



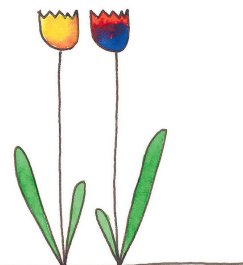
Mein
Glücks-
Trainings-Buch

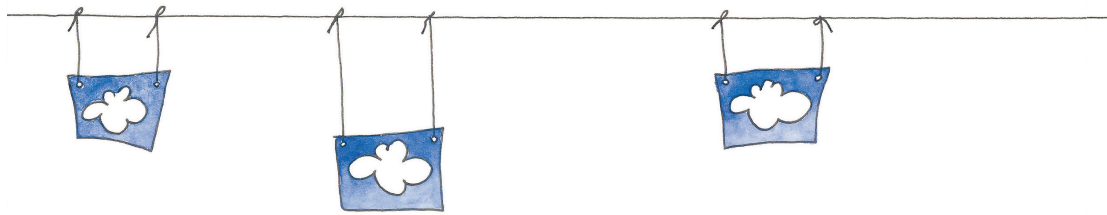
Heide-Marie Smolka
und

(bitte setzen Sie hier Ihren Namen ein)

Illustrationen von Brigitta Knoll

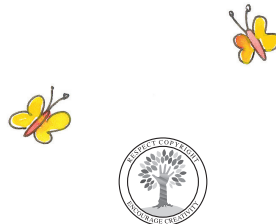
Knaur





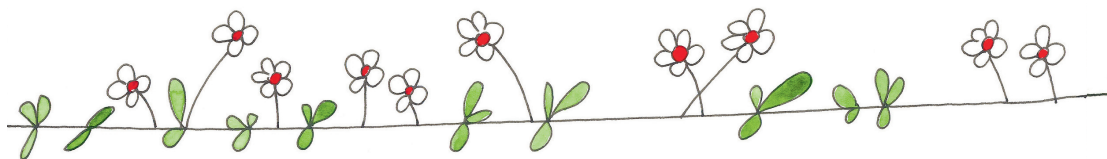
Die Folie des Schutzumschlags sowie die Einschweißfolie
sind PE-Folien und biologisch abbaubar.
Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

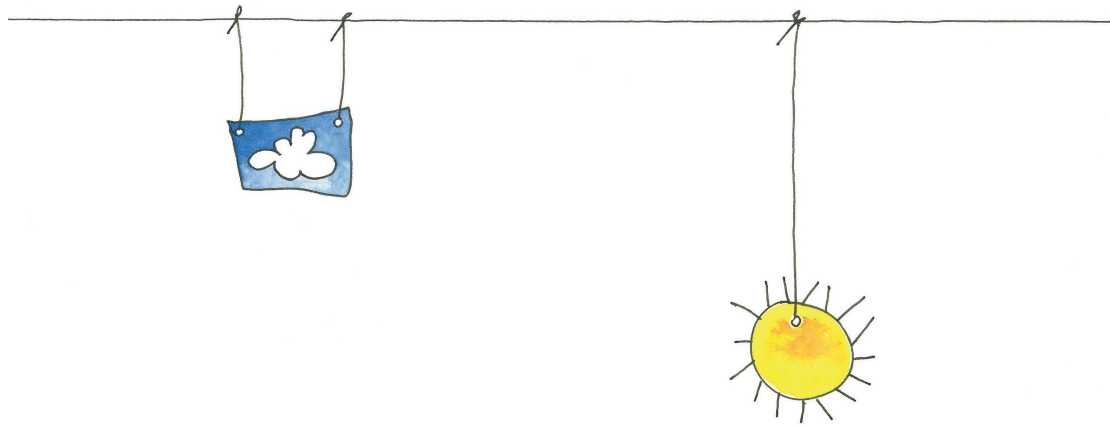
**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knauer.de**



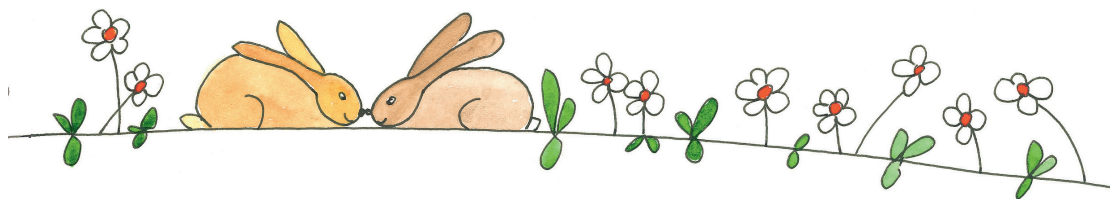
Originalausgabe Februar 2011
Copyright © 2011 by Knauer Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Druck und Bindung: Druckerei Uhl, Radolfzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-65500-9

