



## Glücklich sein

Sind Sie glücklich? Wenn ja, wie schaffen Sie das? Wenn nein, wissen Sie, wie es verhindern, glücklich zu sein? Glück ist ein Thema, über das man viel nachdenken, reden, lesen und philosophieren kann. Mein Vorschlag: Sie lesen meinen Coachingtipp "Glücklich sein" und schauen, ob es Ihnen gelingt, gezielt etwas dafür zu tun, dass Sie das innere Gefühl verspüren, glücklich zu sein. Bereit? Dann geht's los!

### 1. Konzentrieren Sie sich auf sich

Oft richten wir den Blick nach außen und hören auf die Versprechungen und Deutungen, was uns angeblich glücklich macht. Die Werbung verspricht uns Glück durch weiße Wäsche oder das richtige Auto. Die Freundin spricht vom exotischen Urlaub und der Kollege vom Glück nach dem einstündigen Lauftraining. Das mag für diese Person stimmt, muss aber nicht zwangsläufig das sein, was Sie glücklich macht. Suchen Sie sich Ihren eigenen Weg zum Glück!

#### Übung

- » Stellen Sie einen Wecker auf drei Minuten.
- » Schreiben Sie ohne Pause – untereinander oder kreuz und quer - alles auf, was Sie glücklich macht. Denken Sie auch an die kleinen Dinge oder an das, was lange zurück liegt. Zwingen Sie sich dazu, ununterbrochen zu schreiben.
- » Hören Sie beim Klingelton sofort auf zu schreiben. Sie werden wahrscheinlich erstaunt sein, was Sie in den drei Minuten alles aufschreiben können.

### 2. Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen gut geht

Fühlen Sie sich dafür verantwortlich, Ihr eigenes Glück zum zentralen Inhalt Ihres Lebens zu machen. Hört sich das für Sie egoistisch an? Denken Sie um! Wenn jede Person für ihr glücklich sein selbst sorgt, sind alle gut versorgt. Sie selbst sind dann auch nicht mehr verantwortlich dafür, dass Ihr Mann, Ihre Frau, die Freundin, der Vater glücklich ist. Außerdem: Wie wollen Sie andere irgendwie unterstützen, wenn Ihr "Glücks-Akku" leer ist? Ihr Wert für andere steigt, wenn Sie glücklich und in Balance mit sich selbst sind.

#### Übung

- » Nehmen Sie Ihre 3-Minuten-Liste.
- » Ergänzen Sie jetzt ohne Zeitbeschränkung die Punkte, die Ihnen noch einfallen.
- » Haken Sie alle die Dinge ab, die Sie bereits regelmäßig glücklich machen.
- » Markieren Sie die Punkte, die Sie noch nicht umsetzen.
- » Fragen Sie sich hierbei: Was hindert mich, diese Glücks-Situationen zu erleben?
- » Finden Sie mindestens einen Vorschlag, wie Sie zukünftig auch diesen Punkt umsetzen können.

### 3. Klopfen Sie sich selbst auf die Schulter

Schauen Sie nicht auf Menschen, die erfolgreicher, schneller, stärker, reicher, glücklicher und begabter sind. Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt, freuen Sie sich über die Gegenwart, den Reichtum des Augenblicks und die Möglichkeiten, die Sie haben und die mit denen von niemandem vergleichbar sind.

#### Übung

- » Schreiben Sie die drei Momente in Ihrem Leben auf, in denen Sie sich am allerglücklichsten gefühlt haben.
- » Stellen Sie sich vor, jede Situation wäre ein kurzer Film. Wie würde der Filmtitel lauten?
- » Überlegen Sie, wie Sie in Ihrem Alltag Situationen schaffen können, die die gleichen Filmtitel verdienen.

Fangen Sie heute noch an, gezielt etwas dafür zu tun, damit Sie morgen von sich sagen könne: "Ja, ich bin ein glücklicher Mensch."

*Ihre Wera Nägler*

