

marion grillparzer

salto vitale

der sprung in
dein neues leben

HEYNE <

Die Autorin

Marion Grillparzer, Jahrgang 1961, ist Diplom-Ökotrophologin und ausgebildete Journalistin. Sie lebt als freie Autorin in München und arbeitet für verschiedene Magazine. Seit vielen Jahren führt sie Interviews mit internationalen Experten zu ihren Schwerpunktthemen Ernährung und Gesundheit. In ihren Ratgebern übersetzt sie mit fröhlicher Feder trockene Wissenschaft in spannende Lektüre und motiviert den Leser, etwas zu ändern in seinem Leben: »Ich bin erst zufrieden, wenn man über mein Buch sagt: Das hab ich kapiert, das mach ich!«. Sie schrieb Bestseller wie die »GLYX-Diät«, »Die magische Kohlsuppe«, »Fatburner. So einfach schmilzt das Fett weg« und »KörperWissen«.

www.mariongrillparzer.de

marion grillparzer

salto vitale

der sprung in
dein neues leben

mehr
leichtigkeit
und
lebenslust

HEYNE <

Dieses Buch erschien in einer früheren Ausgabe unter dem Titel *Salto Vitale. In 24 Stunden in ein neues Leben starten*, im Gräfe und Unzer Verlag, München.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

Vollständig überarbeitete und ergänzte
Taschenbucherstausgabe 01/2011

Copyright © 2011 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
www.heyne.de

Printed in Germany 2010

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Umschlagfoto: © Kristiane Vey / jump fotoagentur

Fotos im Innenteil: Marion Grillparzer

Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-67024-2

Bildnachweis

Photos im Innenteil:

66: imago/Jochen Tack; **120:** Olivia Biemmi-Lazzeroni;

158: panthermedia/Sean Nel; **185:** Kieser-Training;

199: ddp images/Renate Forster; **242:** Kzenon – Fotolia.com;

268: panthermedia/Liane Matrisch; **372:** panthermedia/Günter Härtwig

Alle anderen: Marion Grillparzer

Ein Wort zuvor	8
Salto-vitale-Gebrauchsanleitung	10

☉ Auf die Plätze, fertig, los ... 12

Ich will nicht so bleiben, wie ich bin	14
Verändern heißt Leben	15
Mehr Power im Leben, mehr Leichtigkeit im Sein	20
Verändern? (K)ein Problem	24
Kann man das Leben in 24 Stunden umkrempeln?	26
Diese Hürden nehmen Sie im Flug	28
Loslassen, starten, dranbleiben	31
Das Märchen vom richtigen Zeitpunkt	31
Die sieben Schritte, die Sie tun	32
Der Salto-vitale-Besorgungsplan	34
Die Rezepte	37
Verändern heißt Leben	40

☉ Ihr 1. Tag: Mehr Power im Leben 48

Das erste 12-Stunden-Programm

Lektion 1

Spülen Sie die Gifte raus 54

Test: Spurensuche	57
Know-how: Das simple Detox-Programm	59
Saltino vitale: Wissen, was man isst ...	71
Interview: Zellenputz mit Sesamöl und Ingwerwasser	76
Joker: Ama-Programm, Ölmassage, Kristallsalz, Weizengrassaft ...	83

Lektion 2

Machen Sie die Zelle fit 92

Test: Batteriecheck	95
Know-how: Ist die Zelle glücklich, freut sich der Mensch	101
Saltino vitale: Der Zellschutz-Cocktail für jeden Tag	118

Interview: Mit Biomedizin gegen Herzinfarkt & Co	122
Joker: Zellschutzprogramm für Einsteiger, Grapefruit, GLYX, Fett- und Eiweißgehalt ...	128

Lektion 3

Tanken Sie Kraft, Ausdauer, Selbstvertrauen 150

Test: Wie fit sind Sie?	153
Know-how: Auf die Beine, fertig, los ...	165
Saltino vitale: Fitte Schritte ins bewegte Leben	178
Interview: Die Seele der Muskeln	182
Joker: Fitness-Check, Treppenphilosophie, Grenzformel, Dehnen ...	191

Lektion 4

Zum Glück gibt's sechs Sinne 202

Test: Genießen Sie die Sinnesfreuden?	205
Know-how: Der Weg zu mehr Sinnlichkeit	209
Saltino vitale: Der kleine Unterschied	227
Interview: Warum Manager Bäume umarmen	228
Joker: Mr-Bean-Therapie, Brotphilosophie, Slow Food, Kleine Musiktherapie ...	233

