

LEBENSSTIL

Etwas Glück können wir alle lernen

Eine kleine Liste der glücklichen Momente ist ein Anfang – Übung macht den Meister!

Von Elke Meyer, Institut Improve
Kompetenz-Entwicklung

Wer vom Glück spricht, hofft meist auf die Zukunft, in der er das große Geld oder den Traumpartner finden wird.

Sie brauchen jedoch weder auf die Zukunft noch den Lottogewinn zu warten, denn Glück ist ein Gefühl, und es liegt in Ihrer Macht, es jetzt und immer öfter zu spüren. Wie?

Sie können gut, was Sie häufig tun. Wer oft traurig ist, wird darin zum Experten. Wer überwiegend glücklich ist, wird ein Meister im Glück. Trainieren Sie Ihr Glück. Die folgenden Tipps helfen, sich möglichst viele Glücksmomente zu schaffen. Beginnen Sie mit einer **Glücksliste**

Wann sind Sie glücklich? Erstellen Sie eine Liste mit Allem, was Sie glücklich macht. Planen Sie zukünftig täglich zusätzliche Zeit für diese Glücksquellen ein. Zudem können Sie diese Liste zur Hilfe nehmen, wenn es Ihnen einmal schlecht geht. Denn: Unter dem Einfluss negativer Gefühle erinnern wir kaum, was uns gut tut. Lassen Sie sich von der Liste inspirieren, bei einer Ihrer Glücksquellen aufzutanken. Das vertreibt die schlechten Gefühle, denn positive Emotionen sind häufig stärker.

Die Brille des Außerirdischen

Nehmen Sie Ihr Umfeld wahr wie ein Außerirdischer, der noch nie einen Menschen gesehen, eine Blume gerochen, Wind gefühlt oder eine Frucht geschmeckt hat. Lassen Sie sich verzaubern von der Schönheit in allem, was selbstverständlich scheint, entdecken Sie es mit allen Sinnen neu.

Die perfekte Gegenwart

Indem Sie die Gegenwart bestmög-

lich gestalten, tun Sie den ersten Schritt in eine genussvolle Zukunft. Durch welche kleinen Veränderungen können Sie in diesem Moment noch glücklicher sein? Schieben Sie dabei Ihre Sorgen ruhig mal zur Seite. Es ist ein Irrglaube, dass alle Probleme gelöst werden müssen, bevor

man glücklich sein kann. Glück kann in jedem Moment entstehen.

Tagesernte

Rufen Sie sich abends die glücklichen Situationen des Tages in Erinnerung und genießen Sie sie erneut.

Denken Sie daran: Übung macht den Meister, auch beim Glück!

LEBENS DATEN

Elke Meyer berät in ihrem Institut Improve Kompetenz-Entwicklung zu den Themen Persönlichkeit, Informationsmanagement, Führung und Kommunikation. Weitere Informationen unter: www.improve-ke.de