

Almut Carlitscheck · Sven-David Müller-Nothmann



Glück

So genießen Sie jeden Tag:

- Nehmen Sie Ihr Glück selbst in die Hand
- Mit Entspannungsübungen und leckeren Rezepten
- Mit Glückstest: Welcher Glückstyp sind Sie?

Inhalt



Vorwort 9

Geleitwort 11

1 Was ist Glück? 13

Menschen nehmen ihr Glück
nicht wahr 18

Hoher Anspruch an das Glück
und die Selbstverständlichkeit
von Unglück 18

Menschen unternehmen nichts
gegen ihr Unglücklichsein 20

Wie wird man glücklich? 21

Glück lässt sich lernen 21

Entspannung 22

**2 Was wissen wir vom
Glück?** 25

Glück in der Philosophie
der Antike 26

Glück in der Philosophie
der Moderne 30

**3 Bedingungen des Glücks –
ein Glückstest** 35

4 Glückssübungen 43

Verankern Sie einen glücklichen
Moment 44

Fünf Fragen zum Glück 46

Die Freiheit, uns glücklich zu
fühlen 48

Wenden Sie Ihren Blick und
sammeln Sie Ihr Glück 52

Atmung ist unser Lebenselixier ... 56

Tanzen weckt die Lebensgeister ... 63

Kreativität bringt Inneres zum
Ausdruck 66

Mit allen Sinnen genießen 71

Glück bedeutet Loslassen 76

**5 Glücksvitamine: Essen
Sie sich glücklich!** 83

So macht Essen glücklich 84

Geschmack und Konsistenz 84

Wichtig sind Folsäure und
Vitamin B1 88

Serotonin hebt die Stimmung 90

Stimmungstimulans Schokolade .. 92

Warum die Menschen Fett
lieben 93

Lipamine stärken das Gehirn 94

Proteine und Aminosäuren sind
Schlüssel zum Glück 94

Fisch macht glücklich 99

Würzen Sie sich froh! 100



6 Glücksrezepte	101	7 Glückstag	113
Gewürzkaffee	102	10 kleine Glückstipps	117
Paradies-Kefir-Shake mit Chili	102	8 Rat und Tat	119
Erdbeersalat mit Pfeffer-Sahne	104	Adressen	119
Schokoladenpudding mit Sauerkirschen	105	Lesetipps.....	119
Pikanter Brotaufstrich	106	Autoreninfo	121
Rukola-Trauben-Nuss-Salat mit Limetten-Rosinen-Dressing	106	Register	123
Grapefruit-Bananen-Himbeer-Salat mit Hüttenkäse-Topping	108		
Putengeschnetzeltes mit Orangen- Limettensauce, Sesamreis und Haselnuss-Broccoli	110		
Mit Chili, Kakao und Limette ins Glück	111		



Was ist Glück?

1



Das Wort „Glück“ leitet sich vom mittelhochdeutschen Wort „Gelücke“ ab. Diese Form ist auf das Verb „gelingen“ zurückzuführen, das wiederum von „leicht“ kommt. Glück bezeichnet demnach das Gelingene, das leicht Erreichte.

Wir kennen viele Glücksarten. Es gibt das plötzliche Glück, das unvorhergesehen in unser Leben tritt – schöne, erfreuliche, aber unerwartete Ereignisse. Wie zum Beispiel ein Anruf vom Chef, der das Meeting absagt, und vor uns liegt ein freier, entspannter Nachmittag. Aber auch eine kurze Begegnung mit einem geliebten Menschen, den Sie länger nicht

gesehen haben, ist ein unvorhergesehener Glücksmoment. Dieses Glück lässt sich nicht planen und auch wenig beeinflussen. Erst wenn es eingetreten ist, ist es an uns, das Ereignis als Glück wahrzunehmen und etwas daraus zu machen. Eine weitere Glücksart ist die gute Wendung. Ein Projekt im Büro, das einfach nicht klappen will und plötzlich hat jemand die zündende Idee. Dann empfinden wir Glück. Ein Tag, der mit Stress und schlechter Laune begonnen hat, kann sich durch ein schönes Gespräch oder ein gutes Essen noch zu einem Glückstag entwickeln. Das Leben eines



Arbeitslosen nimmt durch das Finden einer guten Stelle eine glückliche Wendung. Auch das Erleben eines ganz besonderen Moments – die Geburt eines Kindes, eine schöne Feier, ein Naturereignis etc. – sind Augenblicke des Glücks. Jeder von uns empfindet sicher seine ganz eigenen „besonderen Momente“. Und eine weitere Glücksart sind lang ersehnte Momente, etwas, was wir lange schon vorbereitet haben oder uns innerlich ausgemalt haben. Feste wie Weihnachten oder auch Geburtstage oder Examenfeiern können solche Ereignisse sein. Aber auch der Freitagnachmittag, wenn endlich ein freies Wochenende beginnt, ist für viele ein solcher Glücksmoment.

Finden Sie Beispiele aus Ihrem Leben für all diese Glücksarten! Überlegen Sie – nach und nach wird Ihnen eine ganze Sammlung von verschiedenen Glücksmomenten einfallen!

Jeder Mensch hat seine eigene Glücksgeschichte und seine eigene Definition von Glück, nicht alles gilt für jeden. Wovon der eine träumt, ist für den anderen weniger wichtig. Der eine ist froh, mal einen Moment für sich alleine zu sein, der andere sehnt sich nach Gesellschaft und sozialer Zugehörigkeit. Wichtig ist, sein ureigenes Glück zu finden und herauszufinden, was uns glücklich macht oder unser Glück verhindert.

