

Bea Engelmann

Das Glückspuzzle

Stück für Stück zum eigenen Glück

Audio-Ratgeber
mit Impulsen
und Übungen



BELTZ



Die Autorin

Bea Engelmann, Dipl.-Psych., ist Betriebswirtin für Internationale Wirtschaft und Systemischer Coach. Sie lebt mit ihrer Familie in Bremen und gründete dort das Institut für Glückspsychologie.

Als Coach unterstützt sie Menschen darin, eigene Stärken zu erkennen und Ziele zu erreichen.

Sie ist Unternehmensberaterin sowie Lehrbeauftragte der Universität Bremen und der Hochschule für Ökonomie und Management.

www.bea-engelmann.de

Die Sprecherin

Ulla Evrahr, Schauspielerinnen, ist seit 1987 als Sprecherin für verschiedene TV- und Radiosender tätig.

Sie ist u. a. in Dokumentarfilmen, Reportagen, Hörbüchern und Literaturlesungen zu hören.

*»Die Fähigkeit, glücklich zu leben,
kommt aus einer Kraft, die der Seele innewohnt.«*

Marcus Aurelius

Herzlich willkommen zu Ihrem Audio-Ratgeber »Das Glückspuzzle. Stück für Stück zum eigenen Glück«.

Mithilfe des Glückspuzzles wird es Ihnen gelingen, Ihren persönlichen Weg zum Glück zu finden und die unterschiedlichen Facetten Ihres Glücks zu entdecken. So können Sie Ihr persönliches Glücksprojekt starten. Dafür stehen Ihnen sieben unterschiedliche Puzzleteile zur Verfügung. Hinter jedem Puzzleteil verbirgt sich eine Glücksstrategie, die Sie mithilfe spezifischer Übungen, Glücksaktivitäten und Impulse erlernen können. Und für den Fall, dass Ihnen dann noch etwas zu Ihrem Glück fehlt, finden Sie auf Ihrem Audio-Ratgeber noch zehn weitere Glücksstrategien: die sogenannten Jokerteile. Damit Sie Ihr persönliches Puzzle komplettieren können, wählen Sie davon genau diejenigen aus, die Sie zum Glücklichen sein benötigen.

Jedes einzelne Puzzleteil ist für sich genommen schon sehr bedeutsam, aber erst gemeinsam ergeben das Gesamtbild »Persönliches Glück«.

Bevor es mit Ihrem Glückspuzzle losgeht, möchte ich Ihnen noch drei Erkenntnisse über das Glückliche sein (Engelmann, 2013) mit auf Ihren persönlichen Weg geben.

(1) Das Glück liegt in Ihnen.

Glück ist eine kostbare Ressource, die bereits in Ihnen steckt. »Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden«, erkannte schon der französische Schriftsteller Nicolas Chamfort. Entdecken Sie diese Ressource und freuen Sie sich daran!

Von dieser Erkenntnis erzählt auch schon die alte fernöstliche Weisheit mit dem Titel »Das Versteck«: Drei Weise überlegten, was sie den Menschen auf ihrem Weg durchs Leben mitgeben könnten. Sie beschlossen, ihnen das Glück zu schenken, aber doch so, dass die Menschen es selbst erwerben sollten. Sie sagten: »Wir wollen das Glück so verstecken, dass es mit der Herausforderung durch die Suche verbunden wird. Dies wird seinen Wert deutlich machen.« Wo aber sollten sie das Glück verstecken? Der Erste schlug vor, dafür einen Gletscher auf dem höchsten Berg auszuwählen. Der Zweite meinte, dass dies zu leicht sei und wollte es in einer Muschel auf dem Grund des Ozeans verbergen. Der Dritte aber sagte: »Lasst es uns im Menschen selbst verbergen!«

(2) Sie können lernen, glücklich zu sein!

Weil ich unbedingt herausfinden wollte, was es mit dem Glück so auf sich hat, habe ich über Glück geforscht und mehr als 150 Männer und Frauen dazu befragt. In dieser Studie konnte ich den wissenschaftlichen Nachweis dafür erbringen, dass Glück erlernbar ist. Dazu ist es erforderlich, dass Sie wissen, was Glück für Sie ist und was genau Sie glücklich macht. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für glückliche Momente und das Glück in Ihrem Leben. Wenn Sie sukzessiv trainieren – jeden Tag ein bisschen –, dann holen Sie das Glück in Ihren Alltag.

