

Franziska Muri

Alles, was mich glücklich macht



Franziska Muri



*Alles,  
was mich glücklich  
macht*

Das ganz persönliche  
Buch der Lebensfreude

INTEGRAL

# Inhalt



<i>Geh deinem Glück ein Stück entgegen</i> .....	6
Dieses Buch ist dein Anker .....	7
Glück ist möglich .....	8
Füll deine Schatzkiste bis zum Rand .....	9
Wie kannst du dieses Buch nutzen? .....	11
 <i>Glück, was ist das überhaupt?</i> .....	12
»Glück«, das unglücklich macht? .....	13
Wie definierst du Glück? .....	17
Positive Psychologie .....	18
Zwei Seiten machen ein Ganzes .....	27
Die magische Formel 3:1 .....	30
 <i>Bereits Geglücktes</i> .....	36
Die schönsten Erinnerungen .....	37
Was macht dich so einzigartig? .....	50
 <i>Dein Glück ist gut für die Welt</i> .....	62
Glück ist natürlich .....	63
Gut für dich selbst .....	64
Glück ist ansteckend .....	67
Glück – noch besser als sein Ruf! .....	71
Wo leuchten Hoffnungsschimmer? .....	72
Glück ist Pflicht! .....	78



<i>Dein ganzes, großes, reiches Potenzial</i> .....	80
Was du schon immer noch mal machen wolltest.....	81
Das Glück der Sinne .....	91
Deine Qualitäten entfalten .....	101
<i>Mensch unter Menschen</i> .....	116
Das Glück der Verbundenheit.....	117
Inspiration von Mensch zu Mensch .....	134
<i>Glück – und Sinnhaftigkeit</i> .....	148
Das Glück im Sinn .....	149
Die versteckten Gaben deiner Krisen.....	154
Hast du überhaupt Zeit für Glück? .....	164
Das Geschenk der Achtsamkeit .....	172
Glück jenseits der Umstände .....	178
<i>Lass dein Leben erblühen</i> .....	184
Täglich fünf Minuten für dein Glück.....	185
Erste Hilfe für kleine und große Krisen .....	194
<i>Ende ... und Anfang</i> .....	204

*Geh deinem Glück  
ein Stück entgegen*



**G**lück – was für ein schönes Wort! Hörst du das »Glucksen« darin, wie es Kinder in Momenten größten Vergnügens tun? Außerdem steckt seine Bedeutung als »Gelingen« in den Silben, die sich vom Mittelhochdeutschen *ge-lücke* ableiten. Glück ist sehr vielfältig – es reicht von der überschäumenden Freude eines besonderen Moments bis hin zum Gelingen des ganzen Lebenslaufs. Wir erleben es mal leise und zart, mal überschwänglich und leuchtend bunt.

Doch so individuell und vielfältig es jeder erfährt, zwei Dinge sind uns Menschen im Blick auf das Glück gemein: Wir alle ersehnen und erhoffen es. Und wir alle erleben, dass es sich auf Dauer nicht halten lässt. Schöne Momente wechseln sich unweigerlich mit Situationen ab, die wir als schwierig empfinden. Und gerade in trüberen Stunden lässt sich das, was uns gestern oder letzte Woche noch voller Freude, in tiefer Zuversicht oder dankbarer Berührtheit strahlen ließ, nicht mehr recht greifen. Es scheint verschwunden. Wäre es da nicht hilfreich, einen zuverlässigen Anker zur Hand nehmen zu können, der uns jederzeit mit dem verbindet, was uns Freude, Sinnhaftigkeit, Grundvertrauen und, ja, Glück schenkt?

## *Dieses Buch ist dein Anker*

**G**enau diesen Anker stellt dieses Buch dar. Anfangs ist es nur ein Versprechen. Doch mit der Zeit füllt es sich mit all dem, was für dich ganz individuell Glück ausmacht. Es wird durch dein Mitgestalten zu deinem persönlichen Schatz. Bereits diese »Mitarbeit« wird dir – so hoffe ich – Aha-Erlebnisse bescheren und Momente des großen, beseelten Ja zum Leben.

