

Es gibt überall Blumen für den,
der sie sehen will.

Henri Matisse



VOM GLÜCK

Was ist Glück? Und wo findet man es? Seit Jahrhunderten zerbrechen sich Menschen die Köpfe darüber, denn wir alle möchten glücklich sein. Doch was macht wirklich glücklich? Familie? Freunde? Frieden? Geld? Gesundheit? Tatsächlich leisten all diese Faktoren einen wichtigen Beitrag zu unserem Wohlbefinden. Doch auch viele, viele andere Dinge können uns Glücksgefühle schenken: das entspannte Frühstück am Sonntagmorgen, der Urlaub im eigenen Garten, eine kleine Freude zwischendurch – eher diese unscheinbar wirkenden Alltäglichkeiten sind die wahren Glücksmacher und können unser Lebensgefühl nachhaltig steigern. Es liegt an uns, dieses Glück als solches auch zu begreifen.

Denn dazu muss man kein Glückspilz sein. Die Glücksforschung hat sich darauf verständigt, dass zu 50 Prozent die genetische Disposition darüber bestimmt, wie leicht oder schwer es uns fällt, positiv zu denken. Von den restlichen 50 Prozent entfallen zehn Prozent auf die äußeren Umstände. Zu 40 Prozent haben wir es täglich selbst in der Hand, ob wir glücklich sind oder nicht. Unser Glücksempfinden hängt also stark von unserer inneren Einstellung ab, davon, wie wir denken.

Ob wir den Dingen positiv gegenüberstehen. Oder ob wir jedes Mal das Haar in der Suppe suchen. Dieses Tagebuch möchte dazu einladen, die eigene Perspektive zu hinterfragen. Sich darüber bewusst zu werden, was Glück ist und was es für einen selbst bedeutet.

In wenigen Worten oder Sätzen schreibt man auf, was an diesem Tag oder in dieser Woche besonders wichtig war. Eine Frage gibt dazu den nötigen Impuls: Welche Dinge haben mich heute glücklich gemacht? Was ist mein persönliches Glücksrezept? Über welchen Menschen habe ich mich gefreut? Der Effekt ist verblüffend: Weil der Blick auf die positiven Dinge gelenkt wird, fokussieren wir uns anders. Wir lernen, das wertzuschätzen, was wesentlich ist und was uns trägt. Und vielleicht entdecken wir dabei sogar, dass allein die Beschäftigung mit dem Glück uns glücklicher werden lässt. Die Psychologin Sonja Lyubomirsky hat in ihren Trainings zur Wirkung von Wohlbefinden nachgewiesen, dass man sich bewusst dafür entscheiden muss, sich wohl zu fühlen. „Sei glücklich, dann hast du Glück“, sagt auch Doris Dörrie.

Begleitet von Gedichten, Gedanken und Geschichten, Inspirationen und Impulsen lässt dieses Buch jeden Tag bewusster wahrnehmen. Man kann es

als Tagebuch nutzen, indem man zu einem beliebigen Zeitpunkt im Jahr startet. Wem das zu viel ist, der kann es auch wöchentlich verwenden: An einem Tag in der Woche, beispielsweise am Sonntagabend, notiert man die Dinge, die einen in der Rückschau bewegt haben. Das können große und kleine Erlebnisse, Gedanken oder Eindrücke sein. Die 52 Fragen schenken Hilfestellung und Anregung und begleiten behutsam durch das Jahr. Wer mag, kann den Tag oder die Woche mit einem Datum markieren.

Eine schriftstellerische Begabung ist nicht notwendig. Auch spielt es keine Rolle, ob man seine Eintragungen am liebsten als Stichworte, in kurzen Sätzen oder kleinen Texten verfasst. Jeder führt sein Tagebuch so, wie er es am liebsten möchte und schenkt sich damit ein kleines Ritual: auf dem Weg, sein ganz persönliches Glück zu finden.





Mein glücklichster

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Moment heute war:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

LEBE JETZT

Lebe jetzt, wirklich und ganz.
Lächle dich im Spiegel an.
Mach aus dir einen Goliath.
Sei wieder Kind.
Lass deine Seele in der Sonne bräunen.
Pflege Freundschaften.
Biege nicht rechts, sondern links ab.
Entspann dich.
Male kleine Zeichen, die „Ja“ sagen
und verteile sie überall in der Wohnung.
Bring Farbe in dein Leben.
Schmink dich.
Schicke mindestens einmal am Tag
einen Dank ins Universum.
Sei du selbst.
Genieße das kleine, tägliche Glück.
Tu, was du tust, aus Liebe, tu es nicht aus Angst.
Bleib in Bewegung. Geh in dich und gehe aus.
Segne dich selbst.
Das Leben ist ein Abenteuer, wage es.

Claudia Peters



GLÜCKSWEGE

Es gibt nicht den Weg zum Glück, sondern viele Wege, die jeder für sich selbst herausfinden muss. Das Rezept eines anderen muss dabei nicht zwangsweise auch für einen selbst gelten, wie Karl Heinz Böhm sagt: „Glücklichsein ist ein Maßanzug. Unglückliche Menschen sind jene, die den Maßanzug eines anderen tragen wollen.“

Quellennachweis:

Doris Bewernitz: S. 24f, 34, 55 © bei der Autorin. **Michaela Deichl:** S. 44 © bei der Autorin. **Doris Dörrrie:** S. 134 „Sei es, dann bist du es“, Werbetext zum Film „Glück“ © bei der Autorin. **Gabriela Paydl:** S. 135 © bei der Autorin. **Claudia Peters:** 14 © bei der Autorin. **Isabella Schneider:** S. 105 © bei der Autorin. **Gerhard Schöne:** S. 114f „Das Glück“, aus: Ich muss singen. Liederbuch BuschFunk 1994, © Busch-Funk Musikverlag, Berlin 1994. **Cornelia Elke Schray:** S. 94 © bei der Autorin. **Anna Tomczyk:** S. 45 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 54, 95 © bei der Autorin.

Bildnachweis:

Gestaltet unter Verwendung von Bildern von: **Anegada** / iStock, **pixaroma** / iStock, **Amovitania** / shutterstock, **Anemad** / shutterstock, **Mamont** / shutterstock, **tapilipa** / shutterstock, **sootra** / shutterstock, **Mika Besfamilnaya** / shutterstock.

ISBN 978-3-86917-568-3

© 2017 Verlag am Eschbach,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräflerland
Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung, Satz und Repro: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Textredaktion: Ilka Osenberg-van Vugt
Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr
Herstellung: Graspco CZ a.s., Zlín



Dieser Baum steht für umweltschonende
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit
und sorgfältige Herstellung.