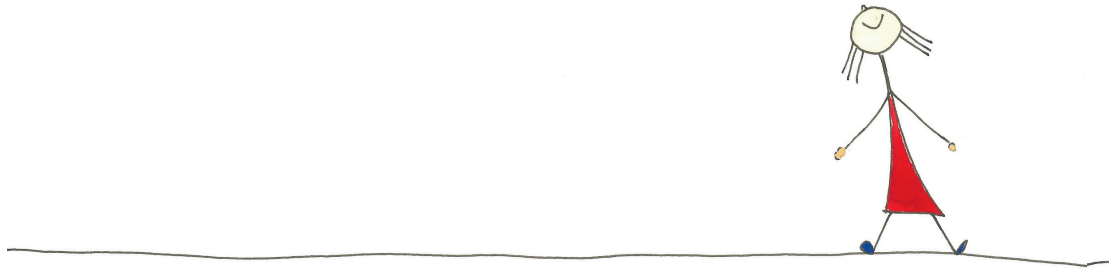
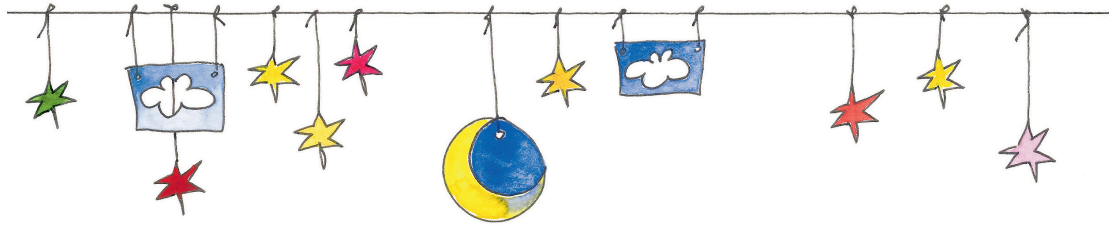
2 4 5 3 1