(3) Sie müssen sich bewusst für Ihr Glück entscheiden.

Glück ist das Ergebnis einer inneren Haltung. Es fällt uns nicht einfach in den Schoß, sondern wir können es zu uns in unser Leben einladen, wenn wir uns bewusst

dafür entscheiden. Starten Sie Ihr persönliches Glücksprojekt! Glück ist ein aktiver, dynamischer Prozess, zu dem Sie ein inneres JA geben können. Ist das nicht eine schöne Erkenntnis? Sie sind der Schlüssel zu Ihrem Glück.

Ihr Audio-Ratgeber wird Sie dazu einladen, Ihr Glückspuzzle für sich ganz persönlich zu erstellen.



Die Puzzleteile Ihres Glückspuzzles

Ihr ganz persönliches »Glückspuzzle« besteht aus sieben Teilen:

- Lebensfreude • Dankbarkeit • Achtsamkeit • Flow-Erleben • Optimismus
- Selbstwirksamkeit • Hilfsbereitschaft

Jedes dieser Teile steht für eine bestimmte Glücksstrategie, zu der bestimmte Glücksaktivitäten gehören. Zusätzlich gibt es noch die Jokerteile. Bei den Jokerteilen handelt es sich um zehn weitere Glücksstrategien, aus denen Sie die aussuchen, die Ihnen persönlich noch zum Glück fehlen.

- ▶ Gesundheit
- ▶ Spiritualität
- ▶ Beziehungspflege, Familie und Liebe
- ▶ Vergebung
- ▶ Hobby
- ▶ Haustiere
- ▶ Selbstfürsorge
- ▶ Bildung
- ▶ Beruf und Karriere
- ▶ Kultur





Lebensfreude

»Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will.«

Henri Matisse

Das erste Puzzleteil ist Lebensfreude – denn je mehr Lebensfreude wir empfinden, desto mehr werden wir uns als einen glücklichen Menschen empfinden. Das Leben ist ein Fest und zu keinem Zeitpunkt etwas Selbstverständliches. Damit Sie glückliche Momente voller Lebensfreude genießen können, fragen Sie sich: Was ist schön in meinem Leben? Was macht mir Freude? Lernen Sie darüber hinaus, die Blumen in Ihrem Leben zu sehen, denn es liegt an jedem von uns, worauf wir unseren Blick im Leben richten. Erfahren Sie, wie Sie mehr Lachen und Humor in Ihr Leben bringen können. Es ist nachgewiesen, dass Humor einen positiven Effekt auf unsere seelische und körperliche Gesundheit hat. Und mehr noch: Wer viel lacht und das Leben mit Humor betrachtet, der ist gelassener, ausgeglichener und gegen Stress besser gewappnet, denn Lachen hilft beim Abbau von Stresshormonen. Holen Sie mehr Lebensfreude in Ihr Leben, denn so setzen Sie eine positive Aufwärtsspirale in Gang.



Dankbarkeit

»Nicht die Glücklichen sind dankbar.

Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.«

Francis Bacon

Das zweite Puzzleteil ist die Dankbarkeit. Für Glücksforscher ist Dankbarkeit einer der Königswege zum Glück. Dankbarkeit ist weitaus mehr, als sich bei anderen zu bedanken – es ist eine besondere Haltung dem Leben gegenüber. Wenn wir dankbar

sind, so blicken wir voller Wertschätzung und Zufriedenheit auf uns und unser Leben, und schauen nicht ständig auf das, was uns noch zu unserem Glück fehlt. Wofür sind Sie dankbar? Wofür sind Sie anderen dankbar? Und wofür sich selbst? Dankbarkeit bedeutet, nichts und niemanden für selbstverständlich zu halten, sondern sich an dem zu freuen, was wir haben, was wir sind, was wir fühlen und wie wir uns verhalten. Freuen Sie sich auf Impulse und Übungen zu diesem Puzzleteil und bedanken Sie sich aktiv bei den Menschen, denen Sie dankbar sind.



