ABC DES Glücks

26 SCHRITTE: SO SCHAFFEN SIE ES, SICH IHRE WÜNSCHE ZU ERFÜLLEN!

A › WIE ANFANG

Alles beginnt mit dem ersten Schritt. Und dieser ist zugleich **die größte Herausforderung.** Sei es, weil wir Ängste überwinden, schlechte Gewohnheiten ablegen, Zweifel besiegen oder den berühmten Schweinehund austricksen müssen. Daher: Ihr erster Schritt sollte gut überlegt sein. Beherzigen Sie drei einfache Regeln: **1.** Versuchen Sie nichts zu reparieren, was nicht kaputt ist. **2. Wenn Sie wissen, was gut funktioniert, machen Sie mehr davon. 3.** Wenn etwas nicht funktioniert, hören Sie auf damit und machen Sie etwas anderes. Und dann setzen Sie sich hin, schließen Sie Ihre Augen und beginnen zu träumen. **Fragen Sie sich: Was will ich wirklich?**

B WIE BEGEISTERUNG

Fühlen Sie in sich hinein. Was kann Sie wirklich begeistern? **Wobei beginnt Ihre Seele zu leuchten?** Erinnern Sie sich an die Zeit, als Sie noch ein Kind waren. Wobei hatten Sie wirklich große Freude? **Verbinden Sie sich mit dieser Begeisterungsfähigkeit** und dann überlegen Sie: Was möchte ich erreichen? Wer möchte ich sein? Was will ich tun, besitzen, erschaffen? Notieren Sie all Ihre Wünsche, die Ihnen einfallen, schreiben Sie alle Ihre Kraftquellen auf.

C WIE DER CHECK

Schätzen Sie sich mal selbst ein. Auf einer Skala von 1 bis 10: **Wie sehr wissen Sie, was Sie in den nächsten Monaten verwirklichen möchten?** Oder: Ich weiß, was mich begeistert und meine Lebensgeister weckt. Ich nehme meine innere Stimme wahr, spüre oder weiß, was für mich gut und richtig ist. Möglicherweise gehören Sie zu den Menschen, die sich kritisch einschätzen. Denken Sie über diese Antworten nach. Machen Sie den Check jeden zweiten Tag - so lange bis Sie es wissen.

D › WIE DANKBARKEIT

Das Glück-ABC soll Sie dabei unterstützen, einen Herzenswunsch zu erfüllen. Vieles passiert nicht von heute auf morgen, lassen Sie sich Zeit. **Üben Sie sich in Geduld. Und vor allem: In Dankbarkeit.** Wenn Sie sich in der Meditation Ihren Wunsch vor Augen führen, dafür Begeisterung empfinden können, dann versuchen Sie in die Dankbarkeit zu gehen. Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Und dann sagen Sie: Danke! Überlegen Sie auch, abends bevor Sie schlafen gehen: Wofür bin ich dankbar? Wem bin ich dankbar? Schreiben Sie die Antworten in ein Tagebuch. Empfinden Sie nur für eine Sache Dankbarkeit, ist das auch völlig ok.

E › WIE EIGENVERANTWORTUNG

„Wenn wir unser Sein und Handeln von anderen Menschen abhängig machen, zahlen wir einen hohen Preis", so Autorin Su Busson. „Bestenfalls fühlen wir uns sicher in einem Leben, in dem wir nicht glücklich sind." **Schlimmstenfalls setzen Sie keine Pläne um, weil Sie befürchten, Ablehnung zu erleben.** Doch bedenken Sie: Kaum jemand reagiert negativ auf Ihre Ziele und Visionen. Vielmehr befürchten Ihre Mitmenschen genau wie Sie, dass Ihre Vorhaben Ihr Verhältnis zueinander verändern könnten. Ihre Freunde, Kollegen usw. wollen Sie nicht verlieren. Ist es nicht schön, das zu wissen?

