

Jon Christoph Berndt
Christine Koller

50 EINFACHE WEGE ZUM GLÜCK



Testen Sie
Ihr Glücks-
potenzial

WESTEND

Zum Buch

Die Maxime »Höher, schneller, weiter« bestimmt unsere Leistungsgesellschaft. Unser Wohlbefinden und wirkliche Freude bleiben dabei jedoch häufig auf der Strecke: Zu kurz kommen Zeit, Sinn und Hingabe – wichtige Faktoren für die Achtsamkeit gegenüber uns selbst und den kleinen unpräzisen Dingen, die das Glück bringen. Launig und facettenreich gehen die Autoren Christine Koller und Jon Christoph Berndt in ihrem Lesebuch den vielfältigen Dimensionen auf den Grund und zeigen Wege auf, wie jeder Einzelne glücklicher leben kann.



Jon Christoph Berndt, Jahrgang 1969, ist Management-Trainer und Coach in München. Der studierte Politologe und Redakteur arbeitet für Unternehmen und Einzelpersonen, außerdem für ARD, RTL sowie das Handelsblatt.

Christine Koller, Jahrgang 1967, arbeitet seit 19 Jahren als Journalistin für führende deutsche Medien und hat bereits einige Ratgeber veröffentlicht: »Colour your Life« (2006), »Inspiration – jetzt!« (2008) und »Jetzt nehme ich mein Leben in die Hand« (2009).

Jon Christoph Berndt / Christine Koller

50 einfache Wege zum Glück

WESTEND

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.westendverlag.de

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



ISBN 978-3-938060-52-0

© Westend Verlag Frankfurt/Main

in der Piper Verlag GmbH, München 2010

Umschlaggestaltung: Bauer + Möhring, Berlin

Umschlagabbildung: plainpicture

Autorenfoto: Stephan Rumpf

Typografie: Stefanie Silber Gestalten, www.silbergestalten.de

Satz: Fotosatz Amann, Aichstetten

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

»Es gibt keinen Weg zum Glücklichsein.

Glücklichsein ist der Weg.«

Buddha

Inhalt

Für die, die wir lieben

Vorwort 11

Einführung 13

Liebevolles Ich 19

- 1 Positive Lebenseinstellung 20
- 2 Achtsam sein, denken und handeln 25
- 3 Kindliche Neugier bewahren 31
- 4 Lachen 35
- 5 Meditieren 39
- 6 Den Tag bewusst beginnen 42
- 7 Gute-Laune-Düfte 45
- 8 Ein Schluck eiskaltes Wasser 48
- 9 Gutes Brot essen 52
- 10 Salz: Würze des Lebens 55
- 11 Nach Perlen tauchen 57
- 12 Ciao, Alleinsein! 61

Partner und Familie achtsam begegnen 65

- 13 An sich arbeiten 65
- 14 Großmütig sein 70
- 15 Konstruktiv streiten 74

- 16 Werte leben 78
- 17 Trugbild Traumpartner 82
- 18 Immer wieder überraschen 85
- 19 Disziplin bei der Kindererziehung 89

Füreinander da sein 95

- 20 Freundschaften pflegen 96
- 21 Aufrichtig sein 99
- 22 Sich öffnen 102
- 23 Mentor finden, Mentor sein 104
- 24 Gastfreundlich sein 107
- 25 Den Zehnten spenden 111
- 25 Ehrenamt 114

Innerer Reichtum 118

- 27 Statusdenken neu definieren 119
- 28 Das Wesentliche erkennen 122
- 29 Glückstagebuch führen 125
- 30 Dankbar sein 127
- 31 Ich mach meine Welt, wie sie mir gefällt 131
- 32 Mein Haus, mein Himmelreich 136
- 33 Sinn finden 140
- 34 Glückshormone naschen 143

Wahre Karriere 146

- 35 Herzenskarriere machen 147
- 36 Berufung finden 151
- 37 Neues wagen 156
- 38 Ziele erreichen 160
- 39 Geistige Erbauung 164
- 40 Kraftplätze aufsuchen 167

- 41 Stress managen 170
- 42 Zeiträuber einsperren 176
- 43 Nein sagen 179
- 44 Rückzugsräume schaffen 182

Sinnenstarke Freizeit 186

- 45 Müßiggehen 187
- 46 Heimat mit neuen Augen sehen 190
- 47 Naturnah erleben 192
- 48 Natur verstehen 195
- 49 In Bewegung bleiben 199
- 50 Zu Hause Urlaub machen 202