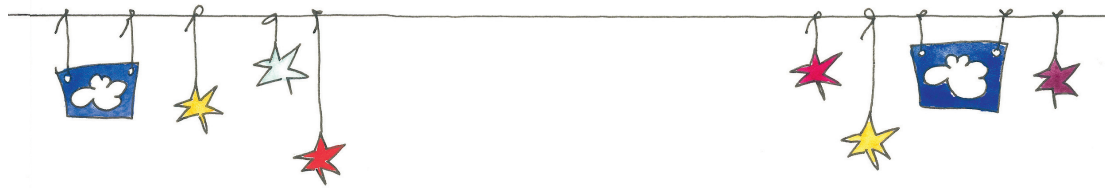




Für meine Eltern

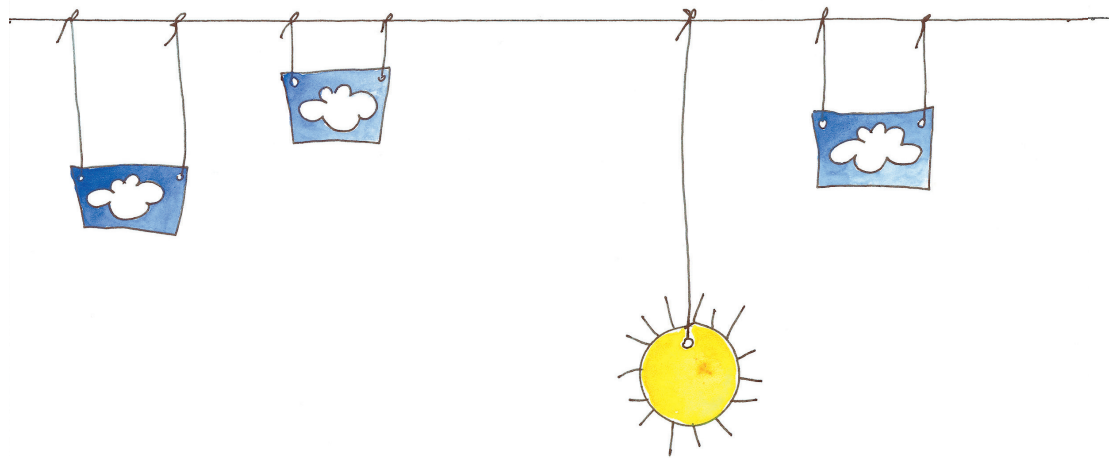






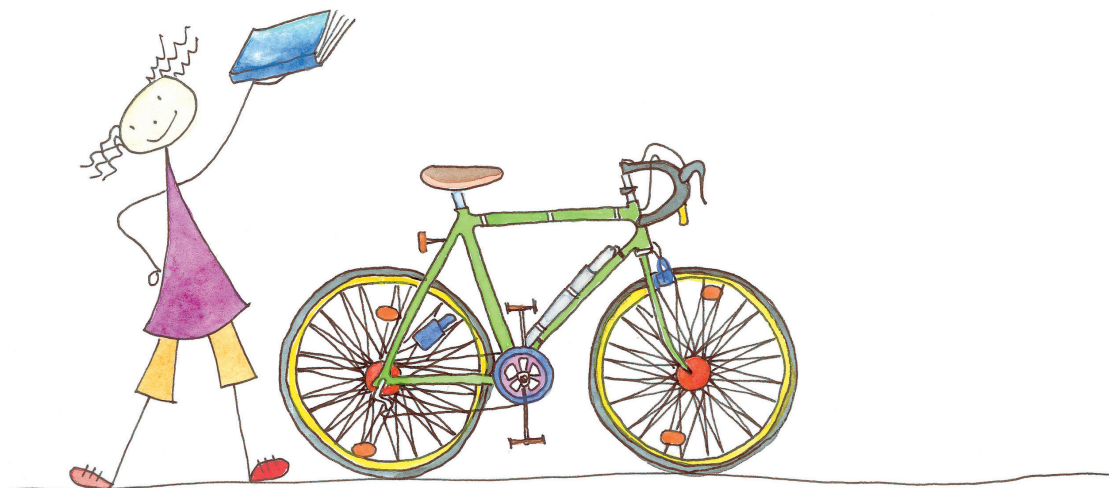
Inhaltsverzeichnis

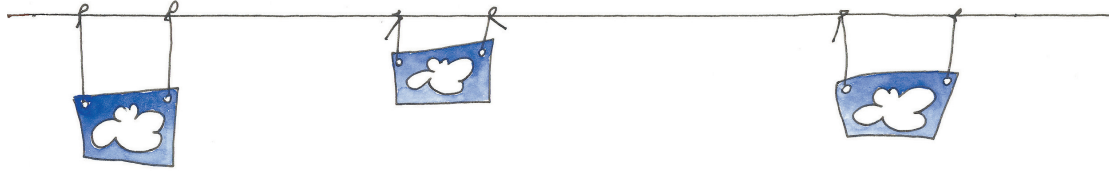
8	Das Hauptwort	113	Noch mehr Glück
17	Das Glück	113	Neuronen-Jogging
20	Glücksmomente – es ist immer <i>jetzt!</i>	113	Kraftkammer für den Glücksmuskel
20	Mannerschnitten	120	Raunzerzone
36	Muskelkraft	131	Bitte ärgern!
40	Mozart	134	Genug geärgert!
43	Meditation	141	Das Ich unter der Lupe
45	Freude – das Glück aus einer anderen Zeit	141	Das Spiegelkabinett
45	Vorfreude	144	Der Tolpatsch
48	Nachfreude	147	Die gute Fee
57	Zufriedenheit – das Glück des Geistes	152	Glückssprache
60	Schöner, schneller, besser	154	Druckmacher
61	Die gute alte Zeit	167	Schwachmacher
64	Pamelas Busen und die Kirschen des Nachbarn	176	Glücklichmacher
72	Märchenprinz und soziale Projekte	178	Happy body
85	Reine Ansichtssache	179	Der Freudensprung
85	Halb voll oder halb leer?	184	Spiritus
97	Das Entscheidungsdreieck	191	Gratulation
108	Lust oder Sinn	192	Ich und Ich und Ich
108	Hedonistische oder eudämonische Glückssuche	194	Ich danke sehr
		195	Weiterführende Literatur
		196	Übungsverzeichnis
		198	Anhang
		200	Illustratorin und Autorin



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

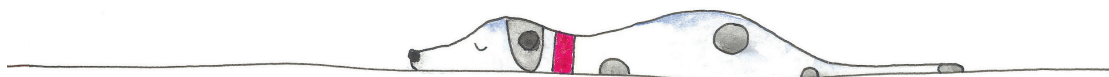
Mit diesem Buch können Sie Ihr Glücklichein trainieren. Glücklichein kann man üben, die Gehirnforschung belegt das. Das Glück fällt nicht vom Himmel, und es ist auch kein Vogel, sondern es kann Stück für Stück durch Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Bewusstmachung erobert und gesteigert werden.