Oft überlassen wir unser Glück dem Zufall. „Da habe ich ja noch einmal Glück gehabt“, meint eine spontane, positive Wendung. Doch Spontanes sowie Überraschendes lässt sich nicht selbst hervorrufen. Darin liegt genau das Glücksempfinden, dass wir vorher nicht wissen, was passiert, wie etwas ausgeht und was eintritt. Es bleibt die Hoffnung darauf, dass



plötzlich das Glück vor unserer Tür steht. Doch dies ist nicht das Einzige, was wir für unser Glück tun können. Wir können die Bedingungen schaffen, unter denen ein solches Glück eintreten kann. Wir können unsere Wahrnehmung schulen, so dass wir das Glück bemerken, wenn es eintritt, wir können lernen, uns diesem Gefühl hinzugeben und ihm Platz in unserem Leben geben, und wir können Dinge bearbeiten und loslassen, die uns unglücklich machen.

Glück ist aber nicht nur ein schönes, kostbares Ereignis oder ein guter Augenblick. Glück ist nicht nur etwas, was von außen in Ihr Leben kommt, das stattfindet, sondern es beschreibt vielmehr einen Zustand, wie sich das Leben anfühlen kann und den Sie als Glück empfinden.

Alles, was jetzt in Ihrem Leben ist, fühlt sich anders an, lässt sich anders leben, wenn Sie glücklich sind. Dazu müssen Sie nicht erst Ihr Leben ändern.

Beispiel: Einen Menschen, der frisch verliebt und glücklich ist, scheint auch die stressigste Arbeit fröhlich zu stimmen, über die er eine Woche zuvor noch geschimpft hat. Glück kann durch ein Ereignis, eine positive Überraschung, einen schönen Augenblick ausgelöst werden – aber ob wir es wahrnehmen, uns diesem Gefühl hingeben und ob wir das eine glückliche Ereignis ausweiten auf unser Leben und mitnehmen in unseren Alltag, liegt an uns. Ein schönes Konzert am Abend hat dann einen besonderen Glückswert, wenn wir noch Tage später glücklich daran denken und es uns be-

schwingter den Alltag bewältigen lässt. Und nicht, wenn wir wehmütig feststellen, dass es vorbei ist und nicht jeden Tag ein solches Konzert stattfindet.

Was ist es, das die Menschen glücklich macht? Oft werden große Worte genannt wie Freiheit, Verantwortung, Liebe, Füreinanderdasein und Selbstbestimmtheit. Aber auch Greifbares wie Geld, Autos, Arbeitsstellen oder Luxus zählen zu Glücksgütern. Auch kleine Dinge machen uns glücklich, ein liebeles Wort, ein kleines Geschenk, ein sonniger Tag. Wenn das auch noch unerwartet eintritt, können wir unser Glück kaum fassen.



Glück sind nicht nur Großereignisse, wie die Klassiker, eine Million zu gewinnen, ein schnelles Auto zu fahren oder eine weite Reise zu machen – auch wenn der Moment, in dem wir von dem Millio-nengewinn erfahren, sicher ein Glücksmoment sein kann. Bestenfalls pflegen diese Dinge unser Image und verschaffen uns Prestige. Doch das Leben auf diese Dinge hin auszurichten und darauf zu bauen, dass diese Dinge es sind, die uns glücklich machen, wäre fatal. Es kann sein, dass sie niemals eintreten und dann können Sie behaupten, das Leben hätte Ihnen kein Glück beschert.

Der Umgang mit Glück ist sehr verschieden. Viele können in Kleinigkeiten das große Glück erkennen, andere müssen schon ganz schön experimentieren und Risiken eingehen, um Glück zu empfinden. Die einen haben lebendige Glückserinnerungen, die anderen Glücksvisionen. Der eine erzählt jedem, was ihm Gutes widerfahren ist, der andere ist stiller Genießer.

In schwierigen Zeiten merken wir oft erst wenn sie vorbei sind, welches Glück wir hatten. Zum Beispiel, wenn wir dazugelernt haben, innerlich gewachsen sind oder unerwartete Hilfe erfahren haben.

Sie haben Glück, wenn Ihnen etwas Positives widerfährt. Wann sprechen Sie aber von Glücklichkeit? Glücklich zu sein, was bedeutet Ihnen das? Häufig sagen wir in Momenten des Wohlbefindens, dass wir glücklich sind. Ein Glücksmoment hat eine kurze Zeitdauer, wie ein gutes Essen oder Freunde zu treffen. Glücklich sein könnte man als die Ansammlung vieler dieser Glücksmomente bezeichnen. Wir empfinden Glück über einen längeren Zeitraum, sind zufrieden



mit unserem Leben und befinden uns in einer insgesamt guten Lebenslage.

Der schlimmste Feind jeden Glücks ist der Neid. Sie haben sich eine schöne neue Lederjacke gekauft und sind überglücklich, in dem Moment geht jemand anders mit einer noch nobleren oder schickeren Jacke an Ihnen vorbei – aus. Ihr Glück hat einen Riss bekommen. Jeder Vergleich vermiest das eigene Glück. Daher ist es so wichtig, das Glück nicht im Außen zu suchen, sondern bei sich. Wir sollten vom eigenen Glück überzeugt sein.