Testen Sie Ihr Glückspotenzial! 208

Nachwort 211

Dank 213

Weiterführende Literatur 215

Quellen 218



Vorwort

Auf einem samstäglichen Spaziergang durch den Münchner Olympiapark kamen wir bester Frühlingslaune an einer Verkaufsbude vorbei. Auf der Stelle waren wir fasziniert, denn da stand liebevoll gesprüht: »Das Glück ist in dir!« Wir meinen: Recht hat der Künstler mit seiner schmucken Verzierung. Doch was heißt hier schon Rechthaben? Bezieht sich der Spruch des Sprayers auf die Bude, und das Glück sind Bratwürste, Popcorn und Lollis? All dieses fettige, ungesunde Zeug? Warum nicht, schließlich können genau solche Sachen die schönsten Seelenschmeichler sein, wenn man durch den Park lustwandelt, müßiggeht, Zeit hat und einen lieben Menschen mit sich. Dann ist es formidabel, wenn die Bude geöffnet hat und man sich am Glück bedienen kann. Vielleicht sehen genau Sie, liebe Leserin, lieber Leser, das aber ganz anders; Sie hassen Bratwürste und eben diese Deutung ist viel zu profan für Sie und Ihre Ansprüche an die gepflegte Stadtparkphilosophie. Dann meint der nächtliche Poet eher Sie, den Vorbeiflanierenden. Ja genau, das Glück ist in Ihnen ...! Woher er das weiß? Nun, das ist nicht schwer, und es liegt an Ihnen, was Sie in seinem Werk erkennen und erspüren: Es ist in mir, das Glück. Ich kann es fühlen, ich kann es zutage fördern und in mein Leben einbauen. Und zwar genau so, wie es mir behagt. So einfach klingt das, und so

schwierig, nebulös, beschwerlich ist es oftmals, dass es tatsächlich wahr wird. Deshalb finden Sie auf den folgenden Seiten 50 Anregungen dafür, wie es etwas müheloser, einfacher, erquicklicher geht. Bergen Sie das Glück in sich selbst, bewegen und bewahren Sie es. Auf dass Ihr Leben damit noch ein bisschen gehaltvoller, sinnstiftender und zufriedener wird.

Christine Koller und Jon Christoph Berndt
Zuoz, München, Ruhpolding im Sommer 2010

Einführung

Glück ist so ein kleines, wundervolles Wort. Eine Prise, von der jeder gerne etwas mehr im seinem Leben hätte, weil es den Alltag so viel bunter, leichter und schöner macht. Doch: Was ist Glück? Bei dieser Frage wird klar, wie komplex das Ganze ist. Oder können Sie spontan eine Antwort geben? Vermutlich nicht, denn Glück ist vielschichtig. Es begegnet uns in den verschiedensten Formen, Bereichen und Facetten unseres Lebens. Glück gibt es als großes, allumfassendes Gefühl und in kleinen feinen Dosen. Denken Sie nur daran, wie es war, als Sie sich das erste Mal verliebten, als Sie den Job oder den Auftrag Ihres Lebens ergatterten, als Sie eine tiefgreifende Erkenntnis hatten und sich absolut in Ihrer Mitte fühlten. Denken Sie an die vielen kleinen Glücksmomente: Wenn die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings Ihre Nase kitzeln, wenn Sie vor Freude lauthals lachen, wenn Sie die erste Kastanie des Herbstes finden und sie als Handschmeichler in Ihre Hosentasche stecken, wenn Sie frischer Kaffeeduft sonntags aus dem Bett lockt. All das ist Glück, es sind die Momente auf Wolke sieben. Daran beteiligt sind Glückshormone – Endorphine, Serotonin, Dopamin. Sie lassen uns im Augenblick des Glücks ganz besondere Höhenflüge erleben.

Die Euphorie der kleinen Glückskicks und das große Gefühl von Zufriedenheit und Angekommensein sind Thema Dutz-