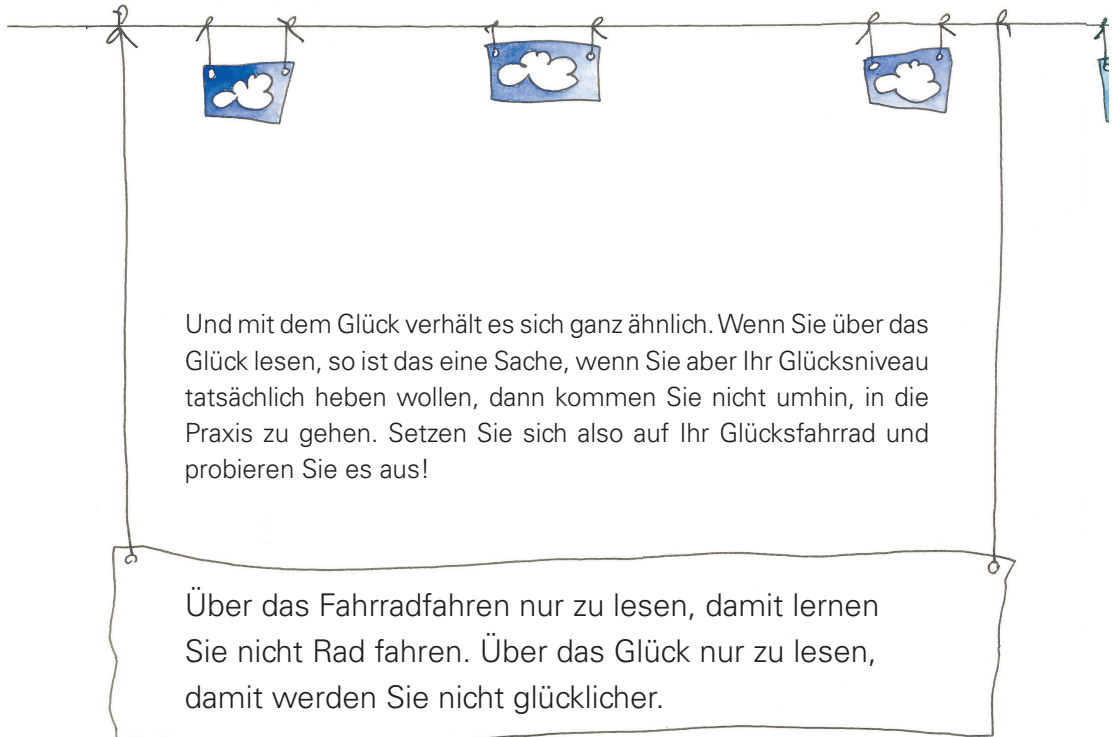
Dieses Buch ist jedoch kein Lesebuch, sondern es ist ein Lese-Schreib-Buch. Ich möchte Sie daher ganz herzlich als Co-Autor bzw. Co-Autorin dieses Buches begrüßen.

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.

9

Nun stellen Sie sich weiters vor, dass Sie als Nicht-Radfahr-Können oder -Könnenin 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.





10

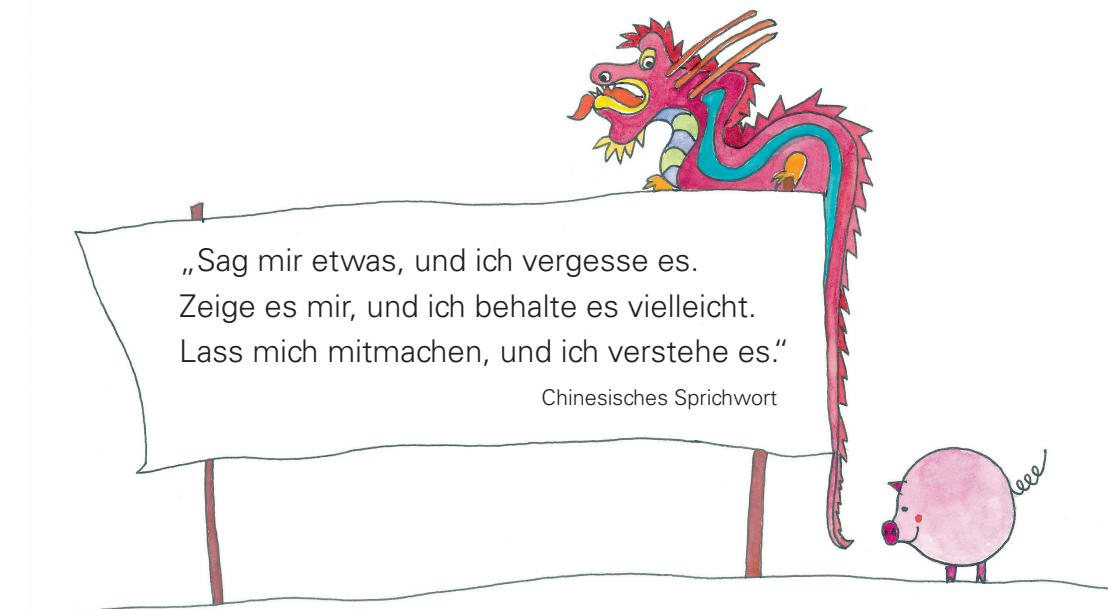


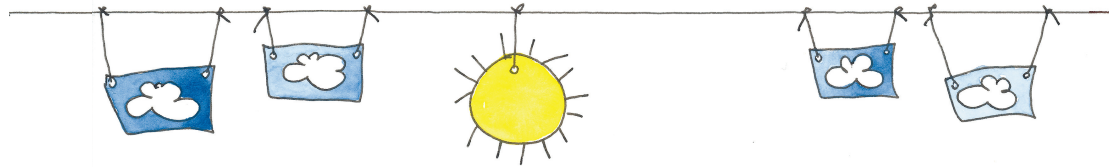


Weil man also nur dann etwas lernt, wenn man es auch ausprobiert, ist dieses Buch kein Lesebuch, sondern ein Lese-Schreib-Buch. Ein Lese-Mitmach-Buch. Ein Aktivitäts-Buch. Und das geht so: Bei jeder Theorie, die ich Ihnen vorstelle, überlegen Sie, was das jeweils für Sie bedeutet, wie sich das in Ihrem 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.