Kleine Abendlektion

Feiern Sie ein Fest der Sinne 242

Salto-vitale-Dinner für zwei	244
------------------------------	-----

Ihr 2. Tag: Mehr Leichtigkeit im Sein Das zweite 12-Stunden-Programm 252

Lektion 5

Nur kein Stress! 258

Test: Machen Sie den Nerven-TÜV	261
Know-how: Die Kraft, die aus der Ruhe kommt	267

Saltino vitale: Die Energie-Atemreise	278
Interview: Stress ist Typsache	282
Joker: Feinde aufspüren, Power-Nap, Basilikum, Es gibt so Tage ...	286

Lektion 6

Vereinfachen Sie das Leben **294**

Test: Macht Ballast Ihr Leben schwer?	297
Know-how: Wachsen Sie zum Simplifyer	302
Saltino vitale: Die schnelle Ent-Sorgungs-Kur	312
Interview: Misten Sie Ihr Leben aus	314
Joker: Downshifting-Trend, Listen-Freiheit, Wo das Glück wohnt, Beitragsfrei ...	321

Lektion 7

Vom Träumen zum Tun **328**

Test: Stehen Sie sich selbst im Weg?	331
Know-how: Der Lustpfad zum Erfolg	335
Saltino vitale: Schreiben Sie Ihr Lebensdrehbuch	347
Interview: Sind Sie sabotagesicher?	352
Joker: Die gute Tat, Das freie Kind, Glücksformel, Wüsten-Visionssuche ...	359

Kleine Abendlektion

Mehr Zeit fürs Glück **372**

Der Schnellkurs von Prof. Lothar Seiwert
für ein besseres Lebenszeit-Management

Die Landung im Alltag ...	382
Salto-vitale-Tagebuch	384

Zum Nachschlagen **385**

Bücher, Adressen und mehr ...	385
Sachregister	390
Zu bestellen: Alles für einen Salto vitale	396



Ein Wort zuvor

Friedrich Hölderlin hat vor mehr als 150 Jahren gesagt: »Die Ungeduld, mit der man auf seine Ziele zueilt, ist die Klippe, an der die besten Menschen scheitern.« Seither ist der Mensch noch ungeduldiger geworden. Nichts geht ihm schnell genug. Ein lieber älterer Bekannter sagte kürzlich zu mir: »Der Mensch heute

möchte einen Zehn-Euro-Schein in einen Automaten stecken, und dann soll Gesundheit rauskommen.« Nur: Diesen Automaten gibt es nicht. Und die Zeit, die Sie heute nicht in Ihre Gesundheit investieren, stecken Sie morgen in Ihre Krankheit.

Auch ich komme Ihnen – dem modernen, ungeduldigen Menschen – entgegen mit dem Versprechen, in 24 Stunden das Leben umzukrempeln. Aber tun müssen Sie es. Sie haben ein Wochenende lang, zweimal zwölf Stunden, einen Termin mit sich selbst. An dem Sie lesen, fühlen, tun. Und wenn Sie etwas davon mit in Ihren Alltag nehmen, dann, verspreche ich Ihnen, werden Sie gesünder, bewegter, fröhlicher, neugieriger, zufriedener ...

Ein Spiel, das Sie spielen ...

Der antike Philosoph Plutarch erkannte: »Der Gipfel der Weisheit ist, ernsthafte Ziele spielerisch zu verfolgen.« Der Salto vitale ist ein Spiel – das Gegenteil von Arbeit. Kein Ziel, das Sie mit höchstem Einsatz, mit zusammengekniffenen Lippen verfolgen sollten. Um auf halbem Wege zu scheitern. Nein. Ein Spiel ist eine Beschäftigung in der Muße. Es ist immer freiwillig und hat kein fixes Ziel. Sie brauchen einen gewissen Ernst, dür-

fen sich ein wenig an Spielregeln halten, um kein Spielverderber zu sein – aber Ihnen bleiben genug Spiel-Räume, um Ihre Individualität auszuleben. Und diese sollten Sie unbedingt nutzen. Nicht jedem liegt die ayurvedische Entgiftungsmethode, die ich vorschlage. Nehmen Sie sie einfach als ein Beispiel. Wenn Sie lieber nach Buchinger fasten, wöchentlich einen Obsttag einlegen ... dann tun Sie das. Hauptsache, Sie tun etwas gegen Ihre Gifte. Kümmern sich um Ihre Zelle, um Ihre Muskeln, um Ihre Sinne ...

