

Tagebuch zum Glück



*Das Glück ist schon da, es ist in uns,
wir haben es nur vergessen
und brauchen uns lediglich daran zu erinnern.*

Sokrates

Monika Thiel

Inhalt

Vorwort zum Buch	6
La vie en rose:	
Glück und die Schönheit des Lebens	8
Interview mit dem Glück	12
Mosaiksteine des Glücks	16
• Achtsamkeit	18
• Aufrichtigkeit	20
• Balance	22
• Dankbarkeit	24
• Erkenntnis	26
• Freude	28
• Gelassenheit	30
• Großzügigkeit	32
• Humor	34
• Intuition	36
• Leben	38
• Liebe	40
• Menschlichkeit	42
• Mut	44
• Vertrauen	46
• Zufriedenheit	48
• Zuversicht	50
Persönliches Tagebuch:	
Das Glück Ihres Lebens	52
12 Fragen über Glück und das Leben:	
Zum Nachdenken und Weiterdenken	164



*Das Glück ist ein Mosaikbild,
das aus lauter unscheinbaren,
kleinen Freuden zusammengesetzt ist.*

Daniel Spitzer

Mosaiksteine des Glücks

Viele einzelne Mosaiksteine, die zusammengefügt werden, lassen ein Bild entstehen. Je besser sie sich ergänzen, desto harmonischer sieht das Ganze aus. Ebenso verhält es sich mit dem Glück. Auch sein Bild formt sich im Laufe unseres Lebens aus vielen einzelnen Mosaiksteinen. Auf das Glück, welches ganz unerwartet und überraschend in unser Leben tritt, haben wir keinen Einfluss. Vielleicht gewinnen oder erben wir eine größere Summe Geld und können uns damit einen langgehegten Wunsch erfüllen. Schon möglich, dass wir ganz unverhofft unserer großen Liebe begegnen und gemeinsam bis zu unserem Lebensende glücklich sind. Kann auch sein, dass uns der große Karrieresprung gelingt, weil wir zur richtigen Zeit am richtigen Ort den richtigen Menschen treffen. Doch was ist, wenn dieses Glück nicht, oder ganz anders, auftaucht?

Dann können wir uns zum Beispiel jenem Glück widmen, welches ganz nah ist: in unserem Alltag. Immer, wenn wir uns über etwas freuen, wenn wir etwas genießen, über etwas lachen können, wir uns wohl fühlen und darüber vielleicht sogar die Zeit vergessen. Immer dann, wenn uns bewusst wird, wie viel Schönes um uns herum ist und wie schön das Leben ist, haben wir einen Grund, um glücklich zu sein.

Gute Gründe für das Glück liegen auch in uns selbst. Auf den folgenden Seiten finden Sie einige »Mosaiksteine«, die dazu beitragen. Viele kluge Menschen haben darüber bereits nachgedacht. Ihre Erkenntnisse scheinen zeitlos zu sein, auch wenn sie schon hunderte oder gar tausende von Jahren alt sind, denn sie werden durch die moderne Forschung bestätigt. Psychologen, Mediziner, Neurologen... sie alle kommen zu dem Ergebnis: Glück hat weniger mit glücklichen Umständen zu tun als vielmehr damit, wie wir das Leben betrachten und es gestalten.

Viel Freude und gutes Gelingen beim »schmieden Ihres Glücks« wünsche ich Ihnen.



*Fange jetzt an zu leben,
und zähle jeden Tag
als ein Leben für sich.*

Seneca

Leben

Ob wir ein Leben nach dem Tod haben, wissen wir nicht. Doch eines ist sicher: es gibt ein Leben vor dem Tod. Dieses Leben sollten wir mit so viel Lebendigkeit füllen, wie es uns möglich ist. Damit wir am Ende unseres Lebens nicht mit Bedauern auf all das schauen, was wir nicht gelebt haben. Der römische Philosoph Seneca (4 v. Chr. - 65 n. Chr.), der auch ein anerkannter Dramatiker, Naturforscher und Staatsmann war, riet Menschen deshalb schon vor über 2000 Jahren: »Fange jetzt an zu leben, und zähle jeden Tag als ein Leben für sich«. Ein weiser Rat, der nichts von seiner Gültigkeit verloren hat. Jeder Tag in unserem Leben ist einzigartig. Keine Sekunde davon können wir aufheben für den nächsten Tag. Nichts von dem, was wir heute versäumen, lässt sich morgen wirklich nachholen: kein Lachen, keine Liebe, kein Leben.