11





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.

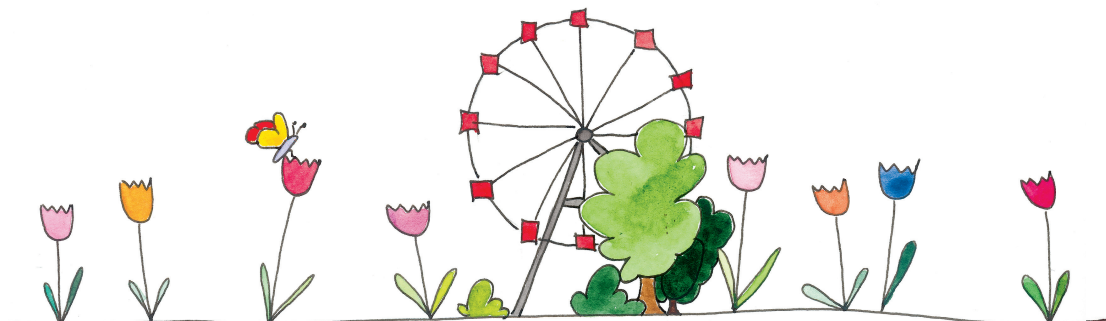
Klarheit

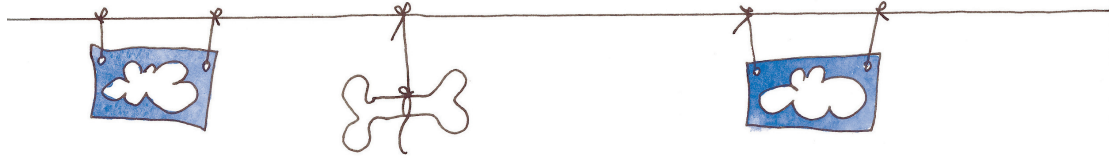
Wenn Sie sich in schriftlicher Form mit dem Thema beschäftigen, wenn Sie also Gedanken ausformulieren, wenn Sie sie niederschreiben, so werden die Ideen und Vorstellungen zum Thema automatisch gleich viel fassbarer und konkreter. Die konkrete Ausformulierung und das Niederschreiben helfen ganz wesentlich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

12

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.





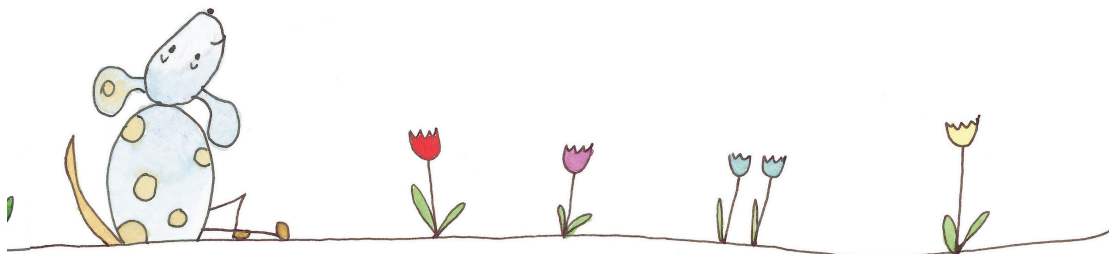
Erst durch das Ausprobieren werden Sie erfahren, welcher Typ Fahrradfahrer Sie überhaupt sind. Sind Sie der Mountainbiker oder haben Sie lieber ein Straßenrad? Ist es das Citybike oder doch lieber ein Waffenrad? Wollen Sie Einrad fahren oder lieber Tandem? Oder bevorzugen Sie eine Rikscha? Oder am Ende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

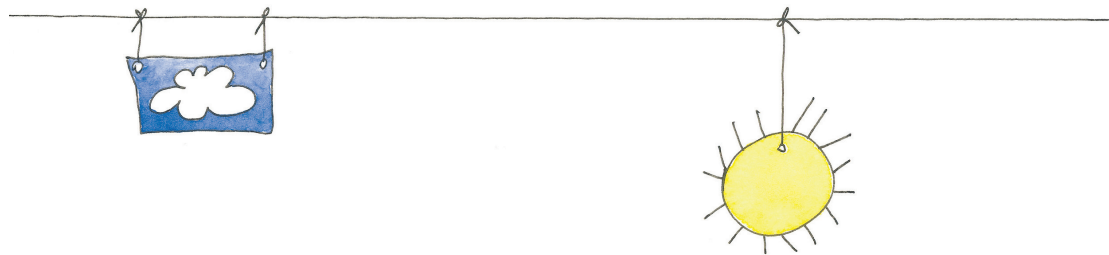
Das können Sie erst herausfinden, wenn Sie tatsächlich Rad fahren. Ebenso verhält es sich mit dem Glück. Was Sie persönlich glücklich macht, das können nur Sie selbst herausfinden.