Gehen Sie mit allen Lektionen leicht-sinnig um, hören Sie auf Ihren Bauch, brechen Sie Regeln, lassen Sie sich Zeit, experimentieren Sie. Wie Sie auch künftig viel häufiger spielerisch leben sollten.

... und ein Ritual, das Sie feiern dürfen

»Ritual ist, wenn die Welt für eine Zeit lang zur Ruhe kommt und wir in ihr«, erklärt der Psychologe Heiko Ernst das Zelebrieren einer Handlung. Rituale dienen oft dazu, eine Veränderung oder einen neuen Lebensabschnitt einzuleiten. Ihr Salto vitale kann ein echter Schritt zur Veränderung in Ihrem Leben sein, der es verdient, gefeiert zu werden. Machen Sie ein Ritual daraus. Bereiten Sie es vor wie einen runden Geburtstag. Sehen Sie die Vorbereitungen schon als Teil eines besonderen Ereignisses und genießen Sie dieses Wochenende. Ihr Leben wird danach ein bisschen anders sein als vorher. Ich hoffe: ein bisschen bewusster, ein bisschen bewegter ... darauf dürfen Sie sich heute schon freuen.

Und danach werden Sie fröhlich auf das Salto-vitale-Fest zurückschauen, das Ihnen ein Stück mehr Lebensfreude geschenkt hat. Viel Spaß dabei wünscht Ihnen

Ihre

Marion Grillparzer

Salto-vitale-Gebrauchsanleitung

Dieses Buch ist etwas ungewöhnlich. Sie lesen nicht nur. Sie testen auch, üben, tun und fühlen.

Lesen und Vorbereiten

→ Lesen Sie bitte vorab die Theorie ab Seite 14. Dann wissen Sie, was auf Sie zukommt.

→ Für Ihre Salto-vitale-Tage finden Sie einen Stundenplan (jeweils vor Kapitel 1 und Kapitel 2). Werfen Sie morgens und vor jeder Lektion einen Blick darauf.

→ Die beiden Tage sind gespickt mit Köstlichkeiten für Ihr kulinarisches Wohl. Die Rezepte finden Sie ab Seite 37.

→ Natürlich brauchen Sie ein paar Dinge, die Ihnen bei Ihrer Veränderung helfen. Der Einkaufszettel steht auf Seite 34. Den Einkauf erledigen Sie spätestens am Freitag.

→ Für den ersten Salto-vitale-Abend laden Sie sich einen lieben Menschen ein (ab 19 Uhr), mit dem Sie gemeinsam kochen (!) und genießen.

→ Am zweiten Abend gehen Sie mit einem lieben Menschen in Ihr Lieblingslokal.

→ Vielleicht möchten Sie ja das ganze Wochenende mit Freunden gestalten. Dann machen Sie ein Salto-vitale-Fest.

→ Übrigens: Auf www.glyx-diät.de finden Sie ein Forum, wo Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen können.

Lektionen, die verändern

→ In diesem Buch finden Sie sieben Lektionen. Jede ist gleich aufgebaut: Sie testen erst einmal, wo Sie stehen. Ob es wirklich an der Zeit ist, einen Schritt in die Richtung Entgiftung, Zellschutz, Fitness, Leichtigkeit des Seins zu tun.

→ Dann eignen Sie sich im »Know-how« Wissen an.

→ Danach tun Sie mit dem »Saltino vitale« (dazu gleich mehr) Ihren ersten Schritt.

→ Diesen Schritt bestätigt anschließend ein Experte – im Interview. Das lesen Sie sofort – oder, wenn es Ihnen an Zeit mangelt, einfach an einem der nächsten Tage.

→ Die »Joker«, die Sie am Ende jeden Kapitels finden, spielen Sie danach im Alltag aus – sie liefern Informationen und Tipps, wie Sie Ihre neuen Gewohnheiten festigen können.

Ist ein ganzes Wochenende unmöglich?

→ Das ist ein Spiel. Sie müssen gar nichts. Sie können auch einfach immer mal wieder, wenn Sie zwei Stunden Zeit haben, eine Lektion machen. Oder: Reservieren Sie sich eben erst einmal nur einen Tag. Starten Sie mit den ersten vier Lektionen aus dem Kapitel »Mehr Power im Leben«. Und dann machen Sie am nächsten Wochenende den nächsten Tag. Wie Sie wollen. Wie Sie können.