Auch wenn wir heutzutage sehr viel älter werden als zu Senecas Zeiten, ist unser Leben recht kurz. Wie schnell vergehen 80, 90 oder sogar 100 Jahre. Jeder, der die statistische Lebensmitte schon überschritten hat, weiß das. Dennoch gehen wir oft recht achtlos mit unserem Leben und unserer Lebenszeit um. »Zeit ist Geld«, heißt es - und dabei vergessen wir: Zeit ist Leben. »Manchmal, wenn ich aufwache und jemand fragt mich: Wie geht's?, sage ich immer: Ich lebe. Und wenn jemand fragt: Ist das alles?, dann antworte ich: Das ist das Wichtigste. Zuerst muss man dasein, um alles andere tun zu können. Man muss lebendig sein, um das Leben zu leben« (Peter Fonda, *1939, amerik. Filmschauspieler u. -produzent).

Leben ist ein Mosaikstein des Glücks, weil...

es ein kostbares Geschenk ist, welches wir bekommen haben. Ein Geschenk, vergleichbar mit einer Schatztruhe. Ob wir die Schätze, die darin liegen, auch entdecken, liegt an uns. Was wir damit machen, ebenfalls. Doch jede einzelne Schatztruhe ist so wertvoll, dass wir mit ihrem Inhalt einen großen Reichtum besitzen. Und diesen Schatz können wir - zum Glück - auch verschenken.



*Mut, das ist ganz sicher,
gehört am notwendigsten
von allen menschlichen Eigenschaften
zum Glück.*

Johann Heinrich Pestalozzi

Mut

Wann haben Sie das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht und mussten dabei auch etwas riskieren? War dies in Ihren Augen mutig? Oder würden Sie es eher als abenteuerlich, verrückt, kühn oder waghalsig beschreiben? Mut zu definieren, ist gar nicht so einfach. Zumal ein mutiger Mensch nicht unbedingt jemand sein muss, der ständig irgendwelche tollkühnen Taten vollbringt. Mutig ist jemand auch, wenn er bereit ist, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen, selbst wenn es hin und wieder ungemütlich für ihn wird. Mut bedeutet, sich seinen Ängsten zu stellen, anstatt sie zu verdrängen. Sowohl sich selbst als auch anderen Menschen in schwierigen Situationen etwas zuzutrauen, kann ebenfalls mutig sein - vor allem, wenn es »kein Netz und keinen doppelten Boden« gibt, die einen auffangen, wenn es schief geht.

Für den Schweizer Pädagogen Pestalozzi (1746- 1827), der sich auch als Philanthrop, Schul- und Sozialreformer, Philosoph sowie Politiker einen Namen machte, war Mut sogar die notwendigste menschliche Eigenschaft zum Glück. Womöglich hatte er recht. Denn mutig zu sein, bedeutet, etwas zu wagen, ohne eine Sicherheit zu haben, dass es gut ausgeht. Bereit zu sein, auch das mögliche Scheitern zu riskieren und sich allen damit verbundenen Konsequenzen zu stellen. »Man entdeckt keine neuen Welteile, ohne den Mut zu haben, alle Küsten aus den Augen zu verlieren«, meinte der französische Schriftsteller und Nobelpreisträger André Gide (1869 - 1951). Damit hat er sehr gut beschrieben, was Mut ist: Die Bereitschaft, viel zu riskieren, um etwas Neues entdecken oder erschaffen zu können.

Mut ist ein Mosaikstein des Glücks, weil...

wir das Leben dann leidenschaftlich leben können, wenn wir uns mutig all seinen Herausforderungen stellen und nicht nur nach Bequemlichkeit suchen. Wenn wir selbst mutig sind, können wir andere Menschen ebenfalls ermutigen - und damit ein Zeichen gegen Verzagtheit und Verzweiflung setzen. Auch dadurch entsteht Glück.

Heute bin ich glücklich, weil...

Beispiel für persönliche Notizseiten

*Wer glücklich ist,
kann glücklich machen. (J. L. W. Gleim)*