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:





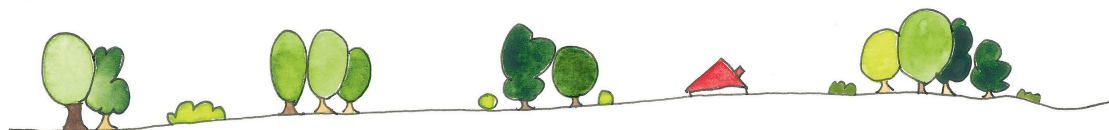
Glaubenssätze

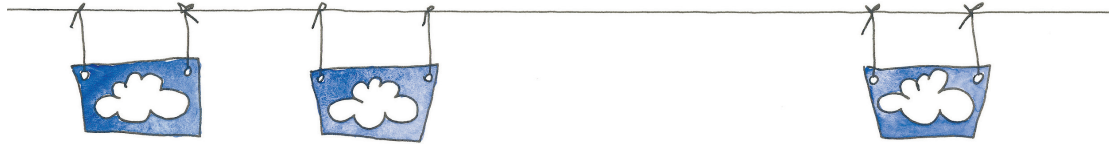
Es kann ja sehr leicht möglich sein, dass Sie (vielleicht sogar ganz unbewusst) einen Glaubenssatz in sich tragen, der Sie daran hindert, in dieses Buch zu schreiben. Es könnte ein ganz simpler Satz sein, den Sie verinnerlicht haben, wie zum Beispiel „In Bücher schreibt man nicht.“ Mag sein, dass Sie 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:

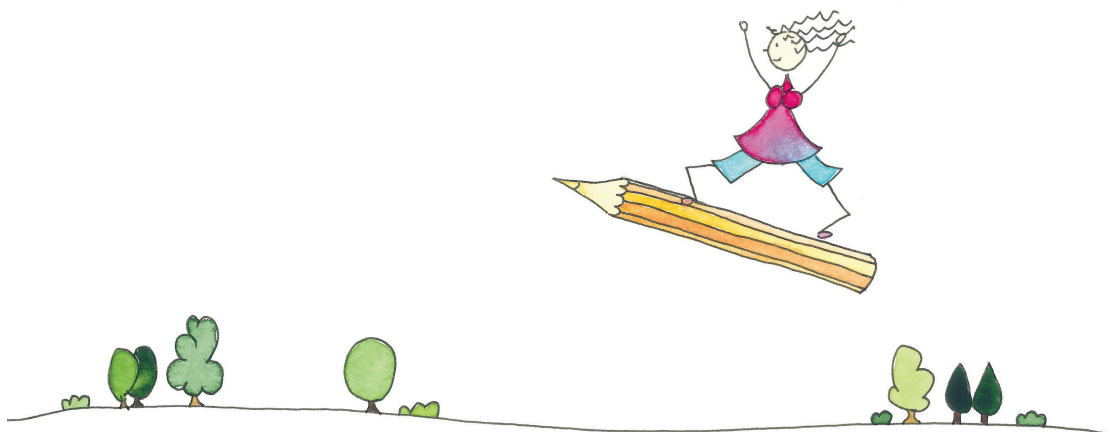
- „Ich kann in ein Buch hineinschreiben.“
 - „Ich darf in ein Buch hineinschreiben.“
 - „Ich will in dieses Buch hineinschreiben.“
-

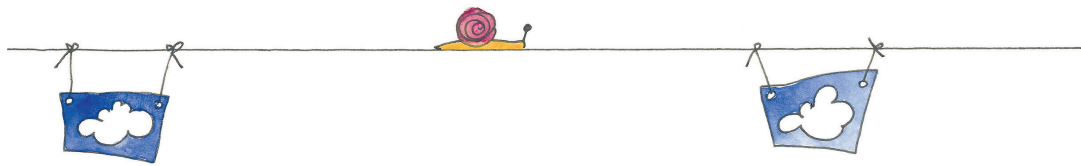
Haben Sie es geschafft?

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 ...

