

## Glück

---

# Meine persönlichen Hinweise und Vorstellungen von Glück

Von Christian Bremer

## Inhaltsverzeichnis

Unterschiedliche Vorstellungen von Glück .....	1
Das „Glück der Fülle“ .....	2
Welche drei Komponenten machen Glück aus? .....	3
Hindernisse (Glückskiller) auf dem Weg zum persönlichen Glück.....	3
Was Sie für Ihr persönliches Glück unternehmen können.....	5

## Einleitung

Hier erhalten Sie einige wichtige Informationen rund um das Thema Glück. Eine glückliche Kommunikation dient dazu, durch Gespräche das persönliche Glück von Menschen zu erreichen, möglichst oft und möglichst intensiv.

Lesen Sie alles in Ruhe durch, überdenken Sie es, bilden Sie sich Ihre eigene Meinung und sprechen Sie mit anderen über das Thema „Glück“.

Zunächst erfahren Sie hier etwas über unterschiedliche Glücks-Ideen, dann werden Sie über einige Glücks-Turbos und Glücks-Bremsen informiert und abschließend lesen Sie, was Sie unternehmen können, um persönlich noch ein bisschen glücklicher werden zu können. Natürlich ist klar, dass Ihnen dieser Text kein Patentrezept zum glücklich sein liefern kann und wird. Da Glücksempfinden allein subjektiver Natur ist, können Ihnen die Informationen lediglich Hinweise und Denkanstöße auf Ihrer Reise mit und zu Ihrem persönlichen Glück geben. Was davon funktioniert, was Ihnen überhaupt nutzt und gefällt, hängt allein von Ihnen ab. Das wichtige ist: beschäftigen Sie sich damit!

### ***Und vergessen Sie bitte nie meine beiden Kernideen:***

Wer glücklich sein will, sollte zuerst anderen Menschen glücklich machen.

Das Glück liegt nicht in der fernen Zukunft, es ist schon da, im „Hier und Jetzt“.

## Unterschiedliche Vorstellungen von Glück

Glück definiert jeder Mensch für sich auf eine andere Weise. Um dies zu verdeutlichen, finden Sie nun einige Zitate zum Thema Glück von bekannten Persönlichkeiten. Sie werden feststellen, dass jede dieser Personen Glück und seine Bedeutung ganz unterschiedlich definiert hat. Diese Zitate erheben natürlich keinen Anspruch auf Gültigkeit und Bedeutung.

*„Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.“ (Siddharta Gautama [„Buddha“])*

Buddha meint damit, es sei sinnvoll, möglichst wenige Erwartungen zu haben, denn nur so, könne man positiv überrascht und nicht enttäuscht werden.

Ein gutes Beispiel für diese Einstellung bietet das Märchen „Hans im Glück“: Hans tauschte den Lohn für sieben Jahre Arbeit, einen kopfgroßen Klumpen Gold, gegen ein Pferd, das Pferd gegen eine Kuh, die Kuh gegen ein Schwein, das Schwein gegen eine Gans, die Gans gegen einen Schleifstein mitsamt

### Glück

---

einem einfachen Feldstein - und glaubte jedes Mal, ein gutes Geschäft gemacht zu haben, weil das neue Gut ihm weniger Schwierigkeiten zu machen scheint als das weggegebene. Zuletzt fallen ihm noch, als er trinken will, die beiden schweren Steine in einen Brunnen. „*So glücklich wie ich‘, rief er aus, ‚gibt es keinen Menschen unter der Sonne‘. Mit leichtem Herzen und frei von aller Last ging er nun fort, bis er daheim bei seiner Mutter angekommen war.*“

*„Des Menschen Seligkeit liegt vollständig außerhalb seiner Werke und hängt gänzlich von dem Belieben Gottes allein ab.“*(Martin Luther)

Luther glaubte, dass Menschen ihr Schicksal nicht selbst beeinflussen können, dass alles, was ihnen im Leben an Glück oder Unglück widerfährt von Gott gegeben und vorbestimmt sei.

Zu diesem Standpunkt, gibt es jedoch auch einige Kritiker. Diese sind der Meinung, man sei nicht nur eine Marionette Gottes und könne sein Schicksal sehr wohl auch selbst beeinflussen und bestimmen.

