober 2009
Copyright © 2009 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Text & Ideen Dr. Eckart von Hirschhausen
Redaktion Susanne Herbert
Gestaltung & Illustration Esther Wienand, Christine Skwara
Assistenz Illustration Änni Perner
Pinguin-Illustrationen Jörg Pelka
Titelfoto «Glück kommt selten allein ...» Markus Hauschild
Druck und Bindung CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978 3 498 03005 6

...

Wie sähe mein Leben aus, wenn nicht Geld,
sondern Glück die wichtigste
Währung und Entscheidungsgrundlage wäre?

Herzlich willkommen in IHREM Buch!

Liebe Autoren-kolleginnen und -kollegen,

vor Ihnen liegt ein Buch, das Ihr Leben verändern kann. Ich weiß, das haben schon viele Bücher behauptet. Also nochmal etwas bescheidener: Vor Ihnen liegt ein Buch, das Sie verändern können. Das kann ich Ihnen versprechen – für alles Weitere sind ab jetzt Sie zuständig.

Über viele Jahre habe ich mich als Arzt und dann als Kabarettist und Autor mit den Themen Glück, seelische Gesundheit und positive Psychologie beschäftigt, und immer wieder werde ich gefragt: Was ist denn nun «Glück»? Die mir wichtigste These zum Glück ist: Glück kann man können. Glück ist etwas Aktives. Nichts, was wir einmal finden oder worauf wir geduldig warten müssten. Glück ist die Summe meiner täglichen Gedanken und Handlungen. Glück ist eine Frage der Übung, nur meistens üben wir das Falsche.
Das mag jetzt etwas platt klingen. Aber für alle, die es genauer wissen wollen, habe ich ja schon «Glück kommt selten allein …» geschrieben. Und wenn Sie es gelesen haben, werden Sie in diesem «Arbeitsbuch» einiges wiederfinden, aber auch viel Neues entdecken über angrenzende Gebiete wie Humor und Anti-Ärger-Training. Ein paar meiner Lieblingszitate, Witze und Gedankenübungen, die nicht mehr ins große Buch passten, habe ich zwischen den Zeilen für Sie versteckt. Und Sie werden an vieles erinnert, was Sie vielleicht schon einmal überblättert haben. Für später.
Glück ist jetzt. Und Glück kommt selten allein. Glück kommt nicht mit Hufeisen und Schornsteinfegern, sondern mit Freunden, Sinnlichkeit und Sinn im Leben. Ein vierblättriges Kleeblatt ist nicht immer ein

gutes Zeichen, erst recht nicht, wenn es neben einem Atomkraftwerk steht. Ein gutes Zeichen ist, gar nicht ständig glücklich sein zu wollen. Denn Glück muss vorbeigehen, um Platz zu schaffen für Neues. Dauerhaftes Glück ist so langweilig wie ewiges Leben oder ein «All you can eat»-Buffet jeden Tag. Es gibt «Kicks», an die wir uns schnell gewöhnen, und es gibt »Glücksbringer«, die sich weniger rasch abnutzen. Gute Musik, neue Erfahrungen und alte Freunde sind «langlebiger» als Geld, Sex und Schokolade. Aber das kann bei Ihnen ja auch alles ganz anders sein. Ich weiß es nicht. Wissen Sie es?

Dieses Buch ist eine Einladung, IHREM Glück auf die Schliche zu kommen. Es ist kein «Selbsthilfebuch», das von selbst hilft. Es ist vielmehr ein Begleiter. Und das Gute: Es hält die Klappe, wenn Sie es wollen. Die folgenden Übungen sind die brauchbarsten, die ich in der Glücksforschung gefunden habe. Blöderweise wirken sie nur, wenn man sie auch macht. Und dann können unscheinbare Dinge – wie Momente aufzuschreiben, in Stille zu sitzen oder im Adressbuch einen Kringel zu machen – eine Menge verändern.
Und es lohnt sich – für uns alle. Glückliche Menschen sind gesünder, erfolgreicher und hilfsbereiter. Deutschland ist eines der reichsten Länder der Welt, aber bei der Zufriedenheit liegen wir auf Platz 35. Glück ist keine Privatsache. Wir stecken uns mit unseren Gefühlen ständig gegenseitig an. Und ich wünsche mir für Sie und auch für mich, dass Sie eine Infektionsquelle werden für andere, ein «Epizentrum» einer kleinen Glücksepidemie. Die Welt ist schlecht, und das ist das Gute an ihr. Denn nur so können wir sie ein bisschen besser machen. Jetzt geht's los … VIEL GLÜCK!

ICH BIN EIN DAUMENKINO!

EINEN MOMENT BITTE...