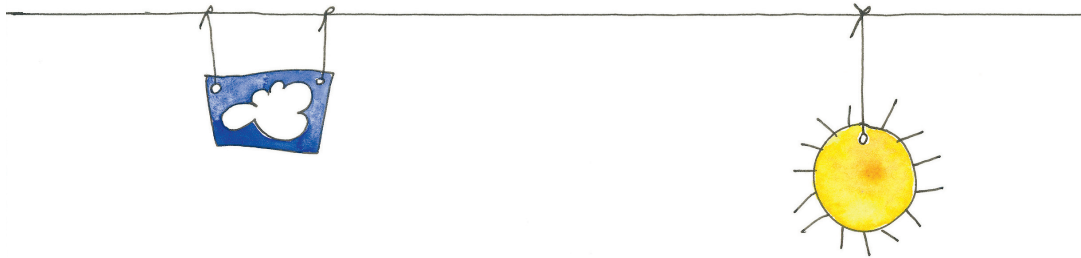
Liebe Lese-Schreiberin, lieber Lese-Schreiber, ich empfehle Ihnen, das Buch eher in einem langsamen Tempo durchzugehen. Zwar zügig und kontinuierlich, aber keineswegs zu rasch. Lassen Sie die einzelnen Themen behutsam wirken, experimentieren Sie, begeben Sie sich auf Entdeckungsreise. Denn Hast und Eile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

16

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





Das Glück

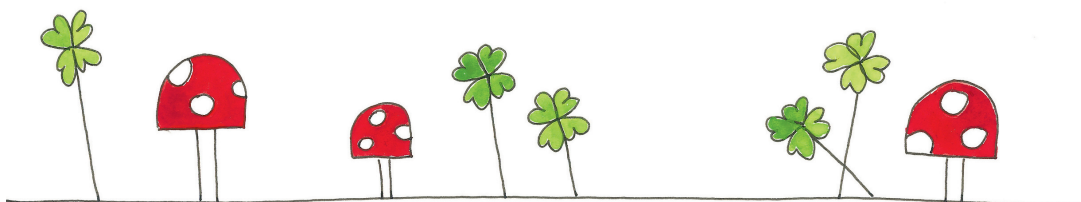
Wenn Sie Ihr Glück vermehren wollen, dann sollten Sie sich als ersten Schritt einmal klar darüber werden, was *Glück* überhaupt ist. Denn schließlich können Sie nur schwer etwas vermehren, von dem Sie gar nicht wissen, was wirklich damit gemeint ist. Deshalb ist es wichtig, dieses Wort *Glück* einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Die deutsche Sprache ist die einzige, in der das Wort *Glück* zwei unterschiedliche Bedeutungen hat, nämlich

Glück haben (luck, fortuna) ist Glück im Sinne von Zufall: Das Schicksal meint es gut mit einem, man spricht von Glücksumständen. Dieses Glück fällt einem (fast) ohne Zutun in den Schoß – z. B.: Man gewinnt im Lotto, man fühlt sich als Glückspilz. In diese Kategorie fallen auch die Glücksbringer – das Finden eines vierblättrigen Kleeblatts, die Begegnung mit einem Rauchfänger, das Verschenken eines Glücksschweins – und Sprüche wie „Viel Glück!“ und „Glück gehabt!“

Glücklich sein (happiness, beatitudo) ist das Glück im Sinne von Erfüllung, Zufriedenheit und Freude. Zum Entstehen dieses Glücks kann jeder aktiv einen Beitrag leisten. Dabei kommt es nämlich sehr auf Einstellungen, Werte, Bewusstsein, Achtsamkeit und Sichtweisen an. Diese sind sehr wohl veränderbar – und genau darum wird es in diesem Buch gehen. Einzige Voraussetzung: der Wille dazu.

17





Was bedeutet Glücklichein für mich?

Beschreiben Sie bitte hier fünf Situationen oder Begriffe, die Ihnen als Erstes auf diese Frage einfallen:

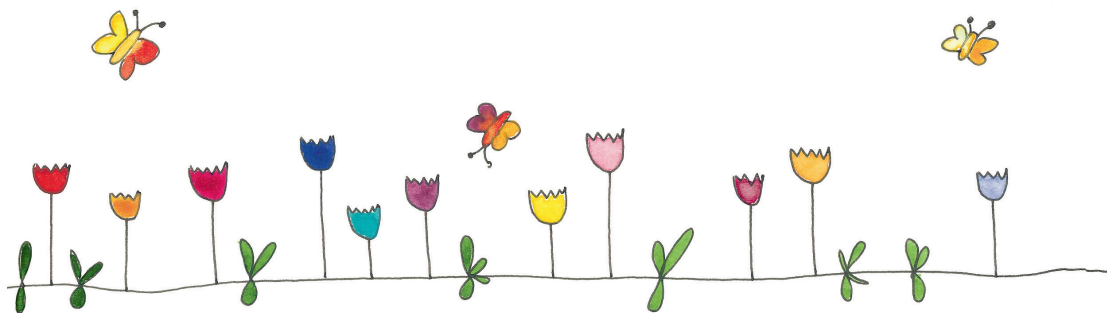
1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____





Möglicherweise ist schon bei dieser Liste sichtbar, dass Glückseligkeit so vieles bedeuten kann: Glück ist ein Stück Schokolade, eine sinnvolle Arbeit, ein Lottogewinn, die Genesung nach schwerer Krankheit, ein Sonnenuntergang, Kinderlachen, Harmonie in der Familie ...