Das Buch lädt dich ein, eine Sammlung persönlicher Glücksmacher anzulegen, aus Freude am Leben und als Vorrat für trübere Tage. Ich möchte dir ein bisschen was von dem erzählen, was ich für mich entdeckt und ausprobiert habe und was ich an der Glücksforschung der letzten Jahre faszinierend finde. Dort hat sich nämlich viel getan, was sich direkt auf das alltägliche Leben anwenden lässt: Man geht davon aus, dass sich eine positive Grundhaltung tatsächlich kultivieren lässt und dass jeder Mensch mit etwas Wissen und Aufmerksamkeit dafür sorgen kann, dass er glücklich lebt.

Damit dir das leichter gelingt, gibt dir dieses Buch auf vielfältige Weise Gelegenheit, deiner ganz eigenen Art, glücklich zu sein, auf die Spur zu kommen. Die folgenden Kapitel lassen jeweils viel Raum für deine Einträge: individuelle Erfahrungen und positive Erinnerungen, persönliche Glücksanker und schlummernde Potenziale. Du erfährst dabei auch, wie du diese Sammlung der kostbaren Glücksbausteine deines Lebens in einer Art »täglicher Genusspraxis« nutzen kannst, um immer mehr Freude und Gelingen in dein Leben einzuladen.

## *Glück ist möglich*

**D**as klingt ein bisschen so, als wäre ein glückliches Leben für jeden möglich. Ist Glück etwa machbar? So einfach ist es nicht. Anders gesagt: Es kommt darauf an, was man unter Glück verstehen will. Was tatsächlich möglich ist: Es lassen sich innere Ressourcen entfalten, die zu wachsendem Glück führen. Die maßgeblichen Wissenschaftler auf diesem Gebiet sind mittlerweile überzeugt davon, dass wir alle uns grundlegend in Rich-

tung Glück hin verändern können. Vertreter des Buddhismus sehen das seit Jahrtausenden ebenso. Allerdings gehen sie von einer Definition von Glück aus, die von der heute meist gebrauchten etwas abweicht. Sie hat mit einem Lottogewinn oder 24/7-Sonnenschein nicht viel zu tun. Vielmehr führt sie uns zu einem Verständnis von Glück, das die Schattenseiten nicht ausschließt. Es geleitet uns über die gesamte Palette an Fühl- und Lebbarem zu der Art von Glück, das als tiefe Erfüllung in uns angelegt ist. Erschließen wir diese Quelle, können wir uns weiterhin – und umso mehr – an all dem erfreuen, was uns im Leben an Angenehmem begegnet. Und wir können es auch leichter wieder ziehen lassen, wenn seine Zeit vorüber ist. Die tiefere Quelle des Glücks bleibt davon unberührt.

## *Füll deine Schatzkiste bis zum Rand*

**D**er Dalai Lama sagt, dass das Streben nach Glück zu jedem Menschen gehört und seinem Leben erst Sinn verleiht. Um glücklich zu werden, sollten wir eliminieren, was uns unweigerlich Leid bringt, und fördern, was uns Glück bringt. So einfach ist das. Und genau dabei hilft dir dieses Buch. Mit all dem, was du hier findest, kannst du dir deine Lebensschätze bewusst machen und klarer erkennen, was Glück für dich ausmacht und was du vermehrt zu dir einladen und in dir stärken willst. In diesem Sinne kannst du bewusst die Entscheidung treffen, dir zu mehr Glück zu verhelfen. Du beschließt, deine kostbare Zeit hier auf Erden bestmöglich zu nutzen und die Gelegenheit wahrzunehmen, über Glück nachzusinnen und Wege zu finden, es in die Welt zu bringen – in deine und in die von uns allen.

# Wie kannst du dieses Buch nutzen?

Füll die Listen  
Seite um Seite aus.

Oder du wanderst  
intuitiv durch  
die Kapitel.

Notiere mal hier  
ein Stichwort,  
mal dort einen Satz –  
so wie dein  
Herz dich führt.

Lass dir viel Zeit  
beim Nachsinnen  
und Schreiben.

Zu wenig Platz hier?  
Nutze ein  
extra Glückstagebuch.

