

## Vom Streben nach Glück

*Wir alle streben nach einem glücklichen Leben. Manchmal gelingt es uns besser, manchmal schlechter und jeder definiert Glück ein wenig anders. Doch was ist Glück überhaupt und was können wir tun, um jeden Tag ein klein wenig glücklicher zu sein?*

## Was ist Glück

Glaut man dem Dalai Lama, dann besteht der Sinn unseres Lebens im Streben nach Glück. Diese Ansicht wird von unserem gesunden Menschenverstand unterstützt, und auch grosse westliche Denker wie Aristoteles und William James haben sie vertreten.

Glück kann in verschiedenen Lebensbereichen gefunden werden, sei es in Beziehungen oder im Beruf. Wir können Glück im Zusammensein mit unseren Liebsten verspüren, oder der Erfolg macht uns glücklich. Wenn es in einem Bereich nicht so läuft, wie wir es uns wünschen, finden wir oft Kompensation auf einem anderen Gebiet.

Trotz des Fortschritts in der Menschheitsgeschichte ist unklar, ob die Menschen in dieser Ära zufriedener sind als früher. Dennoch ist der Wunsch, glücklich zu sein, im 21. Jahrhundert wahrscheinlich präsenter als je zuvor.

Glück setzt sich aus psychologischen und biologischen Faktoren zusammen. Unsere eigenen Erwartungen beeinflussen unser Glücksgefühl. Wir sind zufrieden, wenn die Realität unseren Erwartungen entspricht. Biologisch gesehen reagieren wir auf Empfindungen in unserem Körper. Wenn wir beispielsweise Handlungen ausführen, die dem Überleben oder der Reproduktion dienen, belohnt uns unser biochemisches System mit angenehmen Gefühlen. Geld verdienen und Partnerschaft stehen daher ganz oben auf unserer Prioritätenliste.

Positive emotionale Zustände oder äußere Faktoren führen dazu, dass unser Gehirn einen Cocktail aus chemischen Substanzen produziert, der uns zufrieden, glücklich, sicher oder gelassen fühlen lässt. In einem intensiven Zustand solcher Glücksmomente fühlen wir uns regelrecht "high" - als ob wir eine eigene "Droge" produzieren würden.

## Umgang mit Glück

Glückliche Menschen identifizieren Tätigkeiten, die ihnen Erfüllung bringen, und widmen diesen Dingen mehr Zeit in ihrem Leben, was wiederum automatisch zu mehr Glück führt. Menschen mit positiven Gefühlen und Emotionen haben oft glücklichere Beziehungen, bessere Gesundheit und mehr Freiheit.

Es kommt nicht darauf an, was uns widerfährt, sondern wie wir darauf reagieren. Auch erfolgreiche Menschen erleben negative Emotionen, aber sie gehen anders damit um. Anstatt viel Zeit im Negativzustand zu verbringen, versuchen sie, sich schnell wieder auf das Positive zu konzentrieren. Während viele nach dem Motto "Sei gut und du fühlst dich glücklich" leben, leben erfolgreiche Menschen nach dem Motto: "Sei glücklich und du wirst automatisch besser, erfolgreicher und gesünder sein".

*Ein Praxistipp zur Erprobung des positiven Denkens: Versuche, für 30 Tage keine negativen Gedanken zuzulassen. Wenn sie auftauchen, schieb sie einfach beiseite und denke an etwas Positives. Es wird anfangs schwer sein, aber du wirst dich über die Zeit auf eine völlig neue Art und Weise kennenlernen.*

## Glück empfinden

Die meisten Menschen möchten gebraucht werden, nützlich sein und andere glücklich machen. Unser Streben nach einem sinnvollen Lebensinhalt steht daher in direktem Zusammenhang mit unserem Wohlbefinden. Unsere Gewohnheiten, Gefühle und Reaktionen können geändert werden. Glück kommt von innen und erfordert die richtige Einstellung zu sich selbst und seinem Umfeld.