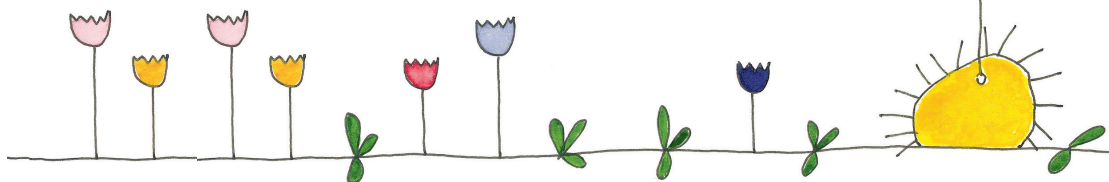
Das Spektrum von Glückseligkeit ist so breit, dass es fast unmöglich scheint, es zu beschreiben oder in seiner Gesamtheit zu erfassen. Glück kann alles Mögliche sein, der Begriff wirkt daher nebulos und unfassbar. Um da Klarheit zu bekommen, unterscheide ich gerne folgende Begriffe:

Glücksmomente können – wie der Begriff schon sagt – von sehr kurzer Dauer sein. Die Besonderheit der Glücksmomente liegt darin, dass sie sich immer auf eine gegenwärtige Erfahrung beziehen, auf das Hier und Jetzt.

Freude bezieht sich – so möchte ich es für unsere Zwecke definieren – immer auf etwas Vergangenes oder Zukünftiges.

Zufriedenheit ist eine kognitive Bewertung der Lebensumstände. Es geht dabei also weniger um Emotionen als vielmehr um Gedanken und Bewertungen.

Im Folgenden werden die einzelnen Begriffe näher erläutert, und Sie werden erkennen, dass es unterschiedlicher Methoden und Strategien bedarf, um das Glücksniveau jeweils anzuheben.





Glücksmomente – es ist immer *jetzt!*

Glücksmomente beziehen sich immer auf eine gegenwärtige Erfahrung: auf das Hier und Jetzt. Sie haben ein Glücksmoment in dem Augenblick, in dem Sie die Sonne untergehen sehen, wenn Sie ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen lassen, wenn Sie das Gipfelkreuz erreicht haben, an einer Rose riechen, Vogelgezwitscher hören oder sich in einen weichen Pullover kuscheln. Glücksmomente können ganz kleine feine Erfahrungen sein, wie das Betrachten eines Gänseblümchens, oder sie sind hoch emotionale Erlebnisse, wie zum Beispiel die Geburt eines Kindes oder das Wiedersehen nach langer Trennung. Das Spektrum ist auch hier sehr breit.

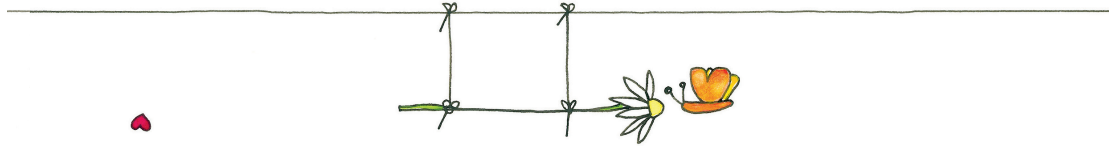
20

Glücksmomente können so emotional sein, dass sie auch körperliche Reaktionen verursachen: Wenn sie besonders intensiv sind, erhöht sich der Puls, vielleicht rötet sich auch Ihr Gesicht, und die Augen beginnen zu glänzen. Wenn das Glücksempfinden sehr stark ist, können auch Glückshormone freigesetzt werden, und die Immunabwehr verbessert sich.

Mannerschnitten – das hedonistische Glück

Eine sehr wesentliche Quelle des Glücks ist der Genuss. Ob Mannerschnitten, ein Gläschen Wein, der Duft eines Parfums, das Betrachten eines Gemäldes – diese Glücksmomente beziehen sich auf sinnliche





Erfahrungen: auf das Sehen, das Hören, das Schmecken, das Riechen, das Fühlen. Die Vielfalt möglicher Glücksmomente ist unendlich. Hier nur eine kleine Liste als Anregung:

- fröhliches Kinderlachen
- Rosenduft
- barfuß im Sand spazieren
- gestreichelt werden
- Kirschen essen
- herzlich lachen
- im Sommerregen stehen
- Vogelgezwitscher
- eine herzliche Umarmung
- durch Pulverschnee laufen
- ein duftendes Schaumbad nehmen
- jemandem eine Freude machen
- einen Regenbogen bestaunen



Meine Glücksmomente

Welche Glücksmomente fallen Ihnen ein?

