

PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



Das kleine 1 X 1 des Glücks



Vorwort

„Alle Menschen wollen glücklich sein“...



... das hat schon der griechische Philosoph Aristoteles vor über 2000 Jahren festgestellt. Aber auch, dass fast alle Menschen unglücklich sind.

Daran hat sich bis heute nicht viel geändert. Die meisten Menschen stehen sich selbst und ihrem Glück im Weg, weil sie nie gelernt haben, glücklich zu sein.

Was fehlt Dir persönlich noch zum Glück? Das Eigenheim, das Sportcoupé oder der Jackpot im Lotto? Wenn Du diesen Glücksvorstellungen nachhängst, wirst Du noch lange dem Glück ohne Erfolg hinterherjagen.

Geld alleine macht nicht glücklich. Das weiß nicht nur der Volksmund. Wer zum Beispiel von der Droge des plötzlichen Reichtums gekostet hat, will immer mehr, und ist auch alles andere als glücklich. Auch andauernden Wohlstand verliert schnell seinen Reiz. Was also ist Glück und was macht uns glücklich?

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Glück ist keine Glückssache	4
Glück ist reine Kopfsache.....	6
10 einfache Rezepte zum Glücklichsein.....	7
Glück durch Freundschaft.....	7
Glück durch Aktivität.....	7
Glück durch Vorfreude	8
Glück durch Zielen.....	8
Glück durch Genießen.....	8
Glück durch Lachen.....	9
Glück durch Bewegung.....	10
Glück durch Nicht-Vergleichen.....	10
Glück durch Dankbarkeit.....	10
Glück durch Sammeln.....	11

*Glück ist kein Geschenk der Götter –
es ist die Frucht Deiner inneren Einstellung.*

Glück ist keine Glückssache



Wir können das Glück nicht pachten oder kaufen wie Kleidung von der Stange. Wir finden es weder am Kiosk um die Ecke noch im Supermarkt, nicht am Spieltisch oder an der Börse. Wir können es nicht wie Schuhe bei Zalando bestellen oder bei ebay ersteigern. Wir können es auch nicht auf der Rennbahn oder im Lotto gewinnen. Es kann auch nicht von anderen kommen, sondern nur aus uns selbst.

Wir können das Glück nicht erzwingen. Aber wir können das kleine Einmaleins des Glücks lernen, wenn wir aufhören, dem großen Glück hinterherzujagen.

Glück ist keine Glückssache. Wenn wir Glück erleben wollen, müssen wir nicht darauf warten, bis es uns in den Schoß fällt. Wir müssen unser Glück nicht länger dem Zufall überlassen. Wir können ihm ein wenig auf die Sprünge helfen, indem wir jeden Tag bewusst etwas tun, um einen Moment des Glücks zu erleben.

Wenn wir glücklich sein wollen, müssen wir nur die täglichen Momente der Freude und des Glücks, die das Leben für uns bereit hält, bewusst wahrnehmen und genießen. Und wenn diese Momente einmal etwas schwach auf den Beinen sind und auf sich warten lassen, dann müssen wir eben ein bisschen nachhelfen und selber unsere Glücksmomente schaffen. Das ist leichter, als die meisten von uns denken.



Sofort-Glückstipp: Du kannst Dich hier und jetzt entscheiden, für einen Moment glücklich zu sein. Ganz einfach so und ohne jede Bedingung!

Entspannen Dich, schließe die Augen, atme tief durch – und genieße nur diesen Augenblick. Spürst Du das warme Gefühl des Glücks, das in diesem Moment Deinen Körper durchflutet? Koste es aus!

Glück ist reine Kopfsache

Glück ist weder Zufall noch ein Dauerzustand. Glück ist ein Gefühl und – wie jedes andere Gefühl auch – an den Augenblick geknüpft. Das heißt es kommt und geht, um Platz für ein neues Gefühl zu schaffen.

Im besten Fall können wir mehrerer Glücksgefühle aneinanderreihen. Ob und wie uns das gelingt, hängt einzig und alleine von unserer inneren Einstellung ab – von unseren Gedanken.



Glück beginnt im Kopf. Diese Erfahrung, die Menschen schon zu allen Zeiten und in allen Kulturen gemacht haben, ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt.

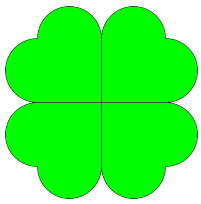
Wir kennen die Wirkung von Glückshormonen und können nachvollziehen, wie sie unser Gehirn beeinflussen und verändern. Wir können praktisch dem Gehirn beim Glücklichen zusehen.

Dank der modernen Glücksforschung wissen wir heute nicht nur viel über den Einfluss unserer Gedanken auf unsere Glück, sondern verstehen auch immer mehr über den Zusammenhang zwischen unserem Gehirn und unseren Glücksgefühlen.