WIE TRÄUME WAHR WERDEN

Das Leben ist ein Wunschkonzert! Sie glauben nicht daran? Oft verlassen uns Mut und Motivation, um Pläne umzusetzen. Top-Coach Su Busson verrät in ihrem neuen Ratgeber die besten Tipps, um Träume endlich wahr werden zu lassen.

Redaktion: Sandra König

F

WIE FOKUS - AUFMERKSAMKEITS-ÜBUNG

Dort, wohin wir unseren Fokus richten, fließt Energie. Unsere Wünsche und Pläne haben unsere volle Aufmerksamkeit verdient. Daher müssen wir uns auch um sie kümmern. Doch leider sind wir in der Hektik des Alltags oft abgelenkt und es fällt uns immer schwerer, den Fokus auf unser Ziel zu richten. **ÜBUNG:** Nehmen Sie sich jeden Tag in der Früh ein paar Minuten Zeit. Suchen Sie einen ungestörten Ort. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie ein- und ausatmen. Tief in den Bauch. Dann stellen Sie sich folgende Fragen: **Was bringt mich heute meinem Taum näher?** Was könnte ich dafür tun, damit es ein guter Tag wird? **Danach starten Sie fokussiert und motiviert in den Tag.**

WIE GLAUBENSSATZ

„Das wird nie was." „Das schaffe ich nie." Kennen Sie diese falschen Glaubenssätze? Haben wir solche negativen Denkmuster in uns abgespeichert, werden wir beim Träumen und Wünschen immer wieder zurückgewiesen. Diese verhindern, dass wir voranschreiten. Innere Zweifler und Schwarzmaler sollten wir uns bewusst machen und verändern. **ÜBUNG:** Denken Sie an Ihren Wunsch und dann setzen Sie sich mit Ihrer inneren Mannschaft, den inneren Verhinderern an einen Tisch. Hören Sie sich an, was sie zu sagen haben. **Fragen Sie sich: Ist das wirklich wahr?** Auf einer Skala von null bis 100 Prozent. Vergessen Sie nicht, dass jeder Glaubenssatz bloß eine Möglichkeit darstellt, die Welt zu deuten. Suchen Sie nach Alternativen!

H

WIE HANDELN

Oft scheint nichts voranzugehen. Zu stagnieren. Dann ist es Zeit zu handeln. Handlungsfähig zu bleiben, ist oft eine schwierige Hürde, die wir zu überwinden haben. Angst oder nachlassende Motivation scheinen uns zu lähmen. Fragen Sie sich: Was kann mir helfen, durchzuhalten? Wo kriege ich Unterstützung? **Was gewinne ich, wenn ich weitermache?** Wünsche verändern sich, oder wir erkennen, dass es doch nicht die eigenen waren. Dann ist es an der Zeit loszulassen und sich neu zu orientieren.

› WIE INNERE FÜHRUNG

Frauen haben angeblich eine bessere Intuition als Männer. Zumindest wird das Intuitive von unserer linken Gehirnhälfte gesteuert, welche die weibliche Seite im Menschen ausmacht. Das Yin, wie es im Chinesischen heißt. Bestimmt ist Ihnen diese innere Führung auch schon in verschiedensten Situationen vertraut gewesen. Wenn Sie eine Wohnung besichtigen und plötzlich wissen: Ja, das ist die richtige! Oder einem Menschen gegenüberstehen und wissen: den mag ich. **Gehen Sie in Ihr Vertrauen, denn diese innere weise Stimme ist immer da.** Wir hören sie nur nicht. Beziehungsweise haben das verlernt. Am besten gelingt es in der Stille, beim Meditieren, wenn Sie die Aufmerksamkeit nach Innen richten. Je häufiger Sie Kontakt mit Ihrer inneren Führung aufnehmen, desto zuverlässiger wird Sie Ihnen beistehen, wenn es darauf ankommt.