Achtsamkeit

Achtsamkeit ist das dritte Teil für Ihr persönliches Glückspuzzle. Das Wesen von Achtsamkeit besteht im bewussten Wahrnehmen unseres Körpers, unserer Gedanken, unserer Gefühle, unseres Handelns und unserer Beziehungen zu unseren Mitmenschen sowie all dieses mit all unseren Sinnen zu erfassen. Die Kernintention der Achtsamkeit ist das bewusste, absichtslose und nicht bewertende Wahrnehmen dessen, was jetzt gerade ist. Den Moment zulassen und auch wieder loslassen – ihn auch sein zu lassen, wie er eben ist. Wer achtsam ist, empfindet Glück, da er seine gesamte Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenkt. Für Grübeleien, Depressionen und Ängste ist dann kein Platz mehr, weil Achtsamkeit bedeutet, dass wir die Dinge um uns herum nicht bewerten oder interpretieren, sondern sie einfach nur wahrnehmen. Mithilfe von Achtsamkeit können wir unsere Fähigkeit trainieren, jeden einzelnen Augenblick wahrzunehmen und zu genießen. Denn daraus besteht unser Leben: aus Augenblicken. Mit unseren fünf Sinnen Riechen, Sehen, Hören, Schmecken und Fühlen nehmen wir unsere Außenwelt wahr. Zur Inspiration finden Sie auf der CD eine umfassende Ideensammlung für Sinneserfahrungen.



Flow-Erleben

Das vierte Puzzleteil ist Flow-Erleben. Den Begriff Flow hat der Psychologie-Professor Csikszentmihalyi geprägt, der die Auffassung vertrat, dass zu einem glücklichen Leben das Gefühl des Flow-Erlebens dazu gehört. Flow bezeichnet das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit, bei der wir uns selbst und alles um uns herum vergessen. Wenn wir im Flow sind, erleben wir eine völlige Harmonie mit uns selbst, weil wir mit der Tätigkeit selbst verschmelzen. Bei welcher Tätigkeit vergessen Sie Raum und Zeit und sind ganz erstaunt, wie schnell die Zeit vergangen ist? Ob es sich dabei um Gartenarbeit, Singen, Kochen, Lesen, Tanzen, Nähen oder etwas anderes handelt, spielt keine Rolle. Doch für jeden von uns gibt es eine Tätigkeit, durch die wir Flow erleben und uns hinterher einfach gut fühlen. Und auch durch Begegnungen mit einem anderen Menschen können wir in den Flow kommen, weil wir uns dem anderen so nah fühlen, dass wir uns wünschen, dieser Moment möge für immer anhalten.



Optimismus

Das fünfte Teil des Glückspuzzles ist Optimismus. Es ist längst wissenschaftlich erwiesen, dass Optimisten glücklicher sind und länger leben. Wenn wir mit einer optimistischen Haltung durchs Leben gehen, so wirkt sich diese positiv auf unsere psychische und physische Gesundheit aus. »Am Ende wird alles gut, und wenn noch nicht alles gut ist, dann ist es eben noch nicht das Ende« – kennen Sie dieses Sprichwort? Es mag auf den ersten Blick trivial erscheinen, doch es steht für eine zutiefst optimistische Sichtweise, die es uns ermöglicht, auch in ungewissen und schwierigen

Zeiten das Beste zu erwarten und zuversichtlich zu sein. Wenn wir erwarten, dass uns mehr Gutes als Schlechtes passieren wird, dass wir mehr Erfolge als Misserfolge haben werden und dass wir eher ein glückliches Leben als ein unglückliches Leben führen werden, dann schauen wir optimistisch in Richtung Zukunft. Das ist in puncto Optimismus charakteristisch: Es geht nicht um das Gestern und das Heute, sondern um das, was noch kommt. Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes und entwickeln Sie eine optimistische und positive Denkweise!



Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit bildet das sechste Puzzleteil. Selbstwirksamkeit steht für die Überzeugung oder Erwartung, in unserem Leben das Erreichen zu können, was wir Erreichen möchten. Interessant ist dabei, dass Menschen, die sich als selbstwirksam begreifen, das angestrebte Ergebnis gar nicht aufgrund von bestimmten Fähigkeiten Erreichen, sondern dass allein das Gefühl, es Erreichen zu können, einen ebenso großen Anteil hat. Selbstwirksame Menschen sind deshalb glücklich, weil sie wissen, dass Einfluss auf ihr eigenes Leben haben und sich selbst als Schlüssel zu ihrem Glück begreifen. Wenn wir uns nicht als selbstwirksam erleben, fühlen wir uns ohnmächtig und hilflos.

Wenn wir uns selbst vertrauen und daran glauben, all das zu schaffen, was wir schaffen möchten, erleben wir uns als selbstwirksam. Eine solche Einstellung ermöglicht es uns, Krisen als Chancen und somit als Ausgangspunkt für persönliches Wachstum zu sehen.

»Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.«

Erich Kästner

Puzzleteil Nummer sieben ist Hilfsbereitschaft. Erfahren Sie, wie Sie Win-Win-Situationen schaffen und anderen Gutes tun können. Wenn Sie anderen helfen, so erleben Sie sich als mitfühlend und empathisch. Wenn Sie hilfsbereit sind, dann können Sie im besten Fall ein sogenanntes Helpers High spüren, ein »Helfer-Hoch«. Sie erfahren sich als jemand, der für andere da ist. Das steigert Ihr Selbstwertgefühl. Fragen Sie sich, wem Sie gern helfen und auch, von wem Sie sich gern helfen lassen, denn in Beziehungen sollten sich auf lange Sicht Geben und Nehmen die Waage halten. In diesem Abschnitt erfahren Sie, dass es unzählige Möglichkeiten gibt, für andere da zu sein und ihnen hilfreich zur Seite zu stehen. Das muss nicht viel Geld kosten und Sie benötigen auch keine besonderen Talente, denn das Kostbarste, was Sie anderen Menschen geben können, ist Ihre Zeit. Auf der CD erfahren Sie außerdem, welche gute Alternative es zu der Frage »Kann ich dir helfen?« gibt.

Die Jokerteile

Ergänzend zu den sieben elementaren Puzzleteilen für Ihr persönliches Lebensglück finden Sie auf Ihrer CD noch **zehn Jokerteile**. Denn vielleicht regt sich in Ihnen noch eine kleine Stimme, die sagt: »Das ist ja alles schön und gut, aber da fehlt mir doch noch etwas, damit ich mich nachhaltig glücklich fühle«. Für diesen Fall können Sie sich noch ein oder mehrere Jokerpuzzleteile aussuchen, um so Ihr individuelles Glückspuzzle maßschneidern zu können:

- ▶ Gesundheit
- ▶ Spiritualität
- ▶ Beziehungspflege, Familie und Liebe
- ▶ Vergebung
- ▶ Hobby
- ▶ Haustiere
- ▶ Selbstfürsorge
- ▶ Bildung
- ▶ Beruf und Karriere
- ▶ Kultur

Nehmen Sie sich die Freiheit und wählen Sie die Glücksstrategien und Glücksaktivitäten aus, die zu Ihrem Lebensglück beitragen.

Der Schlüssel zu Ihrem Glück sind Sie!

Das ist eine schöne Erkenntnis! Wenn Sie herausfinden, welche Puzzleteile ein rundes Bild für Sie ergeben und diese Stück für Stück in Ihren Alltag integrieren, dann werden Sie sich glücklich fühlen und zufrieden durch Ihr Leben spazieren.

Ich wünsche Ihnen alles Glück dieser Welt!

Ihre Bea Engelmann

Literatur: Engelmann, B. (2013). Das Little Black Book zum Glück. Weinheim: Wiley-VCH.

- | | | | |
|---|--------------|---|-------------|
| 1 Das Glückspuzzle | 6:13 | 6 Optimismus | 9:38 |
| | | Ich schaff das!
Alles wird gut!
Denken Sie positiv! | |
| 2 Lebensfreude | 12:11 | 7 Selbstwirksamkeit | 7:16 |
| Die Aufwärtsspirale der Lebensfreude
Das Leben ist ein Fest
Herrlich leicht und unbeschwert
Die Blumen sehen
Lachen | | Drücken Sie die richtigen Knöpfe
Das traue ich mir zu!
Krisen? Nein, Chancen! | |
| 3 Dankbarkeit | 7:50 | 8 Hilfsbereitschaft | 7:58 |
| Ein kleines Dankeschön an den Tag
Danke, dass ich ...
Selbstverständlichkeiten
Danke, dass du ... | | Win-Win-Situationen schaffen
Es gibt nichts Gutes, außer man tut es
Ich bin gern für dich da! | |
| 4 Achtsamkeit | 9:56 | 9 Das Jokerteil | 8:50 |
| Glücklich ohne Bewertung
Achtsame Sinneserfahrungen
Ganz im Hier und Jetzt sein | | Was fehlt Ihnen noch zum Glück? | |
| 5 Flow-Erleben | 6:37 | 10 Der Schlüssel zu meinem Glück bin ich | 1:20 |
| Raum und Zeit vergessen
Es fühlt sich alles so leicht und richtig an
Begegnungen voller Flow | | | |