Wozu schreibt man ein Tagebuch? Haben Sie mal ein altes Tagebuch von sich durchgeblättert? Ein Klagebuch. Dass man das überhaupt überlebt hat! Ein Jammertal: «Das war schlimm, ja, das auch, wie, das hat der Idiot tatsächlich mal gesagt? Habe ich völlig vergessen, gut, dass ich es aufgeschrieben habe!»
Tagebuch schreibt man am ausführlichsten, wenn es einem richtig schlechtgeht. Wenn es einem gutgeht, hat man nachts etwas Besseres zu tun. Aber einmal angenommen, jemand findet in 100 Jahren Ihr Tagebuch. Was für ein Bild von Ihrem Leben wird er sich wohl machen? Ziemlich einseitig. Genauso einseitig wird unser eigenes Bild von unserem Leben, wenn wir nicht bewusst gegensteuern.
Ein verblüffend einfacher Glücksbringer: das Glücks- und Dankbarkeitstagebuch. Regelmäßig, beispielsweise am Abend oder an einem Tag in der Woche, fünf kleine Stichworte aufschreiben. Was war heute schön, besser als erwartet, wofür bin ich dankbar? Kurze Notizen. Die verändern langfristig unsere Stimmung. Statt auf das zu warten, was nicht da ist, und alles Dramatische wichtig zu finden, konzentrieren wir uns für einen Moment auf die schönen Augenblicke. Und schon gehen wir mit einem guten Gefühl schlafen und finden am nächsten Tag mehr davon. Nicht weil mehr da wäre, sondern weil sich unsere Achtsamkeit darauf erhöht, was immer da ist.

Was jeder so aufschreibt, kann sehr unterschiedlich sein:
Der eine schreibt: Neben meinem Partner aufgewacht.
Der Zweite: Nicht neben meinem Partner aufgewacht.
Der Dritte: Mein Partner ist nicht aufgewacht.
Jedem das Seine.

Macht schreiben glücklich? Nein – aber geschrieben haben.

Heute war ich richtig glücklich, als ...

Glücksbarometer

... nach oben offen

–> Über beide Ohren dabei.

–> Das Leben ist schön.

–> Morgen ist auch noch ein Tag.

–> Ich dachte mir, es könnte auch schlimmer kommen, und es kam schlimmer.

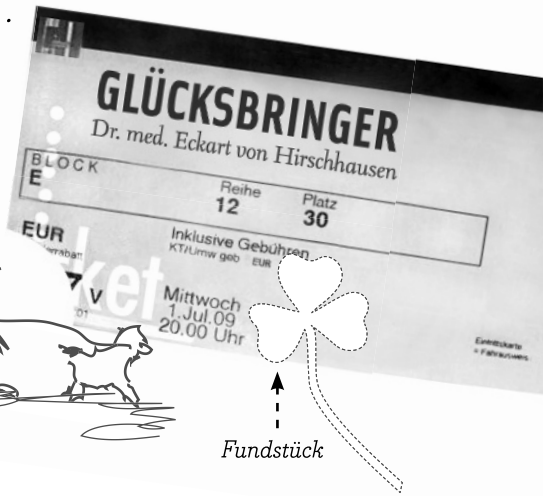
Beginne dein Glückstagebuch heute!

1. Datum eintragen (z.B. links und rechts auf die grünen Linien)

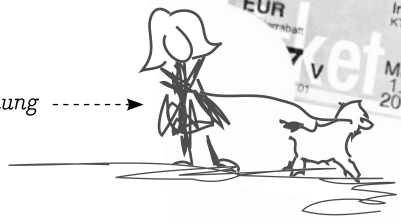
2. Glücksmomente aufschreiben ...

3. ... oder Glück einkleben ... oder aufzeichnen!

Eintrittskarte



Zeichnung



Fundstück

4. Markiere deinen Glücksstand!

Gib deiner Grundstimmung (= das gefühlte Mittel der letzten Woche) eine Note von 1 bis 5. Wenn du willst, kannst du dich z. B. jede Woche einmal fragen, wie es dir geht, und das an dem Kleeblattbarometer markieren. Aber nicht zu oft!
PS: Es ist normal, dass Stimmungen schwanken, sogar bei Männern.

Stimmt!

Wie geht's uns denn heute?

... nach unten offen

00.00.0000

5. *Markiere deine Glücksart!*

Lassen sich deine Glücksmomente einer Glücksart zuordnen?
Kannst du etwas für die anderen Glücksbereiche tun?

Heute war ich richtig glücklich, als ...

... sich die Hundescheiße am Schuh doch nur als Dreck herausstellte.

... ich nach 4 Stunden Ballonfahrt endlich aufs Klo konnte.

... meine Frau trotz Schwachsinns wieder ins Bett zurückgekehrt ist (nach Wochen!) – und das aus Liebe, wie ich einfach vermute!

Aber eigentlich war es so...

Nachweislich hebt sich aber die Grundstimmung durch regelmäßiges Glückstagebuchschreiben.

Nur als Beispiel.