Wir wissen, wie wir Glück direkt mit der Kraft unserer Gedanken erzeugen und die Schaltkreise in unserem Gehirn auf die Glückswelle programmieren können. Wir können lernen glücklich zu sein.

*„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“
Voltaire*

10 einfache Rezepte zum Glücklichein



Wer wirklich glücklich sein will, braucht dafür nicht Geld noch Gold, keinen Zauber und keine Magie. Hier zehn kostenlose und tausendfach bewährte Rezepte, die auch Dich zu einem glücklichen Menschen machen. Garantiert!

Glück durch Freundschaft

Menschen fühlen sich am glücklichsten, wenn sie mit anderen zusammen sind. Liebe, Freundschaft, Geselligkeit und Kameradschaft sind auch im Zeitalter des Internets die besten Wege zum Glück. Der Austausch mit Freunden, Verwandten und Mitmenschen ist ausgesprochen wichtig. Pflege Deine sozialen Kontakte!

Pflege vor allem gute Freundschaften! Freunde, mit denen wir uns verbunden fühlen – Freundschaften, die von gegenseitigem Vertrauen leben, sind echte Glücksbringer. Auf die Anzahl kommt es nicht an. Wichtiger ist die Qualität der freundschaftlichen Beziehung. **Ein guter Freund macht glücklich!**

Glück durch Aktivität

Werde aktiv! Aktiv sein, ist eine wichtige Voraussetzung für das Erleben glücklicher Momente. Dabei ist nicht die Art der Tätigkeit entscheidend, sondern die Tätigkeit als solche. Wichtig ist, dass Du eine Beschäftigung findest, die Dich geistig oder körperlich fordert – eine Tätigkeit, in der Du voll und ganz aufgehen kannst.

Gehe Herausforderungen nicht aus dem Weg! Bequemlichkeit bezahlen wir mit schlechten Gefühlen. Auch Dinge, die wir im Vorübergehen mit "links" erledigen, schaffen kein wirkliches Glücksgefühl. Schwierige Aufgaben bewältigen umso mehr. Springe über Hürden! **Aktiv sein macht glücklich!**

Glück durch Vorfreude

Es heißt, Vorfreude sei die reinste und schönste Freude. Stimmt 100 prozentig! Vorfreude löst im Körper fast noch mehr positiven Reaktionen aus als die Freude über schon Geschehenes. In Erwartung von etwas Schönerem produziert unser Gehirn jede Menge Dopamin, eine Art Glückshormon.

Koste die Vorfreude aus! Kinder freuen sich auf Weihnachten, Verliebte auf das Rendezvous, Beamte auf die Beförderung. Worauf freust Du Dich? Vorfreude macht glücklich!

Glück durch Zielen

Jeder Mensch braucht Ziele. Wenn wir uns klare Ziele setzen und darauf hin arbeiten, setzen wir jede Menge Energie und Glücksgefühle frei. Um diese Gefühle zu verspüren, müssen wir noch nicht am Ziel angekommen sein. Alleine richtige Zielen reicht schon.

Setze Dir positive Ziele! Suche Dir Ziele, die Dich begeistern. In Erwartung des Zieles schüttet das Gehirn Botenstoffe aus, die Dich mit Lust und Vorfreude auch den weitesten Weg antreten lassen – ganz nach der Erkenntnis einer alten japanische Weisheit: „Das Glück liegt im Aufbruch, nicht im Ziel“. Zielen macht glücklich!

Glück durch Genießen

Genuss ist eine reine Glücksquelle. Spürst Du die wärmenden Strahlen der Sonne? Siehst Du die leuchtenden Farben des Regenbogens? Hörst Du das sanfte Rauschen der Blätter im Wind? Schmeckt Dir die kühle Frische des Quellwassers? Riechst Du den zarten Duft einer Rose? Die natürlichen Quellen für Genuss sind unerschöpflich.

Werde ein Genießer! Genieße das Leben mit allen Sinnen. Dabei kommt es nicht auf die Menge sondern auf die richtige Dosierung, auf Qualität und Abwechslung an. Auch und vor allem bei den sinnlichen Genüssen – egal ob es sich um Essen und Trinken oder Sex handelt. **Genießen macht glücklich!**

Glück durch Lachen

Lachen und Spaß gehören zum Leben. Wenn wir echten Spaß haben, werden jede Menge Glückshormone in uns ausgeschüttet. Spaß und Lachen wirken ansteckend. Glück ebenso. Also suche die Gesellschaft von Menschen, die lachen können und Spaß am Leben haben. Und lass Dich von den Glücksgefühlen anderer Menschen infizieren. **Lachen macht glücklich.**