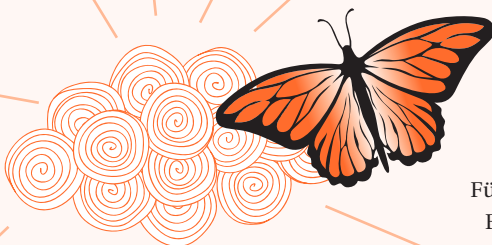
Nimm dir immer mal  
wieder Zeit,  
in dem zu lesen,  
was du bereits  
geschrieben hast.

Fühle angenehme  
Empfindungen  
ganz bewusst und lass  
sie für ein paar  
Sekunden wirken  
(mehr dazu ab Seite 185).

Krisenstimmung?  
Dann kram  
ein wenig in  
deiner »Schatzkiste«.

Schlag in einer  
aktuellen Stimmung  
oder mit einer  
Frage zufällig  
irgendeine Seite auf  
und lies dort  
oder schreib etwas.

Beobachte, wie sich  
dein Blick auf das Leben  
verändert und  
was sich in dem  
wandelt,  
was dir widerfährt.



Die Listen, die dir dieses Buch dafür bietet, füllst du mit deinen Worten. Denn Worte wirken, und das sehr machtvoll, wie du sicher schon erfahren hast, wenn dir jemand eine Beleidigung an den Kopf geworfen oder dir gesagt hat, wie sehr er dich liebt. Unmittelbar danach warst du »ein anderer Mensch« – verletzt, wütend, traurig oder berührt, beschwingt, beseelt.

Worte und Gedanken können sogar die Strukturen in unseren neuronalen Netzwerken verändern und damit unser weiteres Sein und Tun beeinflussen. Kommen sie in Verbindung mit den Gefühlen – und das tun sie beim Thema Glück unweigerlich –, dann verstärkt sich ihre Kraft. Sie können uns dann tatsächlich wandeln, uns im besten Fall stärken und nach und nach zu voller Größe und Schönheit erblühen lassen.

All das Beglückende zu notieren, schafft eine Bewusstseinsstütze, wenn wir diese Seite des Lebens in einem Alltagssturm vergessen hatten und uns wieder von ihr berühren lassen möchten. Das Erlebte selbst ist vorbei, es lässt sich nicht festhalten. Doch mit dem schriftlichen Fixieren schaffen wir uns eine Basis, auf der sich die positiven Gefühle immer wieder abrufen lassen. Eine Schatzkiste, die unsere Stimmung heben und uns Kraft vermitteln kann. Zuversicht und das Gespür dafür, dass es Sinn macht, weiterzugehen. An dem, was diesen Erinnerungsschatz ausmacht, können wir immer neu andocken. Und eines Tages werden wir merken, dass wir selbst zu diesem Schatz geworden sind – in uns drinnen lebt all das, was wir an Gutem erfahren, was wir durchgestanden und entwickelt haben, was wir geschenkt bekamen und voller Dankbarkeit annehmen konnten, was wir weitergegeben und zum Gedeihen anderer beigetragen haben. Wir erwachen zu unserer wahren Fülle und entdecken, dass das Glück schon immer da war und nur auf uns gewartet hat – tief in unserem Inneren.



*Glück,  
was ist das  
überhaupt?*



**G**lück ist etwas sehr Individuelles, völlig subjektiv Empfundenes. Das hat den Nachteil, dass die Wissenschaft nicht so leicht dazu forschen kann. Glück lässt sich einfach kaum objektivieren. Für uns aber hat es den Vorteil, dass wir unsere ganz eigene Weise, glücklich zu sein, suchen und finden, gestalten und leben können. Du und ich und jeder andere Mensch muss selbst herausfinden, was ihn positiv stimmt und was für ihn nicht funktioniert. Ein Überblick darüber, was Glück sein könnte und auf welche Weisen es erfahren wird, bringt dennoch Klarheit. Was also könnte es ausmachen – und was ziemlich sicher nicht?

