

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



Sei das Beste, was dir je passiert ist!

Dieser charmante Glücksratgeber überreicht den Schlüsselbund zum Glück. Ob Gelassenheit, Mut, Optimismus, Akzeptanz, Durchhaltevermögen oder Selbstvertrauen: In ›Der Happiness Code‹ ver-rät Ihnen Domonique Bertolucci Schritt für Schritt die Glücksformel aus Down Under! Für ein selbstbestimmtes Leben voller Glück und Zufriedenheit.

Domonique Bertolucci ist das Geheimnis der glücklichsten Menschen Australiens. Mehr als 10 Millionen weltweit haben ihre Bücher gelesen, ihre Sendungen verfolgt oder ihre Workshops besucht. Sie war Fashion-Model und Investmentbankerin in London, dann krepelte sie ihr Leben um und wurde in ihrem Geburtsland Australien zum beliebtesten Life-Coach. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in London und Sydney.

www.domoniquebertolucci.com

Weitere Informationen finden Sie auf www.fischerverlage.de.

Domonique Bertolucci

Der Happiness Code

Zehn Schlüssel zum Glück

Aus dem australischen Englisch von
Andrea Kunstmann

FISCHER Taschenbuch

Das Zitat auf S. 109 stammt aus:

Marianne Williamson, *Rückkehr zur Liebe. Harmonie, Lebenssinn und Glück durch ›Ein Kurs in Wundern‹*

© 1993 Arkana Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Übersetzung: Susanne Kahn-Ackermann



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, Juni 2016

© Domonique Bertolucci
Die australische Originalausgabe erschien
2012 bei Hardie Grant Books, Richmond, Australien
www.hardiegrant.com.au

Für die deutschsprachige Ausgabe:
© 2016 S. Fischer Verlag GmbH,
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main
Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-596-03463-5

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
Der Erste Schlüssel:	
Verantwortung übernehmen – Das Prinzip Entscheidung	21
Der Zweite Schlüssel:	
Loslassen – Das Prinzip Akzeptanz	39
Der Dritte Schlüssel:	
Im Jetzt leben – Das Prinzip Präsenz	55
Der Vierte Schlüssel:	
Das Beste erwarten – Das Prinzip Optimismus	71
Der Fünfte Schlüssel:	
An sich glauben – Das Prinzip Selbstvertrauen	89
Der Sechste Schlüssel:	
Den Weg freimachen – Das Prinzip Zulassen	105
Der Siebte Schlüssel:	
Dankbar sein – Das Prinzip Überfluss	121
Der Achte Schlüssel:	
Alles geben – Das Prinzip Großzügigkeit	137
Der Neunte Schlüssel:	
Sich festlegen – Das Prinzip Beharrlichkeit	153
Der Zehnte Schlüssel:	
Stark sein – Das Prinzip Mut	169

Den Code knacken:

Wie Sie die Zehn Schlüssel auf Ihr Leben anwenden . . .	185
Danksagung	187
Die Autorin	189

Einleitung

Als Erfolgscoach habe ich die Möglichkeit, den Gedanken und Gefühlen vieler unterschiedlicher Menschen auf den Grund zu gehen. Dabei stelle ich immer wieder fest, dass nicht wenige derart darauf fokussiert sind, sich zu verändern, dass sie sich dabei verlieren. Ihr ursprünglicher Wunsch war Selbstoptimierung, aber viel zu oft nutzen sie dann ihre neuen Fähigkeiten und Erkenntnisse dazu, sich zu kritisieren und sich perfektionieren zu wollen. Das führt zu Frustration, Ängsten, einer Aushöhlung ihres Selbstvertrauens und letztlich auch dazu, dass sie im Alltag keine Freude und Erfüllung mehr finden.

Wenn ich meine Beobachtung äußere, bekomme ich sehr häufig folgende Antwort: »Ich versuche doch nur, das Beste aus mir zu machen.« Aber was bedeutet »das Beste aus sich machen« wirklich? – Endlich gibt es darauf eine Antwort. Das Geheimnis, wie man lebenslang glücklich und zufrieden sein kann, steckt in zehn Prinzipien – ich nenne sie die Zehn Schlüssel.