→ Sie können mit Anleitungen nichts anfangen? Die einen Menschen wollen unter Anleitung Neues ausprobieren, andere können das nicht ausstehen. Auch gut. Lesen Sie einfach. Aber bitte machen Sie auch den einen oder anderen Saltino vitale, denn Lesen allein löst kein Gefühl aus – und nur wer spürt, dass ihm etwas guttut, ist bereit, etwas zu ändern.

Welche Schritte tun Sie?

→ Sie entgiften den Körper,

→ Sie stärken jede Körperzelle,

→ Sie entdecken, wie gut Ihnen Bewegung tut,

→ Sie starten in ein sinnvolles Abenteuer,

→ Sie tanken die Power der Entspannung,

→ Sie befreien sich von Ballast,

→ Sie kommen vom Träumen zum TUN ...

... und klettern auf dem Stimmungsbarometer steil nach oben.

***AUF DIE PLÄTZE,
FERTIG,
LOS ...***





Reif für eine Veränderung?

Es langt. Punkt. Wunderbar!
Sie wollen etwas ändern.
Dafür ist es nie zu spät. Und
die beste Nachricht: Sie können
alles ändern. Ihr Aussehen, Ihre
Vitalität, Ihre Ausstrahlung. Nicht
mal die Persönlichkeit ist auf ewig
in Stein gemeißelt.
Sie müssen es nur tun.



Einführung

Ich will nicht so bleiben, wie ich bin

Wir verändern uns. Jeden Tag. Wir träumen. Wir reisen nach Afrika, wir treffen die große Liebe, wir ziehen um, wir wechseln den Partner, wir kaufen einen Hund, wir kündigen den Job. Wir lesen ein Buch über Buddhismus, wir bringen ein Kind in den Kindergarten, wir bauen ein Haus. Wir träumen ... Doch irgendwann bleibt jeder von uns stecken in einer Phase der Gleichförmigkeit – nichts verändert sich mehr. Täglich grüßt das Murmeltier. Die Träume verschwinden. Jeder Tag ist gleich. Und langsam breitet sich ein dumpfes Gefühl aus. Lähmt uns. Erstickt jede Energie. Dieses Gefühl heißt Unzufriedenheit. Was wir tun, macht uns nicht mehr glücklich, ja es langweilt uns – oder es macht uns sogar Angst. Angst, weil der Körper zeigt, dass wir Raubbau mit ihm betreiben. Angst, weil wir immer seltener lachen. Angst, weil wir uns einsam fühlen. Angst, weil wir keine Kraft, keinen Mut zur Veränderung haben.

Verändern heißt Leben

Eine wichtige Erkenntnis im Buddhismus lautet: Nichts bleibt so, wie es ist, alles bleibt im Fluss. Ohne Veränderung kein Leben. Das hat auch der griechische Philosoph Heraklit schon im 6./5. Jahrhundert v. Chr. erkannt: »Panta rhei« – alles fließt.

Es ist sinnvoll, etwas zu ändern. Leben. Dafür ist es nie zu spät. Sie können alles ändern.

Ihr Aussehen, Ihre Vitalität, Ihre Ausstrahlung. Nicht mal die Persönlichkeit ist in Stein gemeißelt. Wenn Sie Ihr Leben umkrepeln wollen, müssen Sie es nur wollen. Nur Sie. Wandeln können nur wir selbst uns. Ein anderer Mensch kann uns nicht dazu zwingen. Das ist gut so. Und wenn Sie wollen, dann müssen Sie es tun. Das heißt meist Loslassen. Eine Veränderung ist mitunter nicht leicht, denn man muss alte Gewohnheiten abstreifen. Abschied nehmen. Zu anderen Menschen »Nein!« sagen. Den knurrenden inneren Schweinehund an der Leine packen, bis er freudig wedelnd mitläuft.

Das Leben ist etwas so Wertvolles. Warum auch nur einen Tag verschwenden an die beiden Lebensfeinde, die da heißen Resignation und Depression? Verändern ist leicht, wenn man sich bewusst ist: Ich bin es mir wert, das Beste aus meinem Leben zu machen.