*„Wir sind nicht auf der Welt, um glücklich zu werden, sondern um unsere Pflichten zu erfüllen.“*  
(Immanuel Kant)

Diese Aussage von Kant zeigt seine sachliche Denkweise und seinen kritischen Rationalismus. Kant definierte Glück als etwas, dass man sich erarbeiten und dessen Preis man zahlen müsse,

*„Was man im strengsten Sinn Glück heißt, entspringt eher der plötzlichen Befriedigung hochaufgestauter Bedürfnisse und ist nur als episodisches Phänomen möglich.“* (Sigmund Freud)

Freud war der Ansicht, Glück könne sich nur spontan äußern, zum Beispiel in einem besonderen Moment der Freude (Freunde treffen, Anerkennung von bekannten oder Kollegen usw.). Er glaubte, das Gefühl komme seiner Ansicht nach sehr schnell und spontan auf, könne jedoch auch schnell wieder abflauen.

*„Innere Zufriedenheit ist dem möglich, der sich von allem befreit, was im Leben unwesentlich ist.“* (Dalai Lama)

Dalai Lama glaubt, dass Menschen nur dann glücklich sein können, wenn sie sich in Ihrem Leben von allem befreien können, das nicht essentiell wichtig für sie ist. Das heißt, man sollte die Dinge im Leben fokussieren, die wirklich nötig sind. Welche das konkret sind, definiert jeder Mensch für sich persönlich.

*„Die Emotion Glück ist der wichtigste Antrieb des Menschen.“* (Dr. Stefan Klein)

Dr. Klein fasst auf diese Weise unterschiedliche Erkenntnisse zum Thema Glück zusammen. Sie stammt aus seinem Buch „Die Glücksformel“, welches übrigens eine gute Übersicht über vorherrschende Theorien zum Thema Glück liefert.

### Das „Glück der Fülle“

Eine Methode, um im Leben glücklicher werden zu können, ist das „Glück der Fülle“ nach Professor Wilhelm Schmid. Seine Theorie ist nicht empirisch belegt, das heißt, sollten Sie sich entschließen, nach diesem Modell zu handeln, gibt es keine Garantie für Erfolg oder für ein glücklicheres Leben. Ein Versuch ist jedoch meiner Erfahrung und Ansicht nach allemal Wert!

Die zentrale Idee von Schmid's Methode, ist die Bipolarität von Dingen. Seiner Auffassung nach ist es von Nöten, Positives wie Negatives erleben und erfahren zu müssen, um den Wert von Glück schätzen lernen zu können. Dies bedeutet also, Sie müssen selbst auch schlechte Erfahrungen gemacht und negative Momente erlebt haben, um die schönen Seiten Ihres Lebens erkennen und wertschätzen zu können. Kalkulieren Sie im Leben ein, dass Ihnen auch negative Dinge widerfahren können und erwarten nicht immer nur das Gute und Positive, erhalten Sie Ihr eigenes Glück der Fülle.

Für Schmid gehören Dinge wie Glück und Unglück, Lust und Schmerz, Oberflächlichkeit und

### **Glück**

---

Tiefgründigkeit, Tun und Lassen, Wohlfühlen und Unwohlsein, Erfolg und Misserfolg untrennbar zusammen und sind sogar essentiell.

Diese Methode kann Ihnen helfen, Ihren Alltag zu meistern, auch unangenehme Dinge „anzupacken“. Sie lernen mit Negativem besser umzugehen, weil Sie wissen, dass auch wieder schöne Zeiten kommen – und diese sogar noch viel besser sind.

### **Welche drei Komponenten machen Glück aus?**

Das Glück oder das Glückliche machen drei Komponenten aus: die Veranlagung, die Lebensumstände und der Wille.

Die Veranlagung eines Menschen ist generell nicht veränderbar. Glück kann durch die unterschiedlichsten Prozesse ausgelöst werden. Welche das sind und wie stark sie sich äußern, ist jedoch individuell verschieden. Manche von Ihnen produzieren mehr und schneller „Glückshormone“ (Serotonin) als andere.

Ihre Lebensumstände können Sie, im Gegensatz zu Ihrer Veranlagung sehr wohl beeinflussen. Zu den Lebensumständen zählen unter anderem Geld, Gesundheit, Familie, Erfolg, das Gefühl der Selbstwirksamkeit u.ä.

Dass Geld in einem gewissen Maße glücklich macht, dessen ist sich sicher jeder von Ihnen bewusst. Studien haben erwiesen, dass „Reiche“ tendenziell schon glücklicher sind als der Rest der Menschen.

Auch dass Gesundheit ein wichtiger Faktor ist, der zu Ihrer Lebensqualität beiträgt ist nicht von der Hand zu weisen. Befragungen haben ergeben, dass Lottogewinner 5 Jahre nach Ihrem Gewinn genauso glücklich sind wie am Tag zuvor, dasselbe gilt zum Beispiel auch für Rollstuhlfahrer.

