

campus

Christian Püttjer & Uwe Schnierda



**KEINE
MACHT
DEN GUTE
LAUNE** 
 **DIEBEN**

Wie Ihnen schwierige
Mitmenschen nicht mehr
den letzten Nerv rauben

Inhalt

Einleitung: Lassen Sie sich Ihr Glück nicht stehlen!	9
Auf der Glücksparty	15
Das letzte Tabuthema: Glück	15
Jetzt bekommt das Böse einen Namen	19
Wer sind die Gute-Laune-Diebe?	22
Gute-Laune-Dieb 1: Der Jammer-Junkie	26
Gute-Laune-Dieb 2: Das Misstrauensmonster	27
Gute-Laune-Dieb 3: Der Besserwisser-Bösewicht	29
Gute-Laune-Dieb 4: Das Ungeduldsungetüm	31
Gute-Laune-Dieb 5: Der abstrakte Abzocker	33
Gute-Laune-Dieb 6: Der digitale Depp	35
Gute-Laune-Dieb 7: Der Routine-Raffke	37
Woran erkennen Sie Ihr Glück?	41
Möchten Sie erfahren, was Glück ist?	43
Autoritäres Zwangsglück	44
Sinnentleertes Konsumglück	45
Sternenhimmelglück	47

Selbsttest: Sind Sie von Gute-Laune-Dieben umzingelt?	56
Überlisten Sie den Jammer-Junkie	61
Auf der Suche nach Leidensgenossen	62
Vom Sinn des Jammerns	65
Ausflug ins Jammertal	68
Wirksame Gegenzauber zur Abwehr des Jammer-Junkies	72
Zähmen Sie das Misstrauensmonster	76
Misstrauen gegen alle und sich selbst	77
Eine Kindheit voller Misstrauen	79
Mir macht es keiner recht	83
Wirksame Gegenzauber zur Abwehr des Misstrauensmonsters	87
Narren Sie den Besserwisser-Bösewicht	93
Ein Profi im Zerreden	94
Mit der Gegenposition durchs Leben	98
Unterwegs mit dem Bedenkenträger	101
Wirksame Gegenzauber zur Abwehr des Besserwisser-Bösewichts	104
Besänftigen Sie das Ungeduldsungetüm	110
Schneller, schneller, nur wohin?	111
Auf der Flucht vor sich selbst	115
Im Rausch der Geschwindigkeit	118

Wirksame Gegenzauber zur Abwehr des Ungeduldsungetüms	122
Entwaffnen Sie den abstrakten Abzocker	126
Der Baumeister der Luftschlösser	127
Gefangen in allgemeinen Sehnsüchten	131
Ohne Realitätsbezug	135
Wirksame Gegenzauber zur Abwehr des abstrakten Abzockers	138
Stoppen Sie den digitalen Deppen	143
Ertrunken in der Informationsflut	144
Paradies der Informationen und Hölle der Gefühle . .	147
Ferngesteuerte Gefühle	149
Wirksame Gegenzauber zur Abwehr des digitalen Deppen	152
Bezwingen Sie den Routine-Raffke	158
Bitte keine Experimente	159
Der Fluch der Gewohnheit	162
Erstarrt in Routine	165
Wirksame Gegenzauber zur Abwehr des Routine-Raffkes	169
Und, was haben Sie nun davon?	174
Eine spannende Welt wartet auf Sie	174
Wenn der Kontakt sich nicht vermeiden lässt	178
Ein Fingerzeig für mehr glückliche Momente	180

Letzte Frage: Steckt das Böse auch in mir? 183
 Betrachten Sie sich manchmal mit einem
 Schmunzeln 183

**Schlusswort: Starten Sie Ihre persönliche Glücks-
initiative!** 187

Register 189

Einleitung: Lassen Sie sich Ihr Glück nicht stehlen!

Das Thema Glück hat offensichtlich Hochkonjunktur. Immer mehr Menschen fragen sich: »Was macht mich glücklich?« oder »Was kann ich für mein Glück tun?« Einfache Lösungen gibt es nicht, daher ist guter Rat gefragt. So ist es kein Wunder, dass sich auf den Bestsellerlisten seit geraumer Zeit Glücksratgeber regelmäßig auf den vordersten Rängen finden lassen. Gut sortierte Buchhandlungen präsentieren ihrer Kundschaft auf Sondertischen Dutzende von Glücksanleitungen. In Zeitschriften, Zeitungen und im Internet werden ständig neueste Erkenntnisse aus den wissenschaftlichen Studien der Glücksforscher veröffentlicht. Und auch im Fernsehen bemühen sich selbst ernannte Glücksgurus redlich, einer immer größer werdenden Schar von Glückssuchern den optimalen Weg zu weisen.