Und wenn es gerade nichts zu lachen gibt, hilft ein Lächeln. Es reicht schon, wenn Du nur die Mundwinkel nach oben ziehst – egal ob mit einem künstlichen oder einem echten Lächeln. Die Muskelpartien, die durch das Lächeln aktiviert werden, senden dem Gehirn in beiden Fällen ein Gute-Laune-Signal. Das schüttet daraufhin sofort Glückshormone aus. Ein Mittel, das immer funktioniert. Probiere es einfach öfter aus! **Ein Lächeln macht glücklich!**

Übrigens: Auch Musik vertreibt schlechte Laune. Lass Dich von Deiner Lieblingsmusik umstimmen! Lege Dein Lieblings-Album auf! Summe Deine Lieblingstitel mit. Schmettere aus voller Kehle Deinen persönlichen Hit des Tages. Du kannst nicht singen? Okay! Dann pfeife einfach ein paar Takte. Merkst Du, wie sich Deine Stimmung verändert? **Musik macht glücklich!**



Glück durch Bewegung

Bewegung (besonders an der frischen Luft) steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sportliche Betätigung, vorzugsweise im Kreis anderer, lässt Glückshormone richtig sprudeln – egal ob Du mit dem Fahrrad unterwegs bist, einen Waldlauf machst oder Dein Tanzbein schwingst. Und wenn Du gerade nicht laufen oder tanzen kannst, dann hüpf einfach hin und her oder auf und ab. Das hebt die Laune sofort, auch auf einem Bein.

Auch Sex macht den Weg für gute Gefühle frei. Durch die körperliche Anstrengung werden Hormone (Serotonin, Endorphin) freigesetzt, die euphorisierend wirken – nicht nur bei Spitzensportlern. **Sich bewegen macht glücklich!**

Glück durch Nicht-Vergleichen

Glück hängt nicht davon ab, wer wir sind oder was wir haben. Es hängt nur davon ab, was wir denken. Mit sich selbst und anderen zufrieden sein, verleiht innere Ausgeglichenheit. Das ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Zufriedenheit und Glück. Neid und Missgunst machen unzufrieden und unglücklich.

Vergleiche Dich nicht mit anderen, denen es anscheinend besser geht. „*Mer muss och jünne könne*“ (Man muss auch gönnen können), ist nicht nur im Rheinland eine alte Lebensweisheit. Gönn den anderen das Fahrzeug mit Stern und die Villa mit Pool. Nach Reichtum, Luxus oder den Kirschen in Nachbars Garten schießen, versperrt den Weg zum Glück. Im Einklang mit sich und seinen Bedürfnissen sein, macht zufrieden. **Nicht vergleichen macht glücklich!**

Glück durch Dankbarkeit

Sage „Danke“! Dankbarkeit für das, was wir besitzen, ist ein wesentlicher Faktor für Glücksgefühle. Wenn wir nicht genießen können, was wir haben, wollen wir immer mehr. Eine Einstellung, die uns auf dem Weg zum Glücklichsein mehr als nur stolpern lässt.

Befreie Dich von dem Zwang, immer noch mehr haben zu müssen. Und auch von dem Verlangen, immer glücklich sein zu wollen. Entdecke Deinen wahren Reichtum und den Segen der Dankbarkeit! Dankbarkeit verwandelt negative Energie in positive Energie. **Dankbar sein macht glücklich!**

Glück durch Sammeln

Auf der Suchen nach dem großen Glück versäumen wir allzu oft den Blick auf die kleinen Dinge im Leben, die uns immer wieder begegnen und unser Leben erst lebenswert machen. Wir verpassen einzigartige Glücksmomente. Ein Regenbogen wartet nicht.

Sammele Glücks-Punkte zum sofortigen Einlösen! Schaffe Dir Deine ganz persönlichen Glücksmomente! Es gibt täglich unzählige Möglichkeiten – von Erleben eines Sonnenaufgangs bis zum Betrachten der Sterne am Abendhimmel. **Momente sammeln machen glücklich!**





PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Zeit für Bewegung



Warum Du zum Bewegen geboren bist...
und wie Du Dich auf natürliche Weise
vor Krankheiten schützen kannst.



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die
Bluthochdruck-Saga



Was Deinen Blutdruck steigen lässt
und wie Du ihn ohne Pillen
auf natürliche Weise senken kannst.



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die Cholesterin-Falle



Was Dir Dein Arzt nicht erzählt...
und wie sich Dein Cholesterinspiegel
ohne Medikamente senken lässt



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Mythos Migräne



Die Hölle im Kopf
und wie Du sie besiegen kannst.



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die sanfte
Stoffwechsel-Therapie



Was ist eigentlich Stoffwechsel...
und wie Du ihn auf natürliche Weise
reibunglos und störungsfrei auf Trab hältst



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Schluss mit
der Nachtwache



Was Deinen Schlaf stört
und was Du dagegen tun kannst