Ich möchte sie Ihnen hier kurz im Überblick vorstellen. Jedem dieser Schlüssel ist im Anschluss ein eigenes Kapitel gewidmet, in dem ich erkläre, welche Rolle er bei der Schaffung anhaltenden Glücks und dauerhafter Erfüllung spielt.

Der Erste Schlüssel:

Verantwortung übernehmen

Das Prinzip Entscheidung

Der erste und wichtigste Schlüssel auf dem Weg, das Beste aus sich zu machen, ist schlicht und ergreifend der Entschluss dazu. Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Die meisten Menschen finden zig Entschuldigungen, um sich nicht aufrichtig mit der Frage auseinandersetzen zu müssen, wer sie sind und was sie vom Leben erwarten. Entscheiden Sie sich, zu Ihrem wahren Potential zu stehen und Ihre Begabung zum Vorschein zu bringen.

Der Zweite Schlüssel:

Loslassen

Das Prinzip Akzeptanz

Verschenden Sie Ihre Energie nicht darauf, Dinge kontrollieren oder verändern zu wollen, die nicht in Ihrer Macht stehen. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf das, was Sie beeinflussen können, und schließen Sie Frieden mit dem ganzen Rest.

Der Dritte Schlüssel:

Im Jetzt leben

Das Prinzip Präsenz

Verharren Sie nicht in der Vergangenheit, indem Sie Ihre gegenwärtige Situation auf Erfahrungen der Kindheit, Jugend oder auch der letzten Woche zurückführen. Genauso wenig sollten Sie sich derart intensiv Ihre Zukunft ausmalen, dass Sie die Chancen übersehen, die Ihnen der

heutige Tag bietet. Es ist wichtig, die Vergangenheit zu akzeptieren, von der Zukunft zu träumen, aber im Augenblick zu leben.

Der Vierte Schlüssel:

Das Beste erwarten

Das Prinzip Optimismus

Wenn Sie davon ausgehen, dass die Dinge sich zum Guten wenden, dann tun sie das in der Regel auch. Genauso wie Ihre Erwartung, zu scheitern, enttäuscht oder im Stich gelassen zu werden, sich höchstwahrscheinlich bewahrheiten wird. Optimismus bedeutet nicht Naivität oder das Ausblenden möglicher negativer Resultate. Optimismus ist eine Erwartungshaltung: Erwarten Sie vom Leben das Beste, und Sie werden es in der Regel auch bekommen.

Der Fünfte Schlüssel:

An sich glauben

Das Prinzip Selbstvertrauen

Eine der wichtigsten Zutaten, um im Leben Erfolg zu haben, ist der Glaube daran. Sie müssen lernen, an Ihre Träume, Ihre Ideen und an sich selbst zu glauben. Andere Menschen werden immer versuchen, Sie von Ihren Träumen abzubringen – nicht, weil sie Ihnen Ihr Glück nicht gönnen, sondern weil sie von ihren eigenen Ängsten, Selbstzweifeln und limitierenden Glaubenssätzen gesteuert werden. Es ist wunderbar, was alles möglich ist, wenn Sie nur wirklich daran glauben.

Der Sechste Schlüssel:

Den Weg freimachen

Das Prinzip Zulassen

Sehr viele Menschen ergreifen die Chancen, die sich bieten, einfach nicht. Stattdessen machen sie ständig andere Leute, Zeiten oder Umstände für ihre eigene Lage verantwortlich. Doch der einzige Mensch, der Sie von etwas abhalten kann, sind Sie selbst. Überwinden Sie Glaubenssätze und Einstellungen, die Sie einschränken, und lassen Sie es zu, dass Sie brillieren.

Der Siebte Schlüssel:

Dankbar sein

Das Prinzip Überfluss

Nur sehr wenige Menschen haben tatsächlich nicht genug Geld zum Leben, und dennoch klagen unglaublich viele wohlhabende, gesunde Menschen ständig darüber, was ihnen alles fehlt. Diese Armutsmentalität ist ein ernstes Leiden. Wenn Sie sich bewusst machen, was Sie bereits alles haben, werden sich Ihre wahren Bedürfnisse problemlos erfüllen lassen und werden Sie feststellen, wie wenig Sie eigentlich brauchen.