Wir folgen nicht dem Mainstream der Glücksverkünder und Glückspropheten, die Ihnen einreden wollen, dass es reicht, eine individuelle Wunschliste des Glücks zu schreiben und diese dann beim Weihnachtsmann, beim Universum oder gleich beim lieben Gott einzureichen. Wir glauben nicht daran, dass schon Ihr ordentlich aufgeräumter Schreibtisch zu mehr Glück und Zufriedenheit führt. Und auch sämt-

lichen »10-Punkte-Plänen«, »7-Schritte-Programmen« und »1000 himmlischen Tipps« für ein glückliches Leben in kürzester Zeit stehen wir skeptisch bis ablehnend gegenüber. Denn all diese Ansätze zielen lediglich auf den Einzelnen, vernachlässigen aber den Blick auf das Umfeld der Menschen, die sich mehr Lebensfreude wünschen.

Unserer festen Überzeugung nach hat Ihr Glück nämlich nicht nur damit zu tun, was Sie im stillen Kämmerlein allein für sich tun, welche individuellen Ziele Sie verfolgen und welche persönlichen Wünsche Sie haben. Glück lässt sich nun einmal nicht unter künstlichen Laborbedingungen erzeugen – Sie müssen es auch in Ihrem sozialen Umfeld leben können. Es gilt daher, einen intensiven Blick auf die Menschen zu werfen, die Ihr Umfeld ausmachen. Insbesondere dann, wenn Sie sich häufig fragen, ob die Dinge nicht etwas runder laufen könnten als bisher, ob nicht doch öfter bessere Stimmung herrschen könnte, und ob es nicht doch einen Ihnen noch unbekanntem Weg gibt, der zu mehr Miteinander, Gelassenheit und Harmonie führen könnte.

Denn ob wir uns gut fühlen, ob wir an uns glauben, und ob wir der Zukunft gelassen oder sogar optimistisch gegenüberstehen, hängt schließlich nicht nur von uns ab, sondern auch von denjenigen, die uns im Privatleben, am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder im Alltag begegnen.

Der Einfluss anderer sollte nicht unterschätzt werden: Wir stehen ständig im Kontakt mit anderen Menschen, wir treffen auf fremde Meinungen und müssen uns mit anderen auseinandersetzen. Und wenn Sie sich dabei oft unverstan-



den, nicht ernst genommen oder sogar unglücklich fühlen, sollten Sie gründlich prüfen, ob Sie nicht zu viel Zeit mit Menschen verbringen, denen es immer wieder gelingt, Ihre gute Laune zu sabotieren.

Vielen Glückssuchern, die noch nicht ihr Ziel erreicht haben, mangelt es sicherlich nicht an gutem Willen. Ein echtes Glückshindernis sehen wir vielmehr darin, dass sie nicht wissen, wer oder was sie am Glücklichen hindert. Wir möchten Ihnen die Augen dafür öffnen, dass es destruktive Kräfte gibt, die mit aller Macht verhindern wollen, dass wir glücklich durchs Leben gehen. Unser Anliegen ist es, diese negativen Kräfte zu entlarven, damit Sie ihrer bösen Wirkung nicht mehr länger schutzlos ausgesetzt sind.

Bitte schieben Sie nun nicht reflexartig Ihren Mitmenschen die Schuld zu! Weder Ihr Partner noch Ihre Kollegin, weder Ihr Nachbar noch Ihr Kumpel aus dem Sportverein hat ein ureigenes Interesse daran, Sie missmutig zu sehen. Doch möglicherweise steht Ihr Gegenüber unter dem Einfluss der bereits genannten destruktiven Kräfte: Stellen Sie sich das vor wie ein *kleines Teufelchen*, das ihm auf der Schulter sitzt und ihn mit flüsternder Stimme auffordert, Sie am Glücklichen zu hindern.