Filmschauspieler Theo Lingen hat seinerzeit gesagt: »Es gibt immer ein Stückchen Welt, das man verbessern kann – sich selbst.«

Das Verändern verändert sich im Laufe des Lebens

Es gab eine Zeit, da habe ich unter Verändern auch Friseur verstanden. Da hat sich dann wirklich was verändert: Ich war noch frustrierter. Einmal hatte ich sogar lila Haare, weil etwas mit der fuchsroten Farbe nicht gestimmt hat. Die Friseurin wollte in den Feierabend und hat gesagt: »Da kann man jetzt nichts mehr machen – da muss man drei Tage warten.« Die drei Tage – das Osterwochenende – bin ich zu meinen Eltern geflüchtet. Meine

Mutter hat mir kichernd eine Spur lila Eier durch die Wohnung gelegt. Mein Vater hat gesagt: »Das ist nicht meine Tochter.«

Neugierde auf Neues

Ein bisschen später war Verändern dann studieren, lernen und vor allem: etwas Neues ausprobieren – und daran wachsen. Die ideale Spielwiese: der Globus. Hatte keiner meiner Freunde Zeit, bin ich alleine in den Flieger gestiegen mit einem Rucksack und keinem Ziel außer dem Landeflughafen. Ich wollte keine Geschichten suchen, sondern die Geschichten mich finden lassen. So habe ich viele Abenteuer erlebt. Ich habe die Komodo-Warane besucht, die letzten Drachen in Indonesien, auf Sri Lanka eine Teufelsaustreibung gesehen, auf Bali ein brahmanisches Bestattungsritual, bin in Texas mit Cowboys durch die Wüste getreckt, mit dem Mountainbike durch Ecuador gefahren, habe in Afrika Safaris gemacht, bin auf Kamelen durch Rajasthan geritten ...

Irgendwann vor ein paar Jahren habe ich beschlossen: Jetzt hast du das Schönste gesehen. Die Galapagosinseln. Das war für mich das siebte Weltwunder. Ich spielte mit jungen See-hunden im Wasser, tauchte neben Pinguinen ab, lachte über die schwimmflossenblauen Patschen des »blue-footed booby«. Und wusste: Es ist Zeit für etwas anderes.

Die fünfte und sechste Häutung

Es heißt, man mache alle sieben Jahre eine Häutung. Mit 35, der fünften, wurde ich ruhiger. Es trieb mich nicht mehr ständig in die Welt und auch nicht mehr von einem Umzug zum anderen. Insgesamt 18-mal bin ich umgezogen. Im Schnitt alle zwei Jahre. Mein Mann Wolf kriegt heute noch die Krise, wenn ich den Immobilienteil in der Hand halte. Fortan waren die Veränderungen anders. Nicht kleiner, aber stiller. Ich baute an meinem beruflichen Fundament – und ein Nest.

Mit meiner nächsten Häutung, mit 42, legte ich die Arbeitswut ab. Man muss nicht 12 bis 16 Stunden am Tag für den Beruf da sein. Es gibt noch andere wesentliche Dinge im Leben. Seither arbeite ich effektiver. Weil ich mir mehr Muße zum Wachsen gönne. Und mit 49 machte ich ein Sabbatical und entdeckte mit Feldenkrais, dass es ganz toll sein kann in einem Körper, den man liebt, älter zu werden.

Neugierde statt Gewohnheit

Im Grunde ist es doch so: Jeden Morgen, wenn man vor den Spiegel tritt, ist man ein etwas anderer Mensch. Wenn nicht, dann hat man 24 Stunden seines Lebens vertan. Jeder Tag schenkt einem die Möglichkeit, eine neue Erfahrung zu machen. Einen neuen Gedanken zu denken, durch eine neue Tat Zufriedenheit zu tanken. Oder einfach Sehnsucht zu fühlen. Und diese ist für jeden Menschen anders. Sie kann still sein, sie kann schrill sein. Manche Menschen finden ihre Zufriedenheit oben auf dem Mount Everest, andere zu Hause im Wohnzimmer unterm Kopfhörer.

Meine Sehnsüchte erfüllen meine kleine Welt. Ich hatte nie das Glück, Kinder zu haben. Dafür habe ich meine beiden Hunde Sammy und Fido, meine Kater Rudi und Felix, meine Pferde Moony und Kurti, meinen Garten, meine Freunde, meinen Beruf. Und Wolf.

Glücklich hält mich, ständig in Bewegung zu sein plus Neugierde. Die Gespräche mit Menschen, ein Drachen-Schnupperflug, ein Krimi, ein Weinseminar, die Powerfrauen auf dem Digital-Lifestyle-Day. Oder eine neue Sprache zu lernen – auch wenn das erstmal zäh geht. Das Wichtigste: Einfach reden, man muss sich nur trauen. Angst vor Blamage, Angst vor Veränderung lässt einen nicht wachsen, bremst das Leben aus. Der Schreiber und Denker Ernst Hauschka hat gesagt: »Auch Stolpersteine lassen sich zum Wiederaufbau verwenden.« Das Wichtigste ist: sich nicht von der Gewohnheit lähmen zu lassen.

