

Mit kleinen Schritten zu mehr Lebensfreude

# Glücklicher mit

Wir können uns nicht  
jeden Tag verlieben.  
Aber die Liebe  
täglich neu beleben



# jedem Tag



Momente  
bewusst  
genießen  
schenkt  
Zufriedenheit  
im Alltag

Sie wollen Ihr Leben ändern und denken, das geht nur mit großen Einschnitten? Die sind gar nicht nötig! Der renommierte Glücks-Coach Wolff Horbach weiß: Neues Leben fängt oft ganz klein an. Und ist für jeden erreichbar

**W**ir alle wollen es: glücklich sein! Was aber ist Glück überhaupt? Auslegungssache? Nein. Denn längst ist Glücksforschung eine echte Wissenschaft. Wolff Horbach, Wissenschaftler und Autor des neuen Buchs „77 Wege zum Glück“, erklärt: „Glück ist ein Gefühl. Ein elektrisch-chemischer Vorgang in unserem Gehirn. Mit dem Menschen im Laufe der Evolution signalisiert wurde, dass sie etwas Richtiges tun. Glück lässt sich zubereiten wie ein Rezept, das viele Zutaten braucht.“ Das Beste daran: Es ist für jeden erlernbar! Man muss nur herausfinden, welche Zutaten man braucht. Dafür gibt es jetzt Glücks-Coaching. Für *tina* nennt Wolff Horbach vier Beispiele von Menschen aus seiner Praxis, und wie sie ihr Leben verändert haben.

## „Morgens eine halbe Stunde in die Natur“

Miriam (42) ist Marketingleiterin in der Kosmetikbranche. Der Job ist ihr Lebensinhalt, sie verbringt oft zwölf Stunden im Büro. Eigentlich könnte sie die Arbeit auch schneller schaffen. Aber zu Hause erwartet sie niemand, sie weiß dort nichts mit sich anzufangen. Ihren Freund sieht sie nur am Wochenende, er lebt in einer anderen Stadt. Miriam wird immer unzufriedener, ihr fehlt die Lebensfreude. Die ersetzt sie durch Shopping-Touren. Aber der Konsum macht sie immer nur einen Augenblick lang froh. Als sie zu mir kommt, fragt sie sich: Soll das alles sein? Immer nur arbeiten – um dann zu konsumieren? Ich frage Miriam, →



Wolff Horbach (58) ist Glücks-Coach und Autor des Buches „77 Wege zum Glück“

## Was macht ein Glücks-Coach?

Als Diplom-Ingenieur forschte Wolff Horbach im Bereich der Internet- und Lerntechnologie. Später studierte er die Erkenntnisse der Glücks-Forschung. Glücks-Coaching funktioniert ähnlich wie eine Therapie. Im Unterschied dazu geht es aber nicht um die Vergangenheit, sondern um Ziele in der Zukunft.



Nur wenn es  
uns selbst gut  
geht, haben wir  
Energie für andere

→ was sie sich wünscht. Ihre Antwort: Mehr Spaß am Leben.“ Sie erkennt, dass ihr ewiger Konsum nur eine Ersatzbefriedigung ist. Gemeinsam überlegen wir, was ihr echte Freude machen könnte. Ein erster Schritt: Miriam fängt an, Sport zu machen. Regelmäßig joggt sie schon morgens vor der Arbeit: „Im Park für eine halbe Stunde die Natur genießen – das sind wahre Glücksmomente! Ich sehe, wie sich Blumen und Bäume verändern. Und gehe ganz anders in den Tag, bin viel besser gelaunt.“ Ganz wichtig für Miriam: Statt die Abende nur im Büro zu verbringen, verabredet sie sich endlich wieder mit Freundinnen.

Ihre Glücks-Strategie: 1. Körperliche Aktivität. 2. In Freundschaften investieren. 3. Aufmerksamkeit. Sie bewusst auf eine Sache zu konzentrieren, etwa den Duft einer Blume, bringt Ruhe und Zufriedenheit.

### „Ich nehme mir jetzt mehr Zeit für mich“

Waltraud (29) ist verheiratet und Mutter von Dennis (7) und Marie (4). Beide waren Wunschkinder – aber Waltraud ist fertig mit den Nerven. So anstrengend hatte sie sich das Muttersein nicht vorgestellt. Sie hat das Gefühl, viel zu kurz zu kommen. Waltraud ist für alle da. Nur um sie kümmert sich keiner, nie bekommt sie etwas zurück!

Als Waltraud zu mir kommt, erkennt sie: Sie erwartet, dass andere ihre Bedürfnisse erahnen. Ich frage sie: „Wie sollen andere dich wertschätzen, wenn du dich nicht selbst schätzt?“ Waltraud beschließt, mehr für sich selbst zu tun. Ein kleines Zimmer in der Wohnung ist jetzt „ihr“ Raum. Täglich zieht sie sich fünfzehn Minuten dorthin zurück: „Die Kinder bitte ich vorher, mich nicht zu stören. Sie wissen, dass ich danach viel ausgeglichener

bin.“ Mit zwei Freundinnen hat Waltraud eine Gruppe gebildet. Gemeinsam sprechen sie einmal pro Woche über ihre Wünsche und überlegen, wie sie ans Ziel gelangen können: „Im Team sieht man vieles klarer, kommt auf ganz andere Ideen.“

Waltrauds Glücks-Strategie: 1. Bedürfnisse erkennen und sie einfordern. 2. Positive Routinen entwickeln. Waltraud findet Zeit für sich selbst, meditiert. 3. Sich Unterstützung suchen. Im Team ist vieles leichter!