der Studien: »Happiness Research«, also Glücksforschung, versucht herauszufinden, was unser Glück hemmt und was es fördert. Eine der wichtigsten Erkenntnisse: Bürger wohlhabender Industrienationen sind nicht glücklicher als Menschen in Schwellen- und Entwicklungsländern. Am glücklichsten sind laut solcher Erhebungen die Dänen, es folgen die Puerto Ricaner, Kolumbianer, Isländer und Irländer; erst an 36. Stelle kommen die Deutschen. Begründung: Nur in sehr armen Ländern ist Geld tatsächlich ein entscheidender Überlebens- und Glücksfaktor. Sind bei einem Jahreseinkommen von etwa 40 000 Euro die Grundbedürfnisse erst einmal befriedigt, bedeutet ein weiterer Zuwachs von Einkommen nicht unbedingt oder sogar eher nicht mehr Zufriedenheit und Glück. Das bestätigen auch die vergangenen 50 Jahre in der Geschichte der westlichen Industrieländer: Niemals zuvor gab es ein solch lang anhaltendes Wirtschaftswachstum und sind wir dennoch nicht glücklicher geworden. Schuld daran ist das so genannte Easterlin-Paradox. Die nach dem US-amerikanischen Ökonomen Richard Easterlin benannte Theorie schreibt den Umständen »Gewöhnung« und »Vergleichen« die Ursachen dieser Unzufriedenheit zu. Wir stumpfen ab und schätzen das, was wir haben, immer weniger. Zugleich schauen wir auf das Einkommen und den Besitz der anderen und sagen uns: »Mist, mein Nachbar fährt ein dickeres Auto, der verdient mehr als ich.« Oder: »Mein Freund ist jetzt schon zum dritten Mal dieses Jahr in Urlaub, der hat's einfach besser als ich.« Das ist Wasser auf die Mühlen der nagenden Unzufriedenheit. Oder wie bereits 1906 der US-amerikanische Satiriker Ambrose Bierce meinte: »Glück ist ein angenehmes Gefühl, das aus der Betrachtung fremden Elends erblüht.«

Gewöhnung und Vergleichen trüben also die Freude und ver-

hindern, dass wachsender Wohlstand uns glücklicher macht. Nachdem wenige Jahre nach dem Niedergang der New Economy nun die angespannte Weltfinanzlage für weitere Depression sorgt, machen sich viele Regierungschefs verstärkt Gedanken: Wie kann man die Lebensqualität und die Zufriedenheit der Staatsbürger erhöhen? Sie engagieren Experten, die Antworten finden sollen auf die Frage, was uns – losgelöst von wachsendem oder schrumpfendem Wohlstand – wirklich zufriedener macht. »Die Garantie permanenten Wohlstands ist brüchig geworden, ebenso wie die staatliche Alters- und Gesundheitsversorgung«, erklärt die Zukunftsforscherin Kerstin Ullrich von der Gesellschaft für Innovative Marktforschung in Heidelberg. Sie sieht einen Wandel weg von der Spaßgesellschaft hin zur Sinngesellschaft: »Wir vertreiben uns nicht mehr die Zeit mit City-Hopping, Bungee Jumping und Caipi-Partys, sondern besinnen uns auf das Vertraute«, so ihre Erkenntnis.

Dass das Vertraute, dass Traditionen und Werte glücklich machen, steht sogar in der Verfassung des Himalaya-Staates Bhutan: Seit 1972 schaut die Regierung nicht auf das Bruttoinlandsprodukt, sondern hat sich dem »Bruttoglücksprodukt« (»Gross National Happiness«) verschrieben. Der GNH-Index prüft Indikatoren wie Sich-Wohlfühlen, Bildung, Umgang mit Zeit und Umwelt, Kultur, Gemeinschaft, Lebensstandard, Gesundheit und Zufriedenheit mit der Politik. Bhutan ist von der buddhistischen Lebensphilosophie geprägt. Das bedeutet, dass sich der Einzelne seiner Verantwortung gegenüber sich selbst bewusst ist, genauso wie gegenüber der Gemeinschaft, der Umwelt und dem Leben. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt ebenfalls die einschlägige Glücksforschung, wenn sie folgende Faktoren als entscheidend für das Empfinden subjektiven Glücks ansieht:

1. stabile Partnerschaft
2. befriedigender Job
3. Freunde und soziale Kontakte
4. Gesundheit
5. selbstbestimmtes Leben
6. sinngebende Lebensphilosophie
7. Einkommen, das die Grundbedürfnisse sichert

Sozialen Beziehungen kommt nach Ansicht der Glücksexperten eine zentrale Stellung zu. Sie stützen, geben Sicherheit in unsicheren Zeiten und machen uns – im Gegensatz zu Karriere, Geld und Statussymbolen – wirklich glücklich. Die einfache Gleichung: Wer zu viel Zeit in seine Arbeit steckt, vernachlässigt andere Aktivitäten, vor allem das Zwischenmenschliche. Und spätestens wenn er trotz Ehrgeiz und Streben zu Kurzarbeit verdammt wird oder gar seinen Job verliert, packt ihn das große Heulen. Daher raten Glücksforscher ebenso wie die Bhutaner zur goldenen Mitte. Auch die Philosophen des Altertums predigten diese Haltung. So plädierte Aristoteles für »das rechte Maß« und Epikur für »nichts zu sehr«. Eine Einstellung, die wir gerade beim Karrieremachen beherzigen sollten, damit Zeit zum Nachdenken und für unsere Lieben bleibt. Schließlich finden wir dauerhaftes Glück nur dann, wenn wir unser Streben im Hier und Jetzt mit einem höheren Ziel verknüpfen. Und: Belohnt wird die Sinnsuche mit mehr Zufriedenheit im Leben. Wir empfinden dann ein stärkeres Gefühl von Angekommensein, von In-unserer-Mitte-sein.

