

reisen, die ohne Ausschläge bleiben – und doch von einem Happy End gekrönt werden. Große Ziele können enttäuschend sein, selbst, wenn man sie erreicht. Und auch ein Held kann scheitern. Haben Sie jemals das Gefühl gehabt, Sie könnten sich verlaufen, die Grundlage für Glück überannt haben? Dann bewegen wir uns in Bahnen, die nicht unserem eigenen Bauplan entspringen, verlieren unsere individuelle Authentizität. Die Folge sind Stress und psychische bis hin zu physischen Gefahren. Wir vergessen oder übergehen, was für uns persönlich wichtig ist. Ich bin ein Freund von großen Zielen und habe in mehr als 11.000 Coachingstunden Menschen auf ihren Wegen dorthin begleitet. Aber immer achte ich darauf, dass dieses Ziel seinen Ursprung in dem individuellen Bauplan, dieses Menschen hat, in seinen Zellen, dass es sich entwickelt kraft des eigenen Talents, der eigenen Stärken. Dann kann ein kleines Ziel ein großes Glück bedeuten. Denn Glück, das habe ich gelernt, lässt sich nicht gewichten. Es ist und bleibt eine höchstpersönliche Sache.

### **Glück braucht kein Rampenlicht**

Glück definiert sich weder durch Geld noch durch die Anerkennung der anderen. Das sind lediglich nette Zugaben, es ist die Garnitur, aber nie die Essenz. Erst wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen lenken, den Radau im Außen ausblenden, erst, wenn Sie sich im Hier und Jetzt fragen, was in Ihrem Leben wirklich, wirklich wichtig ist, kann diese Antwort zu einem Aha-Moment werden. Und sollte es Ihnen gelingen, diesen Moment von althergebrachten Denk-Mustern, von Glaubensmustern, und Überzeugungen zu trennen, dann kann in nur einer einzigen Sekunde eine Veränderung erfolgen. Sie beginnt mit einer neuen Wahrnehmung, wird zu neuen Gedanken, wird zum Gefühl, zur Produktion von Neurotransmittern, zur Real-

tät in Ihren Billionen von Zellen. Welch eine Energie. Diese Kaskade beschreibe ich in diesem Buch. Es ist meine berufliche Bestimmung, Ihrem Leben mehr Gesundheit zu geben, mehr mentale und körperliche Stärke. Ich habe meine Methode als Sportcoach auf das Selbstmanagement übertragen. Dieses Buch bietet einen überraschend einfachen und ehrlichen Ansatz, der nicht an der Oberfläche bleibt, sondern tief in ihren Zellen von innen nach außen einen neuen Energiefluss auslöst.

Ich vermute, Sie haben sich an manchen Stellen auf Ihrem Lebensweg gefragt, ob die Richtung, das Tempo, der Rhythmus stimmen. Vielleicht hat ein vages Unwohlsein Ihre Entscheidungen begleitet. Sie haben es zur Seite geschoben und sich eingeredet, das würde sich mit der Zeit legen. Tat es nicht. So sind Sie über diese leise Stimme hinweggegangen, schließlich vielleicht einem Ziel gefolgt, das nicht Ihrem inneren Bauplan, Ihrer DNA entsprochen hat. Das verursacht auf Dauer einen gesundheits-schädigenden Stress und am Ende landen Sie an einem Ort, an den Sie nicht gehören. In den 20 Jahren als Gesundheitscoach sind mir viele Menschen begegnet, die auf solchen Wegen krank geworden sind. Sie wurden dick, bequem, energielos. „Warum mich anstrengen“, so fragten sie, „wenn ich doch nicht glücklich werde?“ Darauf antwortete ich mit diesem Buch. Es soll sie inspirieren, sich an jedem einzelnen Tag zu fragen, ob die Richtung stimmt und ob Ihr Ziel noch begehrenswert erscheint. Anders gesagt: Ob Sie auf der „Trainerbank“ sitzen und fiebern und jubeln, die für Sie passt!