Als professionelle Berater, Coaches und Trainer stehen wir schon seit über 15 Jahren lang in direktem Kontakt mit Menschen, die Veränderungen in ihrem Leben herbeisehnen und etwas dafür tun wollen. Man schüttet uns gegenüber gerne das Herz aus, wenn die Dinge sich beruflich oder privat nicht so entwickeln, wie es sich viele tief in ihrem Innern-

ten eigentlich wünschen. Daher sind wir nicht nur mit der Sonnenseite des Lebens, sondern auch mit den Sorgen, Nöten und Zweifeln der Menschen bestens vertraut. So ist es für uns keine Überraschung, dass viele Menschen uns gegenüber das unbestimmte Gefühl beschreiben, dass ihnen der Dreh für ein glücklicheres Leben wohl noch nicht gelungen ist, obwohl es diesen Dreh doch eigentlich geben müsste.

In unseren vielen Gesprächen stellen wir immer wieder fest, dass fast alle Menschen – mehr oder weniger aktiv – auf der Suche nach mehr Harmonie, Wohlbehagen und Hochgefühl sind. Es scheint der Mehrzahl ein tiefes inneres Bedürfnis zu sein, ein zufriedenes Miteinander anzustreben. Und nicht wenige sind auf der Suche nach einem Leben mit mehr Glücksmomenten als bisher. Leider ist den wenigsten bekannt, was sie dafür tun könnten und was oder wer sie an der Erreichung ihres Herzenswunsches hindert.

Und an genau dieser Stelle möchten wir ansetzen: Wir werden für Sie den Schleier des Geheimnisses lüften und Ihnen im weiteren Verlauf dieses Buches zeigen, welche hinterlistigen Saboteure unsere ernsthaften Anstrengungen der alltäglichen Glückssuche immer wieder behindern. Unser Wunsch ist es, Ihnen zu erklären, wie Sie diese durchtriebenen Akteure überlisten können, denn Sie sollten sich Ihr Glück nicht stehlen lassen.

Wie so oft lohnt auch ein kurzer Blick auf sich selbst: Denn natürlich sind nicht nur Sie von anderen Menschen umgeben – für Ihren Partner, Ihre Kollegin, Ihren Nachbarn, Ihren Freund sind Sie auch Teil seines oder ihres sozialen Umfelds.



Und mal ehrlich: Ganz sicher haben auch Sie gelegentlich Anfälle von unangebrachter Jammerei, übertriebenem Misstrauen, störender Besserwisserei, nerviger Ungeduld, ausufernder Schwafelei, pseudoinformativer Betroffenheit oder nervtötender Routine. Wie Sie erkennen, ob und wann Sie vielleicht selbst von den stimmungstötenden Saboteuren besessen sind und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie im Kapitel »Letzte Frage: Steckt das Böse auch in mir?«.

Im Laufe der Jahre haben wir im Rahmen unserer Beratungstätigkeit – und auch für uns persönlich – spezielle Methoden entwickelt, um die Feinde der Harmonie wirkungsvoll in die Schranken zu weisen. Dazu gehören erprobte Distanztechniken, wirksame Abwehrmaßnahmen und bewährte Tricks für mehr Gelassenheit. Die wichtigsten unserer persönlichen Erkenntnisse möchten wir Ihnen, ganz subjektiv und ohne Anspruch auf Allgemeingültigkeit, vorstellen.

Dabei erwarten wir keinesfalls, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, unsere Tipps ungeprüft akzeptieren oder jede Anregung für mehr individuelles Wohlbefinden sofort ausprobieren und vollständig in die eigene Lebenswirklichkeit übertragen. Wir respektieren, dass jeder Mensch sein ganz persönliches Umfeld und auch eine ganz eigenständige Persönlichkeit hat, und daher haben wir nicht den Anspruch, mit ein paar Seiten bedruckten Papiers sämtliche Probleme, Enttäuschungen und Frustrationen aus dieser Welt schaffen zu können. Also können wir Ihnen auch keine allgemeingültigen – und damit letztendlich unhaltbaren – Glücksversprechungen machen.