## *»Glück«, das unglücklich macht?*

**W**ir leben in einer herausfordernden, aber auch herrlichen Zeit! Was können wir nicht alles genießen, ausprobieren, erfahren? Eine ungeheure, historisch nie da gewesene Fülle an Produkten zur Befriedigung unserer Bedürfnisse und die vielfältigsten Möglichkeiten, die Lebenszeit abwechslungsreich oder gar abenteuerlich zu füllen.

Aus all dem scheint sich eine ganz eigene Vorstellung von Glück entwickelt zu haben: Mehr kaufen, mehr haben, mehr besitzen und mehr an Erlebnissen vorweisen zu können – das macht glücklich. Schließlich haben wir so viele Möglichkeiten und müssen sie einfach nur nutzen. Wir haben unser Glück selbst in der Hand ... Diese Auffassung führt zu einem regelrechten Glückszwang: Wir sollen gut drauf sein, ein super Leben haben, erfolgreich, vermögend, beliebt, sexy und rundum überragend sein. Dann sind wir glücklich und dann haben wir es geschafft.

Wirklich? Glück heißt also: Wir haben alles, uns gelingt alles, wir sehen top aus und haben immer ein gewinnendes Lächeln im Gesicht? Irgendwie schön. Aber doch auch anstrengend, oder? Dazu kommt eine ziemlich gemeine Erfahrung: Es ist gar nicht möglich, diesem Bild zu entsprechen, zumindest nicht dauerhaft. Oder kennst du jemanden, dem es gelingt?

Von allen Seiten rufen allerdings Verlockungen: »Doch, es ist möglich. Ich mach dich wirklich glücklich! Kauf mich!« Mal widerstehen wir ihnen und oft geben wir ihnen nach. Und was erleben wir dabei für gewöhnlich? Die Zufriedenheit hält nicht lange an und wir halten bald nach dem Nächsten Ausschau. Psychologen sprechen hierbei von einer hedonistischen Tretmühle: Wer unentwegt obenauf sein will und sein Glück in immer mehr Dingen, Ereignissen und Aktivitäten sucht, der wird auf Dauer unglücklich – getrieben, überfordert, rastlos, stetig neu enttäuscht.

Gesellschaftlich sind wir also in eine Art Glücksfalle geraten, kann man sagen. Wir setzen uns gegenseitig diesem seltsamen Zwang zum Glücklichsein aus, auf eine Weise, die zudem nicht funktioniert. Nicht wenige werden genau dabei unglücklich, obwohl sie doch eigentlich ganz zufrieden sein würden – wenn da nicht dieses extreme Ideal wäre. Zu jeder Missstimmung, in jeder Krise flammt dann zum eigentlichen Schmerz noch das Gefühl des Versagens auf: »Ich darf doch nicht so schlecht drauf sein!« Höchste Zeit also, sich anderen Glücksformeln zuzuwenden.

### *Hedonistisch ...*

Schaut man sich in der Philosophie um, stößt man schon in der Antike auf zwei grundlegende Arten von Glück. Der Hedonismus ist die eine Weise, es zu betrachten: der Genuss all dessen, was uns die Welt über unsere Sinne

vermitteln kann. In der Ausprägung »Glück durch Konsum« hat das heute eine Extremform gefunden. Letztlich basiert unsere moderne Vorstellung auf einer Haltung, die besagt: »Die Welt muss mir mein Glück liefern!« Aber ist die Welt dafür zuständig? Ist das ihre Aufgabe? Und kann sie es überhaupt, wo doch alle Dinge und Ereignisse vergänglich sind? Auch der schönste Genuss, der größte Erfolg geht vorüber – und dann fallen wir nicht selten in ein emotionales Loch, bis wir etwas Neues entdeckt haben, was uns vorübergehend befriedigt.

Und wie im Kleinen, so im Großen. Das Leben verläuft auch in seinen größeren Bögen selten so, wie wir es uns vorstellen. Sind wir frisch verliebt oder haben einen Traumjob ergattert, sind wir glücklich – und hoffen, dass es immer so bleiben wird. Aber natürlich ist das nicht der Fall. Die Dinge ändern sich schnell und schon ist unser Glück passé.