Die Familie spielt beim persönlichen Glück ebenfalls eine große Rolle. Dabei kommt es jedoch nicht darauf an, wie groß diese Familie ist. Es kann bereits eine Person ausreichen, damit Sie sich rundherum zufrieden fühlen und glücklicher sind, als einsame Menschen.

Erfolg kann Sie ebenfalls glücklich machen, wenn Sie ihre Ziele bewusst verfolgen und erreichen können. Damit zusammen hängt natürlich auch das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Wenn Sie glauben, dass Sie etwas verändern oder erreichen können und sich Ihrer Stärken und Schwächen bewusst sind, werden Sie mit Sicherheit glücklicher sein als jemand, der diese Überzeugung von sich nicht hat.

Zu Guter letzt spielt auch noch Ihr Wille eine Rolle. Ihr persönliches Glück ist stark davon abhängig, wie sehr Sie bereit sind, etwas dafür zu tun – den so genannten Preis dafür zu bezahlen.

Wichtig ist ebenfalls, dass Sie sich im Klaren darüber sind, WAS Sie glücklich machen kann, WER Sie glücklich machen kann und vor allem WIE Sie dieses Glück erreichen können.

Alle drei der oben beschriebenen Komponenten machen zusammengenommen aus meiner Sicht das ganz persönliche Glück aus.

### **Hindernisse (Glückskiller) auf dem Weg zum persönlichen Glück**

Hier lesen Sie, welches die häufigsten Hindernisse sind und wie Sie sie umgehen können. Folgende Eigenschaften können Ihnen auf der Suche nach Ihrem Glück störend im Wege stehen:

#### *Glückskiller 1: Vergleichen und mangelnde Bescheidenheit*

Kurzum: Neid. Neid kann Ihnen die Suche nach dem Glück erschweren. Es ist jedoch festzuhalten, dass ein solcher Neid menschlich ist. Jeder von uns ist ab und an einmal neidisch, das ist vollkommen normal. Wenn Sie sich das nächste Mal in einer Situation befinden, in der Sie merken, Sie beneiden Ihr Gegenüber für etwas, dann versuchen Sie einmal, sich folgendes klar zu machen:

Fragen Sie nicht, was hat er, was ich nicht habe? Fragen Sie sich bspw.: was habe ICH, was er nicht hat? Was hätte ich tatsächlich davon, wenn ich das hätte, was er nun hat? Will ich es nur oder brauche ich es?

Versuchen Sie, sich für Ihr Gegenüber zu freuen und ihm oder ihr seine Errungenschaft zu gönnen.

## Glück

---

Seien Sie bescheiden, es muss nicht immer mehr sein.

### *Glückskiller 2: Vergangenheit und Zukunft sind bedeutender als die Gegenwart*

Menschen neigen dazu, in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu leben - getreu den Maximen: „Früher war alles viel besser!“ Oder aber: „Hoffentlich wird mal alles besser!“

Versuchen sie sich immer wieder klar zu machen, dass Sie im Hier und Jetzt leben, dass Sie die Dinge in der Gegenwart anpacken und verändern müssen, sonst wird sich künftig nichts verändern.

### *Glückskiller 3: Den Glücks-Preis nicht als Vorschuss bezahlen wollen*

Ein gutes Beispiel für dieses Hindernis, ist der Vorsatz eine Sprache zu erlernen - zum Beispiel für eine bevorstehende Reise. Führen Sie sich einmal folgende Situation vor Augen: Sie nehmen sich vor, die Sprache Ihrer diesjährigen Urlaubslandes in einem Abendkurs zu erlernen. Nach einigen Wochen stellen Sie fest, Sie haben keine Lust mehr, lernen nicht mehr genügend und brechen den Kurs womöglich sogar ab.

Um dieses Hindernis zu umschiffen, gibt es einen kleinen Trick. Ihre Unlust, die Sprache zu erlernen entsteht durch die negative Assoziation. Wodurch könnte diese Unlust entstanden sein? Vielleicht hätten Sie mit dem Erlernen der Sprache assoziiert, dass Sie Vokabeln lernen müssen und Ihnen dies schon in der Schule schwer gefallen ist. Oder dass Sie Hausaufgaben machen müssen, Sie aber Ihre Freizeit lieber anders verbringen als zu Lernen.