J

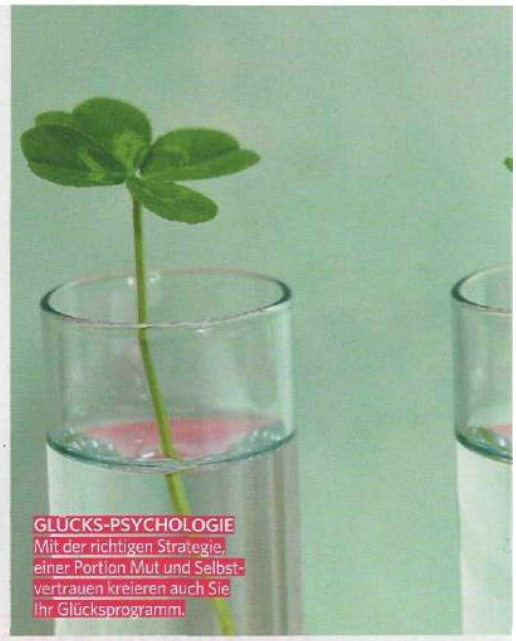
› WIE JA-SAGEN

Sagen Sie „Ja!" zu Ihren Wünschen, zu Ihren Plänen und Visionen. Sollten innere Verhinderer auftauchen, dann nehmen Sie diese liebevoll an, verurteilen Sie sich dafür nicht selbst. Sagen Sie zu sich: **„Ich bin o.k. so wie ich bin. Ich bin wertvoll.** Ich habe es verdient, dieses oder jenes zu erreichen. Ich bin einzigartig. Wie jeder Mensch habe ich Talente und Stärken. Wie jeder Mensch habe ich Schwächen, die sich zeigen, um verändert zu werden. Lassen Sie diese Sätze zu Ihrem täglichen Mantra werden und sprechen Sie diese, wenn möglich auch aus.

Getty, Hersteller

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 0508811).

SU BUSSON, Wiener Autorin von „Das Wachstums ABC", erschienen im Orac-Verlag (22 Euro), www.beyourbest.at.



GLÜCKS-PSYCHOLOGIE Mit der richtigen Strategie, einer Portion Mut und Selbstvertrauen kreieren auch Sie Ihr Glücksprogramm.

DER ERSTE SCHRITT:

Sein Leben zu verändern braucht viel Mut, Tatendrang und auch Stille. Lesen Sie hier, wie Sie es schaffen können, Ihre Zukunft so zu gestalten, wie Sie es wirklich möchten.

K › WIE KONGRUENZ

Kongruenz bedeutet Übereinstimmung. Im Körper, Geist und Seele. Was hat das mit Ihren Wünschen und Vorhaben zu tun? Üblicherweise heißt es: Du bekommst, was du dir wünscht. So steht es zumindest in vielen Ratgebern. Doch unbewusste Glaubenssätze blockieren (siehe unter G). Und Wünsche scheitern an Inkongruenz – also daran, dass sie gar nicht zu uns passen. **Machen Sie den Simsalabim-Test:** Stellen Sie sich vor, ein Zauberer taucht auf und Simsalabim – Ihr Wunsch geht in Erfüllung. Malen Sie sich diese Situation so gut wie möglich aus. Angenommen, Sie wünschen sich einen Hund. Sie müssen viermal am Tag Gassi gehen, bei jedem Wetter, ihn füttern, erziehen und zum Tierarzt. Fühlt sich Ihr Wunsch immer noch stimmig an?

L WIE „LEO"

Als Kind haben wir alle gern Fangen gespielt. Beim Spiel gab es ein sogenanntes **„Leo" - einen Ort, an dem man in Sicherheit war.** Auch unsere Seele braucht so ein „Leo". Denn: Veränderungsprozesse kosten viel Kraft und Energie. Schaffen Sie sich in den eigenen vier Wänden einen solchen Rückzugsort. Und/oder auch außer Haus. Das könnte ein Gebäude, See oder Park sein, zum Krafttanken. Dort sind Sie richtig, wann immer Sie eine Pause brauchen.

