



# Dem Glück auf der Spur



Glück – ist das ein üppiges Bankkonto? Die All-inclusive-Reise in die Karibik? Ein schnelles Auto? Ein attraktives Äußeres? Nichts von alledem. Die französische Schauspielerin Brigitte Bardot hat über sich selbst gesagt: »Ich bin in meinem ganzen Leben nicht glücklich gewesen.« Und sie hatte Schönheit, Geld und Ruhm im Überfluss.

Wenn's das nicht ist – was dann? Glück – das ist die Summe aus vielen kleinen wunderbaren Augenblicken. Ein Lied, das uns ganz plötzlich berührt. Das erste Eis nach einem langen Winter. Einer Liebeserklärung zu lauschen. Das Glück kann man sehen und hören, schmecken und spüren.

Denn Glück ist nichts Abstraktes, man muss sich von ihm nur ergreifen lassen, es im Alltag bemerken. Und doch ist das Glück immer rar, nur ein flüchtiger Augen-

blick. Hätten wir richtig viel davon, würden wir es gar nicht mehr als Glück wahrnehmen können.

Die Italiener sind beim Glück viel genauer. Sie unterscheiden zwischen dem glücklichen Zufall, *la fortuna*, und der glücklichen Lebenseinstellung, *la felicità*. Dem Zufall kann keiner auf die Sprünge helfen, der glücklichen Lebenseinstellung schon. Und genau dazu möchte dieses Geschenk-buch anregen.



*Doch das größte Glück  
im Leben  
und der reichlichste Gewinn  
ist ein guter, leichter Sinn.*

Johann Wolfgang von Goethe



# Glück

*kostenlos und  
doch nicht umsonst*



- ❖ Eine Nacht auf dem Balkon unterm klaren Sternenhimmel
- ❖ Ein strahlendes Kinderlachen
- ❖ Am Morgen von einem Kuss geweckt werden
- ❖ Ein Spaziergang durch den warmen Sommerregen
- ❖ Tanzen, bis die Füße wehtun
- ❖ Die ersten wärmenden Sonnenstrahlen des Frühlings
- ❖ Nachts im Baggersee schwimmen
- ❖ Abends im Bett eine Woody-Allen-Geschichte vorgelesen bekommen

- ❖ Die berühmten drei Worte:  
Ich liebe dich.
- ❖ Mit Freunden ein spontanes  
Fest feiern
- ❖ Ein dickes Kompliment vom Chef
- ❖ In einem Buch versinken



*Wo Herz ist,  
da ist auch Glück.*

Sprichwort aus Polen

# Glücklichsein kann jeder lernen

## 20 Wege zum höchsten der Gefühle



1. Einer der führenden Glücksforscher, der Psychologie-Professor Mihaly Csikszentmihalyi (sprich: Tschick Sent Mihaji), hat »flow« zum Zauberwort erhoben. Flow (englisch: fließen) erreichen Sie, wenn Sie in einer Tätigkeit vollkommen aufgehen. Ganz versunken spielende Kinder machen uns diesen Zustand vor. Voraussetzung ist, dass Sie sich für Beruf und Freizeit herausfordernde Ziele stecken.
2. Stehen Sie öfter vor einem Berg Arbeit, vor einem großen Hindernis? Anstrengung zu überwinden macht glücklicher, als sie zu vermeiden.

3. Es ist ganz schön unsicher, auf das große Glück zu warten. Genießen Sie lieber die kleinen unspektakulären Hochgefühle im Hier und Jetzt.
4. Eine gehörige Portion Optimismus ist ausgesprochen gesund, kann sogar vor Krankheiten schützen. Das haben amerikanische Wissenschaftler herausgefunden.
5. Es macht glücklich, sich selbst etwas Gutes zu tun. Was das ist? Das wissen Sie selbst doch am besten! Ein Tag am Meer, ein heißes Bad, einen ganzen Tag in einem Buch schmökern ... Überlegen Sie einfach, welche Aktivitäten Sie glücklich machen, und gehen Sie diesen gezielt öfter nach.



6. Das Glück lässt sich nicht einfordern. Hoffen Sie nicht immer darauf, dass andere Sie glücklich machen. Dafür muss schon jeder selbst sorgen.
7. Suchen Sie sich neue Herausforderungen, den Wüstentrip statt der Reise auf die Kanaren, eine neue Sprache, die Weiterbildung im Job. Wer seine Fähigkeiten weiterentwickelt, fühlt sich sicher, selbstbewusst und zufrieden.
8. Wenn Ihnen etwas besonders gut gelungen ist, dann genießen Sie dieses Hochgefühl des Stolzes. Eigenlob stinkt überhaupt nicht.
9. Manchmal macht es glücklich, in der persönlichen Erinnerungsschachtel zu kramen. Alte Fotos anzuschauen, die CD von damals zu hören, ein Souvenir aus dem Urlaub auszugraben. Das hilft vor allem an graueren Tagen. Denn schöne Erinnerungen geben immer wieder Kraft.