Register

- Ablenkung 85, 115, 129, 132, 144
- Abwehrmaßnahmen 13, 41 f., 174, 187
- Aktionismus 111, 114 f., 118, 122 f., 181
- Alltag 10, 12, 20, 45, 60, 69, 113, 127, 130-133, 153, 160, 162, 170, 182 f.
- Anerkennung 80, 90, 97 f.
- Ängste 17 f., 77, 145, 175, 178
- Arbeitsatmosphäre 30, 45, 71
- Arbeitsleben 11, 26, 29, 38, 50 f., 54, 56 f., 64, 66, 68 f., 71, 74, 83, 85, 88-90, 101-103, 105, 108, 112 f., 117-124, 127, 130 f., 134, 136 f., 139 f., 160, 164 f., 170, 173, 178 f., 182
- Arbeitsplatz 10, 32, 38, 78, 85, 89 f., 115, 150, 154, 164 f., 172, 178 f.
- Aufschieberitis 117
- Ausgeglichenheit 123, 187
- Besserwisser 13, 18, 24, 29 f., 51, 53, 59, 93-109, 175, 181, 184
- Burnout 38, 122
- Chef 28, 78, 90, 113, 117, 123 f., 141
- Computer 45, 144, 151 f.
- Diskussionen 15-17, 30, 45, 57, 70, 83, 87, 94 f., 99, 102, 105, 124, 145, 161, 170, 175 f.
- Distanz, innere 87 f., 106, 109, 122, 175, 182
- Distanztechnik 13
- Einsamkeit 39, 51, 82
- Einstellung, negative 136
- Einstellung, positive 130, 135 f., 138, 141
- Eltern 63, 69, 78, 80, 86, 88, 91, 100, 114, 129, 137, 138
- Erfolg 64, 71, 89, 99, 102-105, 112, 118, 173

- Familie 57f., 63, 69, 78, 80 85,
90, 153, 178
- Fernsehen 9, 17, 35, 38, 57,
144f., 147, 154, 157, 168
- Fortkommen, berufliches 16, 102
- Freizeit 10, 15, 38, 46, 62, 90,
97, 114, 118, 124, 129, 173,
178
- Freunde 12, 19, 29, 39, 57f., 70,
78, 82f., 93, 117, 131, 134,
166, 168, 179
- Fröhlichkeit 17, 47, 52, 64, 69,
84, 91, 177f., 184
- Frustration 13, 17, 19, 34, 146,
165
- Gefühle, gute 10, 12, 31, 42, 51,
59, 67f., 80, 90, 96, 100,
173, 176-178, 181
- Gefühle, schlechte 11, 23, 66-68,
73f., 97, 100, 113, 116, 127,
145, 147f., 161, 175f., 185f.,
- Geheimnis 12, 92, 133, 136
- Gelassenheit 10, 13, 49, 92, 114,
167
- Geld 65, 85
- Gewohnheit 38, 49, 91, 135,
159-170, 172
- Glück, Definition von 15-21, 41-
55, 187
- Glücksforschung 9, 23f., 46, 64
- Glücksgefühle 11f., 42, 46, 49,
51-55, 111, 180-182
- Glücksmomente 12, 41f., 51-55,
79, 142, 178, 180-182, 187f.
- Glückssuche 9, 11f., 17f., 40,
45, 54f., 180-182
- Glückstheorie 20, 41-55
- Glücksverhinderer 12, 20, 29,
48, 50, 55, 58, 187f.
- Glücksversprechen 9, 13, 134
- Handy 86, 147, 150f., 156
- Harmonie 10, 12f., 20, 92, 166,
178, 187
- Hektik 32, 110f., 115, 117-120,
122, 124, 181
- Ideen, neue 34, 38, 43, 53, 56,
98, 120, 163, 165, 177
- Informationsflut 144-149, 153-
156, 181
- Intrige 69, 86
- jammern 13, 17, 24, 26f., 29,
37, 47, 51, 53, 59, 61-77, 96,
149, 154, 175, 181f., 184
- Karriere 16, 35, 102
- Kinder 30, 32, 52f., 63, 69f., 80,
84, 87f., 100, 129f., 132,
138, 142, 151, 160
- Kindererziehung 26, 62, 84, 129,
142
- Kindheit 28, 52, 79, 86
- Kollegen 11f., 19, 47, 56-58, 63,