SIND SIE REIF FÜR EINE VERÄNDERUNG?

Das alles zeigt, dass Sie mit Ihrem Leben unzufrieden sind:

- ☉ Sie verdrängen. Sie vermeiden, sich im Alltag mit bestimmten Themen auseinanderzusetzen.
- ☉ Die immer gleichen Dinge machen Sie wütend.
- ☉ Sie vergleichen Ihre Lebensform immer häufiger mit anderen.
- ☉ Sie fühlen sich häufig abgespannt, ohne Energie und Antrieb.
- ☉ Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht? Da müssen Sie lange nachdenken.
- ☉ Beim Gedanken, dass Ihr Leben in fünf Jahren noch genauso aussieht, wird Ihnen ganz anders.

Trifft das auf Sie zu? Dann fürchten Sie sich nicht. Oscar Wilde sagte: »Unzufriedenheit ist der erste Weg zum Erfolg.«

Das Einschalten von Umgewöhnungen

Zurzeit höre ich im Auto den »Zauberberg« von Thomas Mann. Das heißt, ich höre nicht, ich bade in Wörtern. Eine Passage über den Zeitsinn hat mich fasziniert: »Gewöhnung ist ein Einschlafen oder doch ein Mattwerden des Zeitsinnes, und wenn die Jugendjahre langsam erlebt werden, das spätere Leben aber immer hurtiger abläuft und hineilt, so muss auch das auf Gewöhnung beruhen. Wir wissen wohl, dass das Einschalten von Umgewöhnung und Neugewöhnung das einzige Mittel ist, unser Leben zu halten, unseren Zeitsinn aufzufrischen, eine Verjüngung, Verstärkung, Verlangsamung unseres Zeiterlebnisses und damit die Erneuerung unseres Lebensgefühls überhaupt zu erzielen.«

Sehen Sie »Salto vitale« als das Einschalten von Umgewöhnen und Neugewöhnen. Den Zeitsinn auffrischen. Das Lebensgefühl erneuern. Ich hoffe, dieses Buch kann ein Stückchen dazu beitragen. Aber TUN müssen Sie.

Verändern heißt Glück

Wir wünschen viel Glück – den anderen und natürlich auch uns selbst. Was ist Glück? Das wissen wir nicht genau. Oder um es mit Albert Schweitzer auszudrücken: »Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind. Aber noch mehr Menschen wissen nicht, dass sie glücklich sind.«

Was ist Glück? Reich zu sein und schön zu sein? Das mag wünschenswert sein, ist aber keine Garantie für das Glück. Forscher befragten amerikanische Multimillionäre, und es stellte sich heraus, dass 37 Prozent der Reichen und Schönen sich unglücklicher fühlen als der Durchschnitt der Bevölkerung. Freilich ist Armut keine gute Basis für Zufriedenheit. Trotzdem findet man in den ärmeren Ländern wie in Lateinamerika die glücklichsten Menschen.

Was ist Glück dann? Glücksforscher sagen: die Summe vieler Glücksmomente. Glück ist nicht der Lottogewinn. Glück ist nicht die Hochzeit. Nicht die Reise auf dem Nil. Glück ist nicht ein grandioses Ereignis, sondern die Summe vieler glücklicher Augenblicke. Wir müssen sie nur wiederfinden. Spüren. Genau das zeichnet den glücklichen Menschen aus. Er ist in der Lage, die vielen Glücksmomente zu genießen, die der Alltag bietet.

Entdecken Sie Ihr Talent zum Glück

☉ Ein glücklicher Mensch kennt keine Sinnlosigkeit, weil er mit allen Sinnen die Welt erlebt. Er lebt. Nicht in der Vergangenheit grübelnd, die Zukunft fürchtend, sondern den Augenblick genießend.



GIBT ES EIN GLÜCKSGEN?

»Das Glück liegt doch in den Genen«, sagen Sie jetzt vielleicht. Der Glückliche ist halt als Lebenskünstler geboren. Damit haben Sie nur halb Recht. Zwillingsstudien zeigen: Etwa zur Hälfte wird unser Lebensglück von den Genen bestimmt. Und die andere Hälfte? Ein bisschen Körperchemie plus ein bisschen Bewegung plus ein paar kleine Taktiken ...