Die Technik besteht darin, sich zu überlegen, mit welchen positiven Bildern Sie das Erlernen der Sprache verbinden können. Zum Beispiel eine leichte Verständigung oder die Tatsache, dass sie auch in späteren Urlauben etwas davon haben. Probieren Sie es einmal aus, Sie werden feststellen, dass Ihnen die Dinge leichter fallen, wenn Sie versuchen die negativen Assoziationen durch positive zu ersetzen.

### *Glückskiller 4: Das Glück außerhalb der eigenen Person suchen*

Es wird für Sie schwierig sein, Ihr persönliches Glück zu finden, wenn Sie dies nur in anderen Personen zu finden hoffen. Es ist von elementarer Bedeutung, dass Sie sich klar machen, dass Ihr Glück nur in Ihnen selbst liegen kann. Erwarten Sie nicht von anderen, dass diese Sie glücklich machen. Machen Sie sich selbst glücklich!

### *Glückskiller 5: Nicht genug über das persönliche Glück wissen, die ungeklärte Sinnfrage*

In diese Falle können Sie stolpern, wenn Sie sich zu wenig mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen auseinandersetzen. Sie müssen für sich herausfinden, was konkret Sie glücklich machen kann, nur so können Sie versuchen, dieses Glück auch zu erreichen.

### *Glückskiller 6: Mangelnde Trennung zwischen „Wahrheit 1. und 2. Ordnung“ und Denken in direkten Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen*

Hier passt mein Lieblingszitat von Epiktet: „Nicht die Dinge beunruhigen den Menschen, sondern die Vorstellung von den Dingen“.

Die Wahrheit der 1. Ordnung ist Ihre vermutete Wahrnehmung der Dinge. Es handelt sich hierbei um die Dinge, die Sie zunächst annehmen, aber noch nicht konkret wissen (können). Die Wahrheit der 2. Ordnung beschreibt die Dinge und Umstände, wie sie tatsächlich objektiv sind.

Es ist wichtig, diese beiden Wahrheiten voneinander unterscheiden zu können. Vielleicht nehmen Sie ja Aspekte Ihres Lebens als „wahr“ an, die eigentlich ganz anders sind und sie eigentlich (un)glücklich machen. Um dies zu verhindern ist es wichtig, dass Sie sich auf Dinge einlassen, sie bewusst zu erleben und zwischen den beiden Aspekten unterscheiden zu können.

Das Denken in Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen lässt sich einfach erklären: Es gibt einen Reiz und durch diesen Reiz entsteht eine Reaktion. Ein häufiges Problem ist, dass Menschen zu schnell reagieren und Dinge nicht richtig abwägen. Das heißt, sie handeln direkt nach den Ursache-Wirkungs-

### **Glück**

---

Zusammenhängen. Wichtig ist, dass Sie lernen, mögliche auf den Reiz folgende Reaktionen auszubalancieren und in Ruhe zu entscheiden, welche Reaktion am besten ist. Dieser Prozess ist natürlich nicht ganz einfach und von heute auf morgen zu erlernen. Es ist ein wenig Übung und Selbstdisziplin dafür erforderlich.

### **Was Sie für Ihr persönliches Glück unternehmen können**

Im Folgenden lesen Sie ein paar Tipps und Hinweise, mit deren Hilfe Sie aus meiner Sicht und Erfahrung versuchen können, Ihr Leben glücklicher zu gestalten. Wie bereits zu Beginn erwähnt, erheben die Informationen keinen Anspruch auf Vollständigkeit und vor allem nicht auf Gültigkeit.

- 1) Denken Sie bei einem Spaziergang über Ihr persönliches Verständnis von Glück nach und sprechen Sie danach darüber mit einem vertrauten Menschen.
- 2) Machen Sie eine Woche lang pro Tag zwei Menschen glücklich (und danach jeden Tag mindestens einen!).
- 3) Lesen Sie „Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück“ von Francois Lelord.
- 4) Definieren Sie sich ein mit Anstrengung erreichbares Wochenziel und nehmen Sie Ihre Gefühle bei der Erreichung ganz bewusst wahr.
- 5) Suchen und optimieren Sie einschränkende Assoziationen für Ihre Glücks-Preise.

Viele Menschen lassen sich auf ihrer Reise zu ihrem persönlichen Glück und zu ihrer persönlichen Glücklichen Kommunikation durch ein Coaching unterstützen.  
Wenn auch Sie das wollen, kontaktieren Sie Christian Bremer persönlich: [c.bremer@christian-bremer.de](mailto:c.bremer@christian-bremer.de).