M WIE MUT

Jeder Mensch hat seine Grenzen, deren Überschreitung Mut braucht. Was für den einen einfach und selbstverständlich ist, kostet den anderen ordentlich Überwindung. Wir brauchen Mut, um unseren hinderlichen Ängsten zu begegnen, und Angst hat bekanntlich viele Gesichter. Je mehr wir uns verändern wollen, desto stärker fürchten wir uns vor dem ersten Schritt. **Stellen Sie für solche Momente Ihre persönlichen Mutmacher zusammen,** etwa kraftvolle Zitate und Mantren. Sagen Sie innerlich: Ich bitte jetzt um Mut. Was fühlt sich anders an?

N › WIE NICHTS-TUN

Sich zurücklehnen, entspannen und mal eine Runde alles geschehen lassen. So lautet beim Buchstaben N die Devise. Ausruhen, Vertrauen und seiner inneren Freude folgen. Der indische Meister Osho sagt es noch klarer: **Folge deiner Freude.** Mache nur das, was dich erfreut. Probiere es aus. Wenn du etwas machst, was dich nicht befriedigt, dann bist du von deiner Mitte, deinem Zentrum abgetrennt." **Sobald wir das tun, was uns wirklich Freude macht, sind wir am richtigen Weg und das Leben fühlt sich leicht an.** Probieren Sie es!

O WIE OFFENHEIT

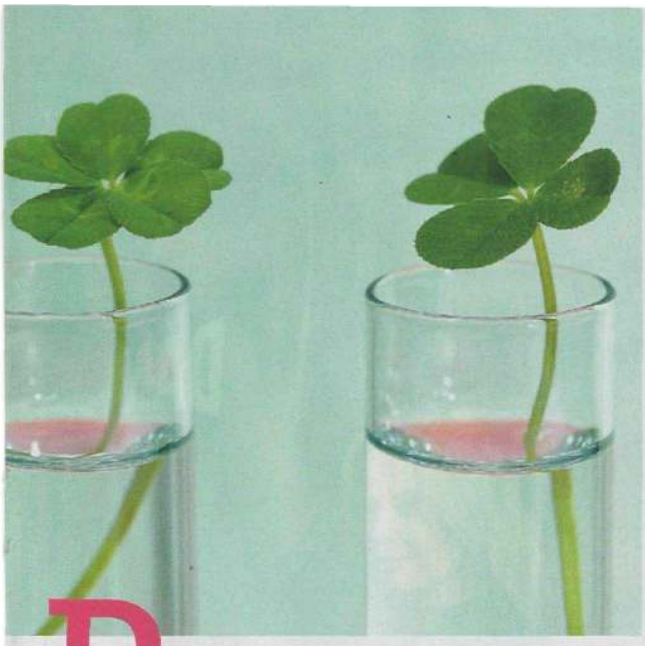
„Heute wird ein mühsamer Tag", „das wird bestimmt nicht gut ausgehen". Vermutlich kennen Sie solche Sätze. So haben wir meist eine bestimmte Vorstellung, wie Menschen oder Umstände sein oder sich entwickeln werden. Sehr oft erleben wir dann genau das und fühlen uns in unserer Vorstellung bestätigt - „Wusste ich's doch". Was wir dabei übersehen: **Unser Gehirn ist darauf programmiert, das wahrzunehmen, was unseren tiefsitzenden Glaubenssätzen und Erfahrungen entspricht.** Daher: Bleiben Sie offen für Neues, glauben Sie an das Gute im Leben. Sollte ein negativer Satz auftauchen, sagen Sie : Stopp! Und entscheiden Sie sich anders zu denken.

P WIE PERSPEKTIVEN

Anders zu denken gelingt am besten mit einem Perspektiven-Wechsel. **Denn ein neuer Blickwinkel zeigt uns neue Wege.** Probieren Sie es aus. Putzen Sie Ihre Zähne mit der anderen Hand, stellen Sie Möbel um. Fahren Sie einen anderen Weg zur Arbeit. Auch so kleine Perspektivwechsel können viel bewirken. Oder bestimmte Situationen aus der Vogelperspektive beobachten. Stellen Sie sich vor, wie ein Problem von „oben" betrachtet aussieht. Oder gehen Sie in die dritte Person. Fragen Sie sich, was Ihnen Ihr bester Freund wohl raten würde.