☉ Ein glücklicher Mensch hat ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl und ist optimistisch. Er ist extrovertiert und kontaktfreudig. Er fühlt sich nicht als Opfer äußeren Umständen ausgeliefert – er weiß, dass er sein Leben selbst gestalten kann. Auch daran kann man arbeiten, auch das kann man lernen.

☉ Ein glücklicher Mensch steckt in einem glücklichen, gut versorgten Körper. Jede Zelle schnurrt zufrieden. Weil sie sich nicht mit Giften plagen muss, weil sie Anspannung und Entspannung genießt. Weil sie Energie produziert. Weil sie ausreichend Mikronährstoffe zur Verfügung hat. Fehlen zum Beispiel B-Vitamine, Eiweiß, Selen oder essenzielle Fettsäuren, dann kann der Mensch nicht glücklich sein. Er kann keine Glücksstoffe, die Glücksgefühle auslösen, bilden.

Mehr Power im Leben, mehr Leichtigkeit im Sein

Jeanette isst Cornflakes zum Frühstück. Trinkt Multivitamin-saft und glaubt, dass Gummibärchen den Rest erledigen. Sie mag Schweinebraten mit Knödel. Ernährt sich mit Fertigprodukten aus der Tiefkühltruhe und Wiener Würstl. Sie wird täglich sichtbar älter, ist ständig depressiv, von allem überfordert, immer erkältet. Wenn sie was ändern will in ihrem Leben, geht

sie zum Schönheitschirurgen und lässt sich beraten. Aber ändern tut sie nichts.

Christine isst Obstsalat zum Frühstück. Presst sich frische Früchte aus. Trinkt täglich ein Glas Gemüsesaft, mag Fisch mit Gemüse und einem kleinen Kartoffelchen. Liebt Salat und Gemüsestreifen. Sie wird von Tag zu Tag jünger. Ist ständig gut gelaunt, sprüht vor Vitalität und ist nur selten erkältet. Wenn sie etwas ändern will im Leben, geht sie zum Joggen und denkt darüber nach. Und ändert es.

Tochter und Mutter. Die beiden trennen nicht zwanzig Jahre Altersunterschied, sondern glückliche Zellen. Und die hat die Mutter. Die keine Cornflakes isst, sich ihre Multivitamine frisch auspresst – und zum Joggen geht.

Stimmungen wirken wie Filter

»Nun«, sagen Sie, »ich kann ja vielleicht lernen, ein bisschen mehr Bewegung in mein Leben einzubauen, ein bisschen besser zu essen, die eine oder andere Stresstechnik einzusetzen ... aber darum bin ich doch noch lange nicht besser drauf.«

Doch. Mir ging ein Licht auf, als ich vor Jahren in der Zeitschrift »Psychologie heute« über »Das Geheimnis unserer Stimmungen« las. Und das leuchtete mir so ein, dass für mich ein Lebensprinzip daraus wurde. Meine Mitmenschen profitierten auch davon. Denn unter schlechter Laune leiden andere auch.

Kurz der Hintergrund: Eine neue Forschungsrichtung der Psychologie in den USA beschäftigt sich damit, unsere Stimmungen zu entschlüsseln. Der Psychologe Heiko Ernst berichtete darüber folgendermaßen: Stimmungen und Launen wirken wie ein Filter im Leben. Sind wir guter Laune, können wir die guten Dinge genießen, Probleme mit links bewältigen. Schlechte Laune färbt alles grau ein, sogar die Dotterblume am Teich. Kleinigkeiten türmen sich zu unüberwindbaren Gebirgen auf. Einfach alles ärgert uns.

Heiko Ernst erklärt: »Stimmungen sind die Hintergrund-

musik des Alltags: Sie geben den Ton unseres Sozialverhaltens vor, sie heben oder senken unsere Leistungsfähigkeit, und langfristig wirken sie sich auf unsere Gesundheit aus.«

So weit, so klar. Nun wird's interessant. Woher kommen denn diese guten oder schlechten Launen? Nicht etwa, weil gerade irgendetwas passiert ist, das Mittagessen angebrannt ist, der Chef gebrüllt hat, der Partner beim Friseur war ... Nein. Ob die Laus nun wirklich über die Leber läuft und dabei die Laune miesmacht, liegt daran, ob wir gut geschlafen haben, gut gegessen haben, wann wir uns zuletzt bewegt haben, ob wir unter Stress stehen.