Der Achte Schlüssel:

Alles geben

Das Prinzip Großzügigkeit

Zeigen Sie sich nicht nur bei Ihren Geschenken großzügig, sondern geben Sie auch so viel Sie können von sich selbst. Wirklich großzügig sind Sie, wenn Sie Ihre Zeit, Ihre Ener-

gie, Ihr Herz verschenken. Verurteilen Sie andere nicht, sondern begegnen Sie ihnen mit Wohlwollen. Was Sie im Leben geben, bestimmt, was Sie vom Leben bekommen.

Der Neunte Schlüssel:

Sich festlegen

Das Prinzip Beharrlichkeit

Es wird nicht immer leicht sein, im Leben genau das zu tun oder zu sein, oder zu bekommen, was Sie wollen – doch was Sie sich ernsthaft wünschen, wird sich mit der Zeit immer leichter erfüllen. Geben Sie nicht auf, suchen Sie nicht nach einem bequemeren Weg. Wenn Sie sich darauf festlegen, das Beste aus sich zu machen, haben Sie schon halb gewonnen.

Der Zehnte Schlüssel:

Stark sein

Das Prinzip Mut

Wenn Sie das Beste aus sich machen wollen, müssen Sie das Richtige, nicht das Einfachste tun. Das »Richtige« meine ich hier nicht in einem moralischen Sinn. Beim Prinzip Mut geht es darum, das Richtige *für sich selbst* zu tun und es auch dann zu wagen, wenn es sich zeitweise wie die schwierigste Sache der Welt anfühlt.

Wenn Sie diese Prinzipien auf Ihr Leben anwenden, können Sie darauf vertrauen, dass Sie das Beste aus sich machen und Glück und Zufriedenheit Sie ein Leben lang begleiten werden.

Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, wie man die Zehn Schlüssel anwendet, und wenn Sie das Geheimnis anhaltenden Glücks und lebenslanger Zufriedenheit entschlüsseln wollen, können Sie das Happiness-Code-Arbeitsbuch mit vielen Übungen, Ideen und Inspiration kostenlos herunterladen – auf domoniquebertolucci.com.

Der Erste Schlüssel:

Verantwortung übernehmen

Das Prinzip Entscheidung

Glück beginnt mit einer Entscheidung.

Wenn Sie das Beste aus sich machen wollen, wenn Sie dauerhaft glücklich und erfüllt leben wollen, dann müssen Sie sich dafür *entscheiden*. Das muss nicht kompliziert sein. In dem Augenblick, in dem Sie diese Entscheidung treffen, werden Sie sich auch sofort glücklicher fühlen. Ihre Perspektive wird sich ändern, Sie werden von da an die Welt aus dem Blickwinkel eines glücklichen Menschen sehen. Natürlich ist die Entscheidung an sich noch nicht alles, aber wenn Sie sie nicht bewusst treffen, könnten alle Ihre anderen Bemühungen umsonst sein.

Glücklich werden Sie nicht »eines Tages« oder nachdem Sie auf Ihrer To-do-Liste möglichst viel abgehakt haben. Sie können nicht beschließen: »Hm, mal sehen, also glücklich zu sein, versuche ich mal nächsten Dienstag.« Wahres Glück ist eine Lebenseinstellung.



*Glück ist eine Entscheidung.
Entscheiden Sie sich dafür,
und Sie werden glücklich sein.*



Überlegen Sie mal, was für ein Mensch Sie jetzt sind. Sind Sie glücklich, kommen Sie mit den Höhen und Tiefen des Lebens gut klar, gehen Sie mit Freude und Optimismus an die Dinge heran? Sind Sie zutiefst überzeugt, dass Sie ein gutes Leben haben werden, vertrauen Sie darauf, dass Ihnen weiterhin Gutes widerfahren wird?