Q › QUINTESSENZ

Tragische Nachrichten, wie der Tod von Udo Jürgens, die Tsunami-Katastrophe oder auch Hiobsbotschaften aus dem Bekanntenkreis können uns schlagartig auf unsere Quintessenz im Leben besinnen. Wir haben zu wenig Zeit hier auf Erden, um sie mit Nebensächlichkeiten zu vergeuden. Lassen wir daher allen Firlefanz beiseite und beschäftigen wir uns mit den wirklich wichtigen Dingen. Stellen Sie sich folgende Fragen: **Vervollständigen Sie daher folgenden Satzanfang: Das wichtigste im Leben ist ...** Überlegen Sie, nehmen Sie sich dafür Zeit. Fragen Sie weiter: Was tue ich für das Wichtigste? Wenn es z. B. Gesundheit ist, fragen Sie sich: Was tue ich für meine Gesundheit ...



W WIE WAHLFREIHEIT

Wir haben jeden Moment unseres Lebens eine Wahl, wir treffen Entscheidungen. Und diese bestimmen was wir erleben. Esse ich heute Pizza oder doch nur eine Suppe? Fahre ich mit dem Auto oder gehe ich zu Fuß? Nehme ich den Job, oder sage ich ab? Keine Entscheidung zu treffen ist auch eine Entscheidung. **Oft hindert uns auch die Angst vor der falschen Wahl daran eine Entscheidung zu treffen.** Fragen Sie sich: Was passiert im schlimmsten Fall? Wie wahrscheinlich ist das? Nutzen Sie den Perspektivenwechsel: Was habe ich zu gewinnen?

› WIE VERTRAUEN

Das Leben hat seine eigene Art und Weise, Ihnen zur Erfüllung Ihrer Wünsche zu verhelfen. Für manche Wünsche sind Veränderungen notwenig, Sie müssen sich erst entwickeln und lernen, die richtigen „Zutaten" zu verwenden. Gehen Sie ganz in Ihr Vertrauen. Alles, was geschieht, hat einen Sinn. **Das Universum versorgt Sie stets mit allem, was Sie brauchen.** Wünsche zu verwirklichen ist ein Wachstums- und Entwicklungsprozess. Vertrauen Sie darauf. **Übung:** Stellen Sie sich vor, eine gute Fee schenkt Ihnen tiefes Vertrauen ins Leben. Woran würden Sie das erkennen? Was würde diese Gewissheit verändern? Was würden Sie sich jetzt trauen?

R › WIE RITUAL

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und wenn wir Gewohnheiten verändern wollen, braucht das im Schnitt einen Monat. Warum? Weil wir festgefahrene Rituale erst aufgeben müssen. **Machen Sie den Gewohnheitscheck:** Überlegen Sie, welche Rituale Sie im Alltag pflegen: gute, wie weniger gute. Der einfachste Weg, eine alte Gewohnheit zu überwinden, ist, sie durch eine neue zu ersetzen. Fragen Sie sich, welche für Ihre Wunscherfüllung förderlich sind, welche blockieren Sie?

X › WIE X-FAKTOR

Für die meisten Menschen sind Fragen wie „Was will ich wirklich?, „Wofür bin ich geboren? " nicht so einfach zu beantworten. Nur wenige können mit Aussicht auf Erfolg in einer Talenteshow wie X-Faktor auftreten. Jeder Mensch hat jedoch einen X-Faktor, etwas, das ihn einzigartig macht. Ihr X-Faktor ergibt sich aus Ihren Begabungen, Leidenschaften und Fähigkeiten. **Machen Sie sich Ihre Talente und Stärken bewusst.** Überlegen Sie: Wofür schlägt mein Herz? Was zeichnet mich aus? Wofür bekomme ich Komplimente? Wo sehen andere meine Stärken?