Um das herauszufinden, nehme ich Sie mit auf eine Reise zu sich selbst. Wir werden uns bis in die kleinste Einheit Ihres Körpers vorwagen und uns dort umsehen, um Ihr Glück zu finden und ihre Lebensfreude (wieder) zu aktivieren. Ich meine Ihre Zellen, Ihren wunderbaren, einzig-

artigen Bauplan des Lebens. Dort in dieser Lebensgrundlage finden Sie Ihre Talente, Ihre Persönlichkeit und sogar die Schablone für Ihr Glück (siehe Abschn. 8.2). Von diesem Ursprung Ihres Seins aus steuert sich Ihre Gesundheit. Durch Ernährung, Bewegung und mentale Stärke können Sie diese beeinflussen. Sie können den Bauplan Ihres Lebens erweitern und bereichern. Sie sind der Macher, wenn Sie die kleinen Kniffe kennen, mit denen Sie das sensible System perfektionieren.

Als sich damals vor rund drei Jahren mitten im Jubel von 57.000 Menschen eine leise, kaum hörbare Stimme in mir meldete, war ich noch nicht bereit, ihr Gehör zu schenken. Heute weiß ich: In dieser Stimme liegt die Wahrheit. Sie erst ermöglicht den Blick auf die Pureness, auf die reine Essenz im Leben. Seit dieser Einsicht habe ich meinem Coaching die Aspekte der Neurobiologie und der Zellforschung hinzugefügt. Ich habe Studien ausgewertet und mit Experten über das in den Zellen verankerte Glück gesprochen. Mein Ziel war es, ein Programm zu finden, mit dem wir die Ressource Glück aktivieren können. Die nämlich ist unerschöpflich. Sie hält ein ganzes Leben lang vor. Sobald Sie den Schlüssel in sich entdecken, sobald Sie an sich glauben, die Grundlagen der Gesundheit beherrschen, wird alles möglich. Lesen Sie das Buch aufmerksam, denken Sie darüber nach, machen Sie sich Notizen, stellen Sie wieder eine Nähe zu sich selbst her. *Sie* bestimmen das Tempo unserer gemeinsamen Reise in die noch nicht gänzlich erforschte menschliche Innenwelt. Wir werden uns zu den Bausteinen des Lebens begeben, um Ihr Glück hervorzulocken. Drei Faktoren werden wir auf dieser Reise anvisieren: Ernährung, Bewegung und die mentale Haltung. Suchen wir Ihr ganz persönliches Glück.

Fangen wir an.

Hosingen, Luxemburg Frühjahr 2021

**Hinweis**

Alle in diesem Buch verwendeten Namen sind frei gewählte Pseudonyme, die keinerlei Rückschlüsse auf reale Personen zulassen. Eventuelle Ähnlichkeiten sind rein zufällig.

Maik Göbbels

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>„Eigentlich müsste ich glücklich sein ...“</b>	<b>1</b>
1.1	Alles erreicht und doch nicht zufrieden	4
1.2	Bewusstsein, Wahrnehmung, Verhalten	8
1.3	Stress ist positiv – in richtiger Dosierung	10
1.4	Das Beispiel Dieter oder: Reise langsam zu dir selbst!	11
1.5	Es gibt keine Abkürzung	16
	Literatur	17
<b>2</b>	<b>Der Weg aus erstickenden Routinen</b>	<b>19</b>
2.1	Energie und Laune verantwortlich steuern	22
2.2	Routinen verlassen und Freude empfinden	28
2.3	EU-Stress: Unbequem, aber förderlich	30
<b>3</b>	<b>Aussitzen ist auch keine Lösung</b>	<b>33</b>
3.1	Ein positives Mindset beginnt mit positiven Gedanken	34
3.2	Vom Traum zum Ziel	36
3.3	Gute Gründe für eine Veränderung	41
	Literatur	46
<b>4</b>	<b>Alles ist Energie</b>	<b>47</b>
4.1	Ihr gesamtes Potenzial steckt in jeder einzelnen Zelle	48
4.2	Ihre Zellen brauchen die richtigen Nährstoffe	51
4.3	Abnehmen, dass gar die Badehose rutscht	53