

In unserer neuen Serie verrät uns Su Busson ihre 10 besten Glücksrezepte. Diesmal: **Die kleinen Dinge wertschätzen.**

# Die kleinen Dinge wertschätzen

Unser Gehirn neigt dazu, sich auf das Negative zu konzentrieren und das wahrzunehmen, was nicht in Ordnung ist. So übersehen wir leicht das Schöne und die vielen kleinen GLÜCKSMOMENTE, die uns das Leben schenkt. 3 Tipps, um bewusst gegenzusteuern.

Stellen Sie sich vor, Sie liegen entspannt auf einer wunderschönen Blumenwiese und genießen die warmen Sonnenstrahlen. Im Gebüsch nebenan lauert derweil ein gefährlicher Säbelzahn tiger. Den übersehen Sie völlig. Das wäre fatal.

**Es geht ums Überleben**  
Unser Gehirn ist seit vielen Tausenden von Jahren darauf programmiert, unser Überleben zu sichern. Folglich ist es wichtiger, Unangenehmes zu verhindern als Erfreuliches zu genießen. Die Lebenserhaltung hat allerhöchste Priorität. Das Genießen von schönen Momenten ist zweitrangig.

Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Pearl S. Buck

**Aufs Schwarzmalen programmiert**  
Heutzutage laufen wir aber kaum mehr Gefahr, lebensbedrohlichen Tieren zu begegnen – unser Kopf tendiert jedoch weiterhin dazu, allerlei Kleinigkeiten wahrzunehmen, die nicht in Ordnung sind, und diese in den Fokus unserer Aufmerksamkeit zu rücken. Selbst wenn es uns gut geht und unser Leben keineswegs ernsthaft bedroht ist, malt sich der Kopf oft aus, welche Probleme auftauchen könnten – und sorgt so dafür, dass wir uns schlecht fühlen. Dabei ist gerade alles in bester Ordnung. Wenn wir beispielsweise am Sonntagmorgen noch gemütlich im Bett liegen, stellen wir uns vor, was nächste Woche im Büro alles schiefgehen könnte, anstatt den Moment zu genießen.

## Wo bleibt das große Glück?

Gleichzeitig neigen wir dazu, das Gute, Schöne und Wertvolle in unserem Leben für selbstverständlich zu halten und nicht genug zu schätzen. Oft merken wir erst, was wir haben, wenn es verloren geht – sei es Gesundheit, Familie, Partner, Job, Freunde oder unser Zuhause. Wir warten auf das große Glück und übersehen die vielen kleinen Glücksmomente in unserem Leben.

So können Sie ab sofort gegensteuern:

## 1. ERINNERUNGSNOTIZ SCHREIBEN

Kleben Sie sich eine Notiz an Ihren Badezimmerspiegel, an den Külschrank, auf den Schreibtisch oder in den Kalender – irgendwohin, wo Sie ihn oft sehen. Darauf steht: Das Gute wahrnehmen und genießen. Wann immer Sie diese Notiz sehen, halten Sie für einen Moment inne und denken daran, wie wichtig es ist, bewusst das Schöne zu sehen, Kleinigkeiten wertzuschätzen und kostbare Momente zu genießen. Suchen Sie nach etwas, das jetzt gerade gut, angenehm oder erfreulich ist, und genießen Sie es.

## 2. DANKBARKEITSMINUTEN EINLEGEN

Nehmen Sie sich tagsüber ein paar Minuten Zeit und fragen Sie sich: Wofür kann ich heute dankbar sein? Was schätze und genieße ich in meinem Leben? Was besitze ich, was ich oft für selbstverständlich halte? Welche Menschen bereichern mein Leben?

## 3. EIN GLÜCKSTAGEBUCH FÜHREN

Kaufen Sie sich ein kleines Notizbuch, in dem Sie jeden Abend festhalten, was Ihnen dieser Tag geschenkt hat: die kleinen Glücksmomente, die Sie erlebt haben; Dinge, über die Sie sich heute gefreut haben; Situationen oder Menschen, die Sie zum Lächeln gebracht oder die Ihr Herz erwärmt haben.

Auf diese Weise nehmen Sie sich täglich bewusst ein wenig Zeit, um sich Schönes vor Augen zu halten, das Gute in den Fokus zu rücken und Ihre Dankbarkeit und Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen. Sie werden erstaunt sein über die Wirkung, die diese einfache Praxis auf Ihre Lebensqualität hat.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele Glücksmomente!



SU BUSSON

Su ist Life-Coach & Autorin. Sie unterstützt Menschen dabei, authentisch zu sein, mehr Freude und Leichtigkeit ins Leben zu bringen und die eigenen Herzenswünsche und Ziele erfolgreich zu verwirklichen. [www.beyourbestat](http://www.beyourbestat)