Erwarten Sie von sich selbst das Beste, kämpfen Sie für das, woran Sie glauben, und glauben Sie an Ihr Recht, das bestmögliche Leben zu führen? Oder haben Sie sich entschieden, ein ganz anderer Mensch zu sein: einer, der schlechte Erfahrungen persönlich nimmt? Glauben Sie, dass solche Dinge *nur Ihnen* widerfahren, statt zu akzeptieren, dass sie einfach manchmal passieren?

Das Beste aus sich zu machen ist nicht gleichbedeutend mit perfekt zu sein. Das Streben nach Perfektion ist immer vergeblich, weil Perfektion ganz und gar subjektiv und unerreichbar ist. Vergessen Sie den perfekten Körper, die perfekte Frisur oder ein perfektes Zuhause. Hören Sie auf, als Partnerin oder Freund, als Vater oder Mutter, als Hausfrau, Hausmann oder Versorger perfekt sein zu wollen. Weigern Sie sich, der perfekte Chef oder Angestellte sein oder einen perfekten Bericht abliefern zu wollen. Und hören Sie vor allem auf, alles auf einmal perfektionieren zu wollen.

Wenn nichts von dem, was Sie tun, je gut genug ist, dann sind Sie ständig unzufrieden, frustriert, enttäuscht von sich! Keine gute Idee, wenn Ihr Ziel es ist, glücklich zu sein. Es gibt wenig, was so befreiend wirkt, wie die Bürde des Perfektionismus abzulegen – was nicht bedeu-

tet, sich hängenzulassen, sich mit dem Durchschnitt zufriedenzugeben oder selbstgefällig zu werden. Es bedeutet, festzustellen, was Ihr persönliches Optimum ist, und sich darauf festzulegen.

Wir können nicht alle überall glänzen. Egal, wie vielseitig Ihre Talente sind, der Tag hat einfach nicht genug Stunden, um in allem großartig zu sein. Setzen Sie klug auf Ihr Haupttalent und akzeptieren Sie, dass Sie bei anderen Dingen eher guter Durchschnitt sind. Ich weiß, dass ich eine großartige Mutter, eine liebevolle Partnerin und eine loyale Freundin bin. Und ich akzeptiere, dass mein persönliches Optimum sehr viel durchschnittlicher ist, wenn es um meine organisatorischen Fähigkeiten, das Essenkochen unter der Woche oder meine sportliche Disziplin geht.



*Perfektionismus ist unerreichbar.
Verwenden Sie Ihre Energie darauf,
das Beste aus sich zu machen.*



Glück ist Sein, nicht Haben. Sie kriegen es nicht, indem Sie Punkte auf einer Liste abhaken: neuer Job, neuer Wagen, neues Haus oder neue Schuhe. All diese Dinge und anderes mehr mögen Ihnen in bestimmten Momenten Freude bereiten, aber sie haben keinen Einfluss auf Ihre Fähigkeit, im Leben dauerhaft glücklich zu sein.



*Glück ist ein Zustand des Seins,
nicht des Habens oder Tuns.*



Wenn Sie sich darauf konzentrieren, das Beste aus sich zu machen, wird ein Gefühl der Ruhe in Ihrem Leben einkehren. Nach wie vor wird es die ganz großen Tage geben, aber meistens werden Sie das beruhigende Gefühl haben, dass Sie Ihr Bestes gegeben haben und dass Ihr Bestes gut genug war. Wenn Sie immer Ihr Bestes geben – das, was in einem bestimmten Moment, einer bestimmten Phase, unter bestimmten Umständen das Bestmögliche ist –, werden Sie sogar an den weniger guten Tagen zufrieden sein.

Ein Teil des wahren Glücks besteht darin, genau das Leben zu führen, das man führen will. Aber dahin gelangt man nicht per Zufall – in der Regel jedenfalls nicht. Wie stellen Sie sich Ihr Leben vor? Was Sie tun, wo Sie leben, wie und mit wem Sie Ihre Zeit verbringen ... Statt all das schlicht als Umstände zu betrachten, die sich einfach so ergeben, sollten Sie diesen Lebensentwurf als entscheidenden Beitrag zu Ihrem Lebensglück betrachten – und sich dann daran machen, aktiv das Leben zu gestalten, das Sie sich wünschen.