Allerdings, und hier sind sich alle Experten einig: Wir brauchen auch das Unglück, um das Glück richtig schätzen und erkennen zu können. »Wenn man eine Krise bewältigt hat, erlebt man das Glück wieder intensiver«, erklärt die Münchner Glücks-

forscherin Annegret Braun im Interview mit der *Süddeutschen Zeitung*. Sie ist überzeugt davon, dass man an seinem Empfinden arbeiten kann: »Glück ist eine Sache der Wahrnehmung – das Glück ist da, man muss es nur sehen.« Diese Einstellung deckt sich mit Aussagen von Vertretern der Positiven Psychologie. Sie glauben, dass wir 40 Prozent unseres Glücksempfindens selbst kontrollieren können, indem wir positiv denken und vor allen Dingen begreifen, wie glücklich wir uns schätzen können, gerade in der heutigen Zeit geboren zu sein. Das bestätigt der US-amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi in seinem Buch *Flow*: »Wenn man sich an der Bedürfnispyramide orientiert, die der Psychologe Abraham Maslow entwickelt hat, dann ist die Tatsache, dass wir es uns leisten können, Glück zu erforschen, ein deutliches Anzeichen dafür, dass wir uns als Gesellschaft weit fortentwickelt haben. Wenn wir alle kalt, nass und hungrig wären, würden wir uns primär für die nächste Mahlzeit und ein trockenes Plätzchen im Warmen interessieren.«

Welch ein Glück, dass wir im 21. Jahrhundert leben! Finden Sie nicht? Barbara Fredrickson von der University of North Carolina geht noch einen Schritt weiter: Nach 20 Jahren Glücksforschung macht die Vertreterin der Positiven Psychologie einen Glücksquotienten dafür verantwortlich, dass der Mensch durch die richtige Einstellung zum Leben aufblüht: »Emotionen hängen nicht primär von den Umständen ab, sondern davon, wie wir diese interpretieren«, so Fredrickson gegenüber dem Magazin *Focus*. Um im Lager der »Gedeihenden« (im Fachjargon »Flourishing«) zu sein, gilt ihrer Meinung der Faktor 3:1. Das heißt, wir sollten auf jedes schlechte Gefühl drei gute Gefühle kommen lassen. Ideal wäre der Faktor 6:1 – vor allem in Beziehungen. Allerdings lebt der Durchschnittsmensch in der Regel lediglich einen Faktor von 2:1, und den gilt es zu steigern.

Gute Unterstützung dabei bieten Ihnen die 50 in diesem Buch beschriebenen Wege. Sie zeigen, wie Sie sich in Zeiten wie diesen öffnen und mehr Glück in Ihr Leben lassen können; auf dem Weg zum Faktor 6:1.

Sechs Kapitel untergliedern die »50 einfachen Wege zum Glück«. Sie decken alle Facetten des Glücksempfindens ab, sodass Sie sich gezielt diejenigen herausgreifen können, die Sie besonders interessieren oder gar faszinieren, die Ihnen die Augen öffnen, und Ihre Begleiter sind auf dem Weg zu einem (sinn-)erfüllteren Leben; im Alltag wie in den ganz besonderen Momenten. Der Glückstest zum Schluss zeigt Ihnen Ihren Glücksstatus und lässt Sie erkennen, wo es Bereiche gibt, die Sie stärker in Ihr Leben integrieren sollten, um einen Tick glücklicher zu werden. Was genau Ihr Glück ausmacht, ist gar nicht so weltbewegend und groß, wie Sie vermutlich denken. Sehen Sie die Frage »Was ist Glück für Sie?« im Rahmen des Tests deshalb nicht als rhetorische Frage, sondern machen Sie sich bitte wirklich Gedanken dazu.

Es sind die kleinen Dinge, die das Leben lebenswert machen. Horcht man in sich hinein, befragt man sein Umfeld oder Menschen in der Fußgängerzone, sprechen sie alle von den Dingen zwischen den großen Zeilen des Lebens. Welche das genau sind, zeigen Ihnen die eingestreuten Zitate – das Glück dreht sich um Liebe, Freundschaft, Begeisterung, gutes Essen, Lachen, eine Parkbank in der Sonne und Kuscheln mit der Familie. Es kann so einfach sein, man muss es nur erkennen. Sie haben mit Sicherheit viel mehr Glück im Leben, als Sie denken. Es ist nämlich in Ihnen. Lesen Sie los!