Die Stimmung und die Energie

Unser Stimmungsbarometer lässt sich ganz einfach erklären durch unser Energiekonto – und unsere Fähigkeit, zu entspannen. Es gibt vier Zustände:

© **Nr. 1 Entspannt-energiegeladen:** Da geht's uns richtig gut. Wir haben ausgeschlafen, gesund gegessen, waren beim Joggen. Jede Zelle schnurrt zufrieden. Unser Energiekonto ist voll. Wir fühlen uns entspannt und konzentriert. Herz und Atmung arbeiten ruhig, aber engagiert. Wir spüren Kraft und Zuversicht. Mühelos werden uns auch größere Aufgaben gelingen. Es gibt keine Probleme, nur die Gelegenheit, kreativ zu sein.

© **Nr. 2 Entspannt-müde:** In diesen Zustand fließen wir langsam, wenn wir uns stark konzentrieren, viel arbeiten. Arbeitend heben wir von unserem Energiekonto ab. Ist es leer, fühlen wir uns wohligh müde, ruhig und entspannt. Nun müssen wir wieder Energie tanken, die Batterien füllen.

© **Nr. 3 Angespannt-energiegeladen:** In diesen Zustand rutschen wir direkt von Nr. 1, wenn es uns ein bisschen zu viel wird. Der typische Zustand in unserer hektischen Zeit. Wir fühlen uns zwar fit und leistungsfähig, aber der Druck sitzt uns im Nacken. Wir sind angespannt, die Muskeln verkrampfen sich, das Herz schlägt schneller. Die Konzentration lässt nach.

Nun kann die Stimmung ganz schnell kippen, wenn nämlich die Energie weniger wird und die Anspannung zunimmt. Dann fühlen wir uns gereizt, nervös und unruhig.

© **Nr. 4 Angespannt-müde:** Das ist der Zustand, wenn unsere Energietanks leer sind, wir aber nicht zur Ruhe kommen. Dann ist man schlecht drauf, nervös, erschöpft, deprimiert, ängstlich. Auf diesem Level gedeihen negative Gedanken wie die Bakterien in der Petrischale. Probleme scheinen unlösbar, menschliche Kontakte »zu viel«. Tagsüber kann man nicht entspannen und nachts nicht schlafen. Man bleibt im energetischen Minuszu-

PER SALTO VITALE ZUM NIVEAU ENTSPANNT-ENERGIEGELADEN

Was tut man, um möglichst häufig im Gute-Laune-Zustand Entspannt-energiegeladen zu sein? Manche greifen zur Schokolade, andere zur Zigarette, wieder andere zum Glas Wein. Hilft leider nur kurzfristig.

Ich weiß was Besseres: Machen Sie einen Salto vitale. Spülen Sie mit ayurvedischer Weisheit die Gifte aus dem Körper. Lernen Sie vom Weltklasse-Leichtathleten Carl Lewis, der seine Batterien auflädt, weil er seinen Entsafter jeden Morgen mit frischem Obst und Gemüse füttert. Machen Sie sich mit Ihrer persönlichen Fitnessformel auf den Weg in ein bewegtes Leben. Schulen Sie Ihre Sinne, die das Leben bereichern. Lernen Sie mit einfachen Techniken, den Stress zu entwaffnen. Gehen Sie spielerisch mit der Trägheit um. Und werden Sie zum Simplifyer, der nicht nur sein Wohnzimmer von Last befreit, sondern auch seine Seele. Kurzum: Orientieren Sie sich am Lebenskünstler. Gehen Sie spielerisch an das Leben ran, entdecken Sie das Kind in sich – und mit ihm die Leichtigkeit des Seins.

TIPP





Grillparzer Marion

Salto Vitale - Der Sprung in dein neues Leben

Mehr Leichtigkeit und Lebenslust

Taschenbuch, Broschur, 400 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-67024-2

Heyne

Erscheinungstermin: Dezember 2010

Das Schnellprogramm für Power, Fitness und Gelassenheit

Ausgepowert, lustlos, antriebslos? Sie wissen, dass Sie etwas an Ihrem Lebensstil ändern sollten – nur wie? Bestsellerautorin Marion Grillparzer zeigt, dass nur zweimal zwölf Stunden ausreichen, um Ihr Leben grundlegend zu verändern. In sieben Schritten finden Sie heraus, wo Sie gerade stehen, bekommen einen zündenden Funken, der fürs Weitermachen begeistert, sowie viele wertvolle Anstöße für den Weg in ein erfüllteres Leben.