


Kerstin Hack



Glück

Impulse für ein reiches Leben

DTE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Glück. Impulse für ein reiches Leben
Impulsheft Nr. 6

© 2010 (2. Auflage) Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com • Lektorat: Ben Marienfeld
Fotos: photocase.com - .daumenkino. (1), vonnypony (2), florianwimmer1 (9),
hui-buh (11), x-over (15), kuse (17), Fritz (19), judithh (23), Endless Summer (25),
Gerti G. (27); sxc.hu (7, 13)

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN: 978-3-935992-31-2; ISBN E-Book: 978-3-86270-003-5

Bibeltexte sind der Übersetzung »Hoffnung für Alle« (Brunnen Verlag, Gießen) oder
der Luther-Bibel 1984 entnommen und sind z. T. gekürzt.

Glücks-Bringer: Mit Glück unterstützt du einen Kinderclub in Berlin und schenkst
(Migranten-)Kindern Zukunft und Hoffnung: www.kinderclub-berlin.de

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
bestellung@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de

Glück – Impulse für ein reiches Leben

*Glück ist kein Geschenk der Götter –
es ist die Frucht einer inneren Einstellung. —Erich Fromm*

Glücklich sein will jeder. Wir sehnen uns nach den intensiven Gefühlen, die uns in Glücksmomenten erfüllen. Deshalb reagieren wir stark auf Glücksversprechen: »Kaufe jenes Auto, Haus, Getränk ... und du wirst glücklich.« Oder: »Küsse die richtige Frau oder finde den attraktiven Mann und du wirst für immer glücklich sein.« Obwohl wir ständig Glücksversprechen hören, begegnen wir nur selten Menschen, die Zufriedenheit oder gar Glück ausstrahlen.

Wo ist wahres Glück zu finden? Dieses Impulsheft fasst die Ergebnisse aktueller Glücksforschung zusammen, erklärt, welche Denkmuster und Handlungen glücklich machen und gibt konkrete Impulse, um das eigene Glück zu stärken.

Was ist Glück?

Zufallsglück

Glück haben ist nicht das Gleiche wie glücklich sein.

Viele Menschen denken bei Glück an etwas, das ohne ihr Zutun auf sie herab fällt: ein Sechser im Lotto, die Traumfrau, die Villa im Grünen. Großes Zufallsglück macht tatsächlich glücklich. Nur nicht lange. Die Glücksgefühle halten meist nur etwa drei Monate lang an. Danach sind die Glückspilze wieder ebenso (un-)glücklich wie sie es vorher waren.

Erlerntes Glück

Jeder ist seines Glückes Schmied!

Keiner kann alle Lebensumstände beeinflussen. Doch Menschen, die ihr Leben aktiv und bewusst gestalten, sind in der Regel glücklicher als solche, die passiv »aufs große Glück« hoffen. Wir können Glücklichsein lernen. Genauer gesagt: nicht das Glück selbst ist erlernbar, aber die Denk- und Verhaltensweisen, die zu Glücksgefühlen führen.



Ich schenke dir Glück und Frieden. —Gott (Richter 6,23)

Gott will unser Glück. Er hat uns so gestaltet, dass alle Handlungen, die Leben hervorbringen, fördern und stärken, Gefühle von Glück mit sich bringen. Das betrifft Handlungen, die das biologische Leben erhalten wie z. B. Sex, Essen, Bewegung und Lernen, ebenso wie Aktivitäten, die soziales Leben fördern z.B. lieben, geben, Sinnvolles tun. Kurz: **Alles, was Leben bringt, macht auch glücklich.**

Der Glück spendene Gott gibt uns gerne Rat für gute Lebensgestaltung. Die Bibel und andere Klassiker sind voll erprobter Lebensweisheiten über das, was das Leben gelingen lässt und uns glücklich macht. Diese alten Ratschläge und die Ergebnisse moderner »Glücksforschung« sind erstaunlich deckungsgleich. Ein erster Schritt zum Glück könnte sein, sich damit auseinander zu setzen und mit dem Schöpfer des Lebens ins Gespräch zu kommen.

Glücksbremsen entfernen

1

Glücklich sind alle, deren Schuld vergeben ist! —Psalm 32, 1

Wir alle wollen glücklich sein. Trotzdem torpedieren wir unser eigenes Glück immer wieder durch Denk- und Handlungsmuster, die verhindern, was wir erstreben.

Falsche Glückserwartungen

Aktives Gestalten des Lebens macht glücklich. Durch Warten auf Glück von Außen hältst du dich davon ab, jetzt ein glückliches Leben zu gestalten. Glück kannst du nur im Jetzt erleben, nicht im Hoffen auf zukünftiges Glück. Ausnahme: Vorfreude auf sicher eintreffende Ereignisse.

Tipp: Fokussierung

Verschwende möglichst wenig Zeit mit Wunschträumen oder Sorgen. Schalte um. Formuliere einen klaren Wunsch oder ein Gebet und überlege, was du tun kannst, damit der Wunsch Realität oder das Befürchtete verhindert wird.