WIE YIN UND YANG

Im Glücks-ABC geht es darum, zu handeln und das zu tun, was Sie eben für Ihre Wünsche tun können. Sehr ausgeprägte Yin-Typen tun sich hier schwer. Sie neigen dazu, eher passiv und ziellos zu sein, sich treiben zu lassen und die Dinge geschehen zu lassen. Sie schauen, was das Leben so bringt. Aber gänzlich ohne eigenes Zutun bleiben Träume meist Schäume. **Wenn es ums Handeln geht, sind Menschen mit hohem Yang-Anteil im Vorteil.** Willenskraft, Pro-Aktivität, Zielstrebigkeit und Rationalität, Motivation, Leistung – das sind ihre Stärken. Achten Sie daher auf einen ausgeglichenen Yin-Yang-Zustand. Vermeiden Sie beide Extreme.

S WIE STILLE

Nehmen Sie sich jeden Tag fünfzehn Minuten Zeit für Stille. Doch vor dem Moment absoluter Ruhe schrecken die meisten Menschen zurück. Was, wenn was Negatives hochkommt? **„Solange wir vor Stille davonrennen, laufen wir vor uns selbst davon"**, so Su Busson. Wer sich regelmäßig von der Reizüberflutung zurückzieht, handelt danach authentischer und fokussierter.

T WIE TATENDRANG

Sie brauchen Kraft, um das zu tun, was Sie tun wollen. Es wäre natürlich schön, ständig motiviert und voller Tatendrang zu sein, so läuft es in der Realität meist aber nicht. **Ihr geistiger Tatendrang bleibt dann aktiv, wenn Sie auch Ihrem Körper das geben, was er braucht:** Gutes, gesundes Essen, Bewegung, Entspannung. Fühlen Sie in sich hinein. Bin ich voller Tatendrang, nachdem ich ein Schnitzel mit Pommes verdrückt habe? Was tut mir wirklich gut? Auch eine einfache Atemübung kann den notwendigen Kick geben: Atmen Sie bewusst fünf Minuten über die Nase in den Bauch hinein ein und aus. Stellen Sie sich vor, wie Sie beim Einatmen neue Lebensenergie einatmen. Und beim Ausatmen Blockaden loslassen.

U WIE UMFELD

„Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst", behauptete der amerikanische Motivationstrainer Jim Rohn. Unser Umfeld hat viel Einfluss auf uns. Es kann uns beflügeln und lähmen zugleich. Umso wichtiger ist die ehrliche Bestandsaufnahme: **Was tut mir wirklich gut?** Wem kann ich erzählen, was ich am Herzen habe? Wer kostet mir nur Kraft? Wer nutzt mich aus? Mit „Leo"-Menschen sollten Sie viel Zeit verbringen. Trennen Sie sich von Dingen, die Sie nicht mehr brauchen und gestalten Sie Ihr Umfeld so, dass es zu Ihrem Kraftort wird.

Z › WIE ZUKUNFT

Sagen Sie zu sich: „Ich gestalte meine Zukunft jetzt". Ihre Zukunft hängt von dem ab, was Sie denken, fühlen sagen und tun. Um dieses Phänomen zu veranschaulichen: Stellen Sie sich zwei Flugzeuge vor, die in dieselbe Richtung fliegen. Plötzlich entscheidet sich ein Pilot, seine Flugroute um fünf Grad zu verändern, während der andere seinen Kurs hält. Am Anfang mag der Unterschied kaum sichtbar sein, aber schon nach kurzer Zeit wird deutlich: Das eine Flugzeug landet ganz woanders als das andere. Das gilt genauso für Ihr Leben. **Sie müssen heute nur eine Kleinigkeit verändern, einen kleinen Schritt machen, damit Ihr Leben ab sofort eine andere Richtung einschlägt.**