Ist die »Wenn dies und das geschieht, werde ich glücklich sein«-Haltung also nicht die beste Wahl? Brauchen wir einen anderen Glücksbegriff – obwohl doch all die schönen Dinge, während wir sie erleben, wirklich glücklich zu machen scheinen?

### *... oder eudämonisch ...*

Eine andere Glücksphilosophie setzt seit der Antike darauf, nicht kurzfristigen Freuden hinterherzulaufen, sondern innere Werte und Wesenszüge zu entwickeln, die zu einem gelingenden Leben führen können. Mit einer solchen Haltung mag uns der eine oder andere Genuss entgehen, aber wir leben in der grundlegenden Ausrichtung auf ein Glück der Sinnhaftigkeit in einem größeren Rahmen. Statt eines äußeren Glücks geht es hier eher um ein inneres Glück, das tatsächlich von längerer Dauer sein kann.

### *... oder ganz anders?*

Daneben gibt es viele weitere Definitionen von Glück. Beispielsweise wird es oft als Zufall angesehen: »Glück gehabt!«, sagen wir dann. Am anderen Ende des Spektrums wird es als Sinnhaftigkeit verstanden, von der das ganze Leben getragen wird und die heute von vielen Forschern als wesentlicher als das momentane Glücksempfinden betrachtet wird, ähnlich wie beim Endämonischen. Und es gibt noch ein Glück der ganz anderen Art, mit dem wir uns weitgehend unabhängig von den äußeren Ereignissen machen und das die Frucht eines spirituellen Lebens sein kann. Diese Art von Glück sagt: »Warte nicht, bis dies und das geschieht – sei gleich glücklich!«

Wir werden uns in den kommenden Kapiteln all diese Arten von Glück anschauen. Vor allem wirst du sie in deinem eigenen Erleben erinnern und neu erfahren können. Von der euphorischen Freude vielleicht bis hin zu einem ganz leisen, eigentümlichen Glück, das du spürst, während du still dasitzt und eigentlich gerade über einen Verlust trauerst oder über ein Misslingen, während du Ratlosigkeit oder Schmerz erfährst. Du bist voller Mitgefühl für dich selbst oder diejenigen, die dich möglicherweise verletzt haben oder die leiden – im Staunen über die Vielfalt der feinen Ausdrucksformen des Lebens in dir selbst.

Und weil es so vielfältig ist und weil jeder für sich selbst herausfinden muss, was es für ihn ausmacht, möchte dir dieses Buch Orientierungshilfen auf dem Weg zu deinem individuellen Glück geben. Zu deiner persönlichen Mischung aus all dem, was bislang als »Glück« definiert wurde.



# Positive Psychologie

Ende der 1990er-Jahre gab es einen Wandel in der Psychologie. Hatte man sich bislang stets nur mit dem beschäftigt, was schiefging, was Menschen psychisch krank machte und warum, lenkte insbesondere der amerikanische Psychologe Martin Seligman den Blick seiner Kolleginnen und Kollegen auf die andere Seite: Was hält uns gesund? Was schenkt uns seelisches Wohlergehen? Was stimmt uns froh und, ja, was macht uns Menschen eigentlich glücklich? Er erntete überwiegend Begeisterung – und die Positive Psychologie war geboren.

## *Sich öffnen – und erblühen*

Eine der führenden Vertreterinnen dieser Forschungsrichtung ist seither Barbara Fredrickson, die bald mit ihrer Broaden-and-Build-Theorie für ein hoffnungsvolles Aufatmen sorgte. Diese Theorie besagt ganz schlicht zusammengefasst: Sind wir positiv gestimmt, sind wir immer auch offener – für innere und äußere Impulse, für unsere Mitmenschen, für Ideen, für die Intuition. Mit all dem, was uns in dieser Haltung dann zufließt, entwickeln wir jede Menge Ressourcen. Haben wir zudem ein Interesse an einem erfüllten Leben und persönlicher Weiterentwicklung, dann kommen wir in eine Aufwärtsspirale: Wir erleben immer mehr Positives und wachsen daran unentwegt weiter in Richtung Gelingen.