Ein Anfang, um sich ein wenig glücklicher zu fühlen, besteht darin, Selbstliebe zu fördern. Sprich gut und wohlwollend über dich selbst. Sorge für deinen Körper durch gesunde Ernährung und Sport. Lobe dich selbst und akzeptiere deine Gedanken und Gefühle. Sei für dich der wichtigste Mensch im Leben. Diese Punkte mögen egoistisch erscheinen, aber die ersten Erfolge werden nicht lange auf sich warten lassen. Sowohl du als auch dein Umfeld werden von dieser positiven Veränderung profitieren.

Forschungen haben ergeben, dass das Glück einer Person automatisch auch andere Menschen glücklicher machen kann. Wenn eine Person glücklicher wird, steigt die Wahrscheinlichkeit um rund ein Drittel, dass auch ihr Ehepartner, ihre Geschwister, Nachbarn und Freunde glücklicher werden. Glück ist also ansteckend und unsere emotionale Verfassung hängt von den Entscheidungen und Handlungen anderer Menschen ab.

## Worauf es schliesslich ankommt

Eine interessante Lektüre zu diesem Thema stammt von Bronnie Ware, die in ihrem Bestseller "5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen" darüber berichtet, was Sterbende im Nachhinein am meisten bedauern. Hier das Ranking der Top 5:

1. «Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie es andere von mir erwarten.»

2. «Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.»
3. «Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.»
4. «Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freunden in Kontakt geblieben.»
5. «Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.»

Es ist nie zu spät, um diese Erkenntnisse zu nutzen und Erfolg, Erfüllung und Glück im Leben zu erfahren. Du kannst dein Leben aktiv gestalten und dich von den Erwartungen anderer lösen. Nimm Verantwortung für dein Leben und wechsle vom Beifahrer- auf den Fahrersitz.

Dein Leben gehört dir. Die Antworten für ein erfülltes Leben liegen tief in dir verborgen. Allerdings musst du sie selbst finden und zum Vorschein bringen. Niemand wird den Entwicklungsprozess für dich durchlaufen. Bist du bereit, dein Leben aktiv in die Hand zu nehmen?

## Wie können wir dich unterstützen?

Der vorliegende Text ist eine Zusammenfassung des Kapitels «Vom Streben nach Glück» aus dem Buch «Das Honigdachsprinzip – Raus aus der Komfortzone, rein ins Leben!». Wenn dich das Thema interessiert und du noch weitere inspirierende Inputs und umsetzbare Praxistipp erhalten möchtest, empfehle ich dir einen Besuch auf der Webseite [www.honigdachsprinzip.com](http://www.honigdachsprinzip.com).

Nebst weiteren Angaben zum Buch hast du dort auch die Möglichkeit, dir einen kostenlosen Selbsttest herunterzuladen. Er wird dir Aufschluss darüber geben, in welchen Bereichen du Optimierung- oder Verbesserungspotenzial besitzt und wie es dir gelingt, mehr Zufriedenheit im Job, persönliches Wachstum und mehr Erfüllung im Leben zu erreichen.

Selbstverständlich darfst du dich auch direkt mit Pascal von Gunten in Verbindung setzen und von einem **kostenlosen Erstgespräch** profitieren.

*«Meine grössten Resultate haben sich rasant eingestellt und sind: Klarheit im Tun, durch positives Denken Berge versetzen können, an meinen eigenen Weg glauben, andere motivieren können und Selbstbewusstsein gewinnen. Ich gehe nun meinen Weg und ziehe meine Wünsche geschäftlich und privat durch!»*

Weitere Kundenmeinungen findest du unter: <https://www.vongunten-partner.ch/pascal-von-gunten/kundenmeinungen.html>

Für weitere Infos oder zusätzliche Fachartikel besuche unsere Webseite: [www.vongunten-partner.ch](http://www.vongunten-partner.ch).



Pascal von Gunten  
EXECUTIVE PARTNER

---

von Gunten Executive Partner AG  
Pascal von Gunten  
Partner für Unternehmens- und Persönlichkeitsentwicklung  
Keynote Speaker | Executive Coach | Autor

Böhlstrasse 17  
9300 Wittenbach

[www.vongunten-partner.ch](http://www.vongunten-partner.ch)

[info@vongunten-partner.ch](mailto:info@vongunten-partner.ch)

+41 79 755 28 54