■ Belastendes

Belastendes kannst du konsequent »entrümpeln«: unerledigte Aufgaben zu Ende führen, ungeklärte Beziehungen klären, dich aussprechen und um Vergebung bitten. Das tut gut.

■ Selbstmitleid

Der ärmste Mensch auf Erden bist du höchstens dann, wenn du dich dafür hältst und dich nur mit Menschen vergleichst, denen es besser geht als dir. Statt dich durch Selbstmitleid zu schwächen, ist es besser zu fragen: Was genau ist das Problem? Dann kannst du nach Lösungen suchen.

■ Überfüllung

Glück erfordert Achtsamkeit, Freiraum und unverplante Zeiten. In einem übervollen Leben ist kein Platz für Glücksgefühle. Da hilft nur: radikales (Termin-)Entschlacken, um Raum für glückliche Momente zu schaffen.

Miteinander glücklich

5

*Seine Freude in der Freude des anderen finden,
ist das Geheimnis des Glücks. —Georges Bernados*

Beziehungen sind die größte Quelle von Glück oder Unglück im Leben. Wir werden unglücklich, wenn wir erwarten, dass Andere uns glücklich machen oder wenn wir uns für ihr Glück verantwortlich fühlen. Keiner kann einen anderen glücklich ›machen‹. Aber du kannst deinen Teil dazu beitragen, dass in deinen Beziehungen möglichst viel Raum entsteht, in dem sich Glück entfalten kann.

Für andere da sein

Helfen macht glücklich: den, der die benötigte Hilfe empfängt und den, der hilft. Wenn du hilfst, erlebst du: »Mein Leben ist reich, ich kann etwas geben.« Helfen wird zum besonders tiefen Glückserlebnis, wenn es andere nicht entmündigt, sondern dazu verhilft, das Leben selbst zu gestalten.



Prioritäten

Beziehungen sind zu wertvoll, um ihre Pflege dem Zufall zu überlassen. Wenn wir Zeiten für die uns wichtigen Menschen einplanen, schützt uns das davor, dass sie – und damit das gemeinsam erlebte Glück – zu kurz kommen.

Tipp: Gemeinsame Zeiten planen

Bewusst Zeit für die wichtigsten Menschen reservieren und Aktivitäten planen, die die Beziehung bereichern.

Miteinander aktiv werden

Es mag bequemer sein, sich in der Wohnung oder einem Café zu verabreden. Beziehungen leben jedoch davon, dass man (besondere) Dinge miteinander unternimmt, von denen man später sagen kann: »Weißt du noch?«

Tipp: Ideensammlung

Sammle Ideen für besondere Aktivitäten an einem Ort, um sie im Bedarfsfall griffbereit zu haben.

Hilfe zum Glück

Du möchtest glücklicher werden, steckst aber fest und kommst trotz aller Bemühungen nicht weiter?

Gönn dir Hilfe zum Glück!

Kerstin Hack, die Autorin von »Glück«, bietet professionelles Coaching an und unterstützt dich dabei ...

- Glücksbremsen wahrzunehmen und zu entfernen,
- Lösungen für Probleme näher zu kommen,
- neue Lebensenergie zu finden,
- mehr Balance in dein eigenes Leben zu bringen.

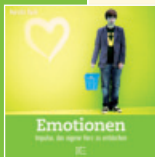
Kontakt

Telefon: 030 - 822 79 62

info@kerstinhack.de

www.kerstinhack.de





Kerstin Hack
Emotionen

Impulse, das eigene Herz zu entdecken

Der kluge Mensch hört auf sein dummes Herz.
Impulse, um aus einem halbherzigen Leben aus-
zubrechen und von ganzem Herzen zu leben.

Impulsheft Nr. 8 32 Seiten



Kerstin Hack
Power-Fragen

Impulse für Lösungen

Inspirierende, provokante und ungewöhnliche
Fragen, die helfen, dort Lösungen zu entdecken,
wo man bisher nur Mauern gesehen hat.

Impulsheft Nr. 7 32 Seiten



Kerstin Hack
Swing

Dein Leben in Balance

Ein Buch, das zu einem Leben in Balance, Dyna-
mik und voller Lebensfreude einlädt. Mit vielen
Tipps und praktischen Hilfen.

Buch 144 Seiten

Viele Titel auch als E-Book erhältlich.

Glück

Möchtest du glücklich sein?

Zufrieden, lebendig, leidenschaftlich – einfach glücklich?

Dein Glück musst du nicht dem Zufall überlassen. Es wächst immer dann, wenn wir unser Leben gut gestalten. Dieses Heft gibt Anregungen für Haltungen und Handlungen, die dich glücklicher machen werden.

Es eignet sich als Begleiter auf deinem persönlichen Weg zum Glück, aber auch als Impuls zum Gespräch mit Freunden, deinem Partner oder Gruppen.

Ideal für alle, die glücklich werden wollen.

 **Impulsheft**

| Lass dich inspirieren

DTE
Down to Earth

ISBN 978-3-935992-31-2



9 783935 992312