- 71, 85f., 88f., 101-104,
106f., 113, 117, 119-121,
124, 135f., 140, 165, 172
- Komplimente 82
- Konflikte 38, 66
- Konsum 30, 43-47, 55, 142
- Kontrolle 83f., 86, 88, 139, 176
- Kreativität 33, 37, 39, 106, 128,
159, 166, 171f.
- Kritikvermögen 28, 36, 109, 120
- Langeweile 38, 50, 159
- Lebensfreude 10, 41, 83, 180
- Liebe 32, 83f., 130, 168
- Lob 30, 80, 82, 99
- Medien 35, 145, 147, 152-156
- Melancholiker 18, 69
- Misstrauen 13, 24, 27-29, 51, 53,
76-92, 96, 175f., 181, 184
- Mobbing 70
- Monologe 30, 69, 94, 97, 107
- Monotonie 38, 159, 162
- Motivation 98f., 128, 131, 135f.
- Nachbarn 11f., 47, 103f., 114
- Nachrichten, schlechte 37, 58,
64-66, 149-155
- Negativspirale 18, 185
- Neid 147, 179
- Netzwerk 90, 102
- Neugier 37, 143, 147, 159, 163,
174, 181
- Neurose 77, 162
- Opfer 34-36, 63, 67, 74, 94,
103f., 118, 174
- Optimismus 10
- Partner 11f., 19, 34, 38, 57f.,
78, 85, 113f., 117, 125, 133,
142
- Partnerschaft 26, 29f., 37, 62,
66, 81, 92, 124, 130f., 133f.,
153, 165f., 168
- Pessimismus 28, 149
- Pflichten 106, 115, 124, 130,
168
- Privatleben 10f., 54, 56f., 68f.,
109, 113, 115, 117, 129, 141,
160, 165, 171, 179
- Problemanalyse 27, 147, 165
- Probleme 13, 18, 38, 42, 67, 70-
73, 75, 77, 98, 133, 136,
164f.
- Probleme anderer 56, 71f., 145
- Regeln 54, 75, 105, 116, 160f.,
163, 166, 170, 175, 188
- Routine 13, 24, 37-39, 51, 53,
90, 158-173, 175, 181, 184
- Ruhe 49, 57, 74, 123f., 150,
173, 181, 187
- Sachzwänge 32, 112, 115
- Schadenfreude 146f., 182

- Schicksalsschläge 58, 62, 148 f.
Schlaf 84, 146, 152
Schmerz 63, 100, 179
Selbstbewusstsein 44, 88
Selbstkritik 78 f., 184 f.
Selbstreflexion 185
Selbstzweifel 79, 98
Small Talk 16, 82, 174
Sorgen 12, 62, 72, 75, 77, 90,
108, 132 f., 145, 149, 178
Spaß 39, 52, 91, 102, 111, 159,
162, 171, 176, 179
spiegeln 107
Spontaneität 59, 166, 169
Sport 11, 46, 51 f., 69 f., 96 f.,
173
Spott 45, 80, 147
Stress 31, 113 f., 117, 122, 150
- Überforderung 54, 66, 78, 90,
116, 118, 122, 145
Umfeld, soziales 10, 12 f., 19, 57,
59, 68, 109, 170, 181
Ungeduld 13, 24, 31 f., 51, 53,
110-125, 175, 182, 184
unglücklich sein 11, 20, 41, 47,
54, 62, 64, 149, 179, 182
Unzufriedenheit 26, 53 f., 66
Urlaub 16, 26, 113, 147, 164
- Veränderungen 11, 42, 159,
161, 163, 170, 172, 180, 184,
188
- Verantwortung übernehmen 34,
36, 58, 160
Verantwortungslosigkeit 85, 138
Vertrauen 29 f., 72, 80, 82 f., 87,
89, 123, 130, 133 f., 181
Verzweiflung 17 f., 20, 34, 36,
38, 60, 63, 71, 73, 101, 108,
122, 130, 139, 176
Vorwürfe 32, 37, 56, 77-80, 84,
92, 113 f., 134, 160
- Wahrnehmung, persönliche 49,
68
Weiterentwicklung, persönliche
11, 55, 99, 163, 186
Weltsicht, negative 28, 75, 79,
87 f., 96, 127, 134, 149,
175 f.
Wichtigster 105, 148
Wochenende 33 f., 113, 166-168
Wohlstand, materieller 36, 46
Wünsche 10, 12, 34, 50, 98,
115, 117 f., 127, 134 f., 139,
144 f., 162, 166, 175, 182,
187 f.
- Zeitdruck 32, 102, 120, 142
Zufriedenheit 9, 12, 20, 35, 46,
67, 74, 86, 101, 111, 156,
160, 180, 187 f.
Zweifel 12, 23, 42, 79, 94 f.,
97 f., 104, 113