Der Glückskompass durchs Dickicht des Glücks

Glück ist eigentlich ein ziemlich unglücklicher Begriff. Obwohl wir sonst so eine präzise Sprache haben, verwirrt sie uns ausgerechnet beim höchsten der Gefühle. Im Englischen gibt es Luck, Pleasure und Happiness. Und so habe ich versucht, auch im Deutschen die verschiedenen Sorten des Glücks etwas auseinanderzuhalten. Es sind jetzt fünf geworden:

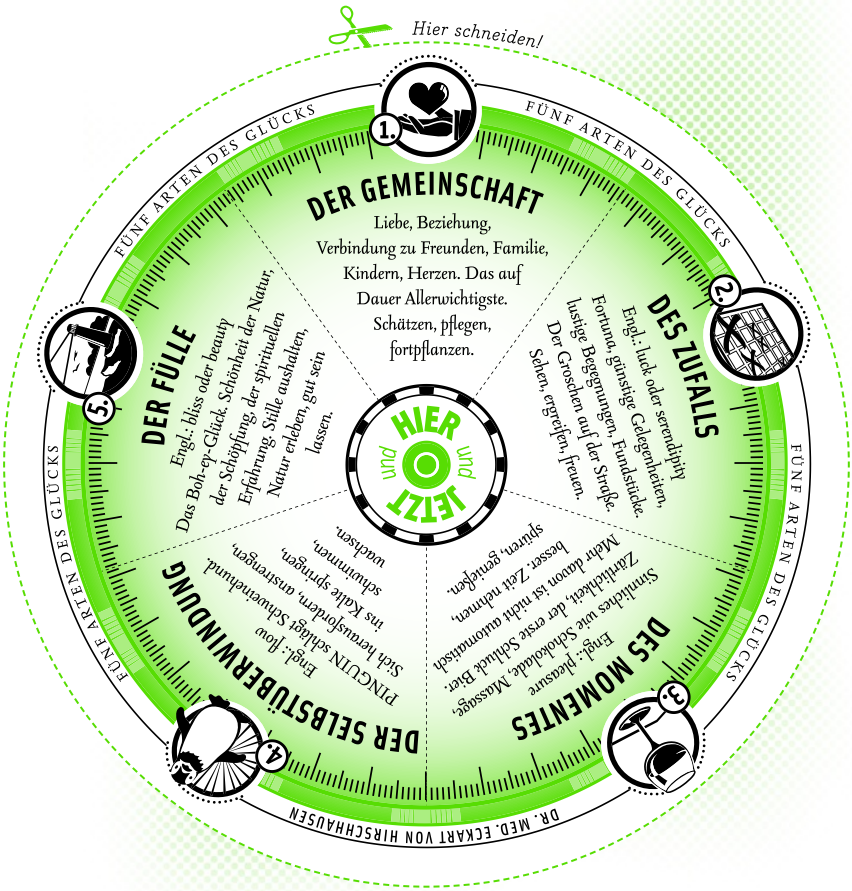
Das Glück des Zufalls, des Genusses und der Selbstüberwindung. Dazu kommen noch die Freuden der Gemeinschaft und das, was ich Boah-ey-Glück nenne, die erhabenen Momente. Und ein Kapitel mit den Grundlagen. Das klingt vielleicht kompliziert, macht aber auf dem Weg die Sache viel einfacher. Vertrauen Sie mir, ich bin Arzt. Eins nach dem anderen, die Dosis macht das Gift, und zu viel Glück ist auch nicht gut.

Der Kompass dient nur zur groben Orientierung, damit wir uns nicht zu rasch verrennen. Auf dem Kompass sind die Sorten des Glücks gleich groß, im wirklichen Leben nicht unbedingt. Die Landschaft ist ja auch etwas anderes als eine Landkarte. Und ich kenne Ihre Maßstäbe nicht!

In welche Richtung Sie anfangen zu gehen, ist dem Kompass egal. Glück gibt es in jeder Richtung, in einem und außerhalb. Rechts und links. Oben und unten. In diesem Buch fange ich mit den einfachen Freuden der Gemeinschaft an und höre mit den erhabenen Freuden des Alleinseins auf.

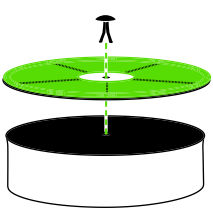
GLÜCKSKOMPASS

Glück gibt es in jeder Richtung!



ANLEITUNG:

1.) *Kompass ausschneiden*
2.) *Eine leere Dose mittig lochen*
3.) *Mit einer Flügelklammer befestigen*
4.) *Finde dein Glück – in jeder Richtung!*



«Alles hat zwei Seiten, mindestens!»

Heute könnte ich ...

... mir eine Stunde Zeit nehmen und meine Lieblings-CD von vorn bis hinten ohne Unterbrechung anhören.