Wunderbare Aussichten, oder? Und das Beste ist: Mit diesem Buch kannst du den entscheidenden Grundstein für diese Art von Aufblühen legen. Du schaffst dir damit nämlich einen Vorrat an Positivem, auf den du jederzeit zugreifen kannst. Und schon während du die Kostbarkeiten

zusammenträgst, wächst das Glück in dir. Du musst nichts weiter tun, als dich zu erinnern, schöne und wertvolle Erfahrungen und Empfindungen bewusst wahrzunehmen und sie zu genießen.

### *Was war heute gut?*

Viele therapeutisch arbeitende Menschen unterbreiten ihren Klienten und auch den Lesern ihrer Bücher heute einen Vorschlag, der wohl zuerst von der Positiven Psychologie entwickelt wurde. Es ist eine ganz simple Übung: Jeden Abend setzt du dich hin und notierst mindestens fünf Dinge,

- die an diesem Tag gut waren,
- die besser liefen als erwartet,
- die dich berührt und dir das Herz geöffnet haben,
- auf die du stolz bist,
- für die du dankbar bist oder
- die dir einen Glücksmoment beschert haben.

Es können große Dinge sein, Durchbrüche, umwerfende Geschenke, überwältigende Begegnungen, reiche Ernten nach langen Zeiten des Pflegens der Pflänzchen ... Meist aber sind es die ganz kleinen Momente des Alltags: das Lächeln eines Fremden, das Beobachten eines Tieres, plötzlich spürbarer innerer Frieden oder ein guter Witz, über den du befreiend lachen konntest. Und tatsächlich weiß die Wissenschaft heute, dass es die kleinen Freuden und deren Häufigkeit sind, die ein gelungenes und glückliches Leben ausmachen. Sinnvoll ist es, sich diese Freuden bewusst zu machen, um sie dem eigenen Geist und nicht zuletzt dem Gehirn tief einzuprägen. Das »Glückstagebuch« ist wie dafür geschaffen.

Die Forschung kennt Beispiele, wo Menschen mithilfe dieser kleinen Übung sogar aus depressiven Zuständen herausfanden. Die Fokussierung auf Positives, Geglücktes löst gute Gefühle aus und diese verändern uns über die Zeit in die hellere, lichtere Richtung. Warum das so ist, möchte ich später noch etwas genauer beschreiben. Bleiben wir zunächst bei dieser Übung. Vielleicht willst du sie mal für ein paar Tage ausprobieren? Eine Woche lang? Es könnte sein, dass du dabei ein ganz neues Bewusstsein deines Lebens und vor allem deines Alltags gewinnst. Ich selbst habe das zumindest so erlebt.

Wenn du damit beginnen willst, kannst du die folgenden Seiten nutzen. Sie begleiten dich durch sieben Tage. Die vorbereiteten Listen lassen dir für die empfohlenen fünf Einträge täglich Platz und für einen Bonus, wenn dir mehr einfällt.

 *Was war heute gut?*  
*Tag 1*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 *Was war heute gut?*  
*Tag 2*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 *Was war heute gut?*  
*Tag 3*

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Franziska Muri

### **Alles, was mich glücklich macht**

Das ganz persönliche Buch der Lebensfreude. Inspiration und viel Platz zum Selbstauffüllen

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 15,0 x 20,5 cm

ISBN: 978-3-7787-9262-9

Integral

Erscheinungstermin: April 2016

### Der individuelle Glückskompass

Glück – ersehnt, erhofft, erstrebt und doch so flüchtig. Wir erleben es in vielältiger Gestalt, mal leise und zart, mal überschwänglich und bunt. Und wie gern würden wir es für immer festhalten ... Dieses Buch lädt dazu ein, eine Sammlung persönlicher Glücksmacher anzulegen, aus Freude am Leben und als Vorrat für trübere Tage. Es enthält einladende und erhellende Texte darüber, wie man das Glück finden kann, und lässt viel Raum für eigene Einträge: individuelle Erfahrungen, Erinnerungen, Ziele und Glücksanker. Damit wir uns jederzeit mit dem verbinden können, was uns Freude, Sinn, Grundvertrauen und, ja: Glück schenkt.