### „Ich habe gelernt, mich nicht zu vergleichen“

Gisela (46) hat früh geheiratet. Sie bekam ein Kind, blieb zu Hause. Vor zwei Jahren dann der Schock: Ihr Mann verließ sie von heute auf morgen wegen einer jüngeren Frau. Zum Abschied warf er ihr noch vor, sie sei unattraktiv geworden. Sie leidet, vergleicht sich mit der hübschen jungen Frau. Nach einer Phase der Trauer sucht sie Hilfe bei mir.

Im Gespräch fällt mir auf, dass Giselas Selbstwertgefühl sehr schwach ist. Ich frage sie, was passieren muss, damit sie sich selbst wieder mag. Sie will abnehmen, Frisur und Kleidungsstil ändern. Beim Gedanken daran strahlt sie – für mich immer ein Zeichen, dass jemand auf dem richtigen Weg ist! Anfangs überfordert sie sich und verliert fast den Mut. Ich rate ihr, Gelassenheit zu üben, den Moment und die langsame Veränderung zu genießen. Ganz wichtig: Sie soll sich nicht vergleichen. Sich ständig mit Menschen zu vergleichen, die schöner, reicher oder klüger sind, ist ein garantierter Weg, unglücklich zu werden. Besser: sich über positive Veränderungen freuen. Zum ersten Mal fragt Gisela sich: Was kann ich eigentlich gut? Sie motiviert sich, indem sie sich vorstellt, wie es ihr geht, wenn sie ihr Ziel



erreicht hat! Schließlich rate ich ihr, ihrem Mann zu verzeihen. Wer das nicht tut, verstärkt den Schmerz immer weiter, verbittert schließlich und schadet nur sich selbst.

Giselas Glücks-Strategie: 1. Neue Ziele finden. Sie verändert ihren Typ, arbeitet an sich. 2. Gelassenheit. Den Weg zum Ziel ohne Druck genießen. 3. Vergebung – das befreit und schenkt neuen Lebensmut.

## „Geld allein macht mich nicht glücklich“

Martin (41) ist Architekt und arbeitet als Abteilungsleiter in einem großen Büro. Er ist sehr ehrgeizig, hat früh Karriere gemacht. Abends kommt er völlig kaputt nach Hause. Gemeinsame Zeit mit seiner Frau Elvira bleibt kaum. Anfangs versucht sie, auf ihn einzureden: „Arbeite nicht so viel, komm nicht so spät nach Hause.“ Darauf reagiert er nicht. Bis Elvira eine Affäre hat. Für Martin ein Schock, der ihn dazu bringt, sein Leben zu überdenken.

Als er zu mir kommt, erkennt er, dass er sich vom Erfolg Glück versprochen, es aber nicht gefunden hat. Seine Frau, seine Ehe, hat er völlig vernachlässigt. Dass die viele Arbeit, der aggressive Stil im Büro, ihm nur Stress gemacht haben. Ich frage, was er braucht, um das zu ändern. Martins Antwort: „Einen neuen Job!“ Er sucht sich einen neuen Arbeitsplatz mit weniger Verantwortung. Das Büro ist klein, die Arbeitsatmosphäre gut. Martin lebt auf. Die Gehaltseinbußen nimmt er in Kauf. Dafür hat er wieder Zeit für ein Privatleben, für Unternehmungen mit seiner Frau.

Martins Glücks-Strategie. 1. Die Erkenntnis, dass Geld allein nicht glücklich macht. 2. Stress reduzieren. 3. Beziehungen pflegen – nur so hat die Liebe eine Chance.

*Gabriele Ricke*

# 5 Tipps für mehr Lebensfreude



Jeder hat andere Dinge, die ihn glücklich machen. Finden Sie es heraus ...

Ein **Glücks-Tagebuch** führen. Darin notieren Sie jeden Tag, wann, wo und mit wem es Ihnen besonders gut ging. Wenn Sie das über eine gewisse Zeit machen, werden Sie Muster erkennen. So erhalten Sie nach und nach Ihren persönlichen Glücks-Ratgeber. Unterteilen Sie ihn in verschiedene Kategorien:

## Glücks-Menschen

Notieren Sie hier die Menschen, die Ihnen besonders gut tun. Daneben warum. Zum Beispiel die Kollegin, die Sie bei der Arbeit aufmuntert. Die beste Freundin, mit der Sie jeden Tag telefonieren und wunderbar über alles reden können. Oder der Zeitungsverkäufer, der Ihnen morgens einen schönen Tag wünscht.



## Glücks-Orte

Das kann der Park sein, in dem Sie joggen. Oder Ihr Lieblings-Museum, das eine magische Wirkung auf Sie hat. Egal wo: Notieren Sie Orte, sobald Sie merken, dass Sie sich dort besonders wohl fühlen. Diese Orte können Sie aufsuchen, wenn es Ihnen mal nicht so gut geht.

**Glücks-Tätigkeiten** Das sind alle Aktivitäten, die Ihnen besonders viel Spaß machen und Energie geben: Kochen, Treffen mit Freunden, ein Sprachkurs. Versuchen Sie, genug davon in Ihren Alltag einzubauen.

**Glücks-Bremsen** Notieren Sie Situationen und Menschen, die Ihnen nicht guttun. Zum Beispiel die nörgelnde Kollegin oder ein Stau. Vermeiden Sie sie, wenn Sie können. Wenn nicht: Schalten Sie ab, üben Sie das Glücks-Prinzip der Gelassenheit ...

