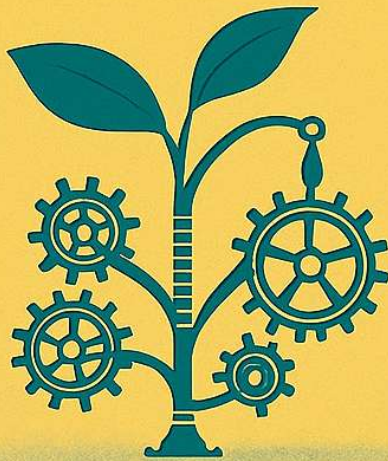


JÖRG SCHRÖDER

Glück kommt nicht zu, sondern aus dir



*Wie du dein inneres Betriebssystem
neu programmierst*

Du wartest, dass alles
besser wird,
damit du glücklich
sein kannst?

Die Wahrheit: Glück
beginnt JETZT.
Dieses Buch zeigt dir,
wie du alte Muster löst,
dein Denken neu ausrichtest
und Schritt für Schritt zu
deiner besten Version wirst.

Glück ist kein Ziel.
Glück ist der Weg
und deine größte Kraft
zur Veränderung.

Für Anne,

die unglaublichste und wundervollste Frau,
die mir je begegnet ist.

Die Einladung

Es gibt einen Satz, den viele Menschen erst am Ende ihres Lebens aussprechen:

„Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklich zu sein.“

Tu dir selbst einen Gefallen:

Warte nicht bis dahin.

Fang jetzt an.



Vorwort

Wann hast du dir das letzte Mal erlaubt, einfach nur glücklich zu sein – ohne Grund, ohne Warten auf „bessere“ Zeiten?

Dass dieses Buch in deinen Händen liegt, ist wahrscheinlich kein Zufall. Es ist Anziehung und Bestimmung zugleich – und es holt dich dort ab, wo du beim Thema Glück und Persönlichkeitsentwicklung gerade stehst. Im Kern ist es die Einladung zum Abenteuer deines Lebens.

Mit den folgenden Kapiteln öffnest du dich weiter für das Glück – und gibst dir selbst die Erlaubnis, deinem Leben neue Impulse zu schenken, die dein Glücksniveau spürbar steigern. Denn mal ehrlich: Wie wollen wir unsere täglichen 3 % Glücksgedanken auf 30 % bringen, wenn wir einfach so weitermachen wie bisher?

Eines vorweg: Dein Gehirn hilft dir dabei nicht automatisch. Es läuft noch mit einer Art veralteter Hard- und Software – programmiert auf Überleben, nicht auf Glück. Heute ist das nicht mehr angemessen. Deshalb: Sieh dein Gehirn als Werkzeug – und nutze dein Bewusstsein, um es gezielt zu steuern.

Glück beginnt nicht, wenn alles perfekt ist. Es beginnt in dem Moment, in dem du dir selbst sagst: *„Ich erlaube mir, glücklich zu sein.“*

In diesem Buch wirst du unter anderem entdecken,

- wie du alte Denk- und Gefühlsmuster erkennst und auflöst – damit sie nicht länger unbewusst dein Handeln bestimmen,
- wie du gezielt in den Flow-Zustand kommst und deine Energie, Kreativität und Lebensfreude vervielfachst,
- und wie du selbst in Krisen eine Haltung findest, die dir inneren Halt und Zuversicht gibt.

Finde die Methoden, Schwerpunkte und Menschen – vielleicht sogar deine Berufung –, die zu dir passen. Wähle aus, was dich wirklich anspricht, und setze es Schritt für Schritt um. Stell dir vor, wo du in einem Jahr stehst, wenn du drangeblieben bist – oder noch besser: manifestiere dein bestes Selbst schon jetzt als festen Zielzustand.

Zuerst wirst du erste Fähigkeiten seriell in deinen Alltag integrieren. Sobald eine verankert ist, kommt die nächste hinzu. So verändern sich Denken, Fühlen und Verhalten – und vor allem deine Haltung. Mit einer stabilen inneren Routine kannst du später mehrere Prinzipien flexibel kombinieren.

Glück beginnt, wenn du dir selbst mit Liebe und Wohlwollen begegnest – nicht erst, wenn du „besser“ bist. Entscheidend ist das Jetzt, unabhängig von Umständen oder Bewertungen. Begegne dir mit derselben Sanftheit, die du anderen schenkst. Es geht nicht darum, dass andere dich akzeptieren – sondern dass du glücklich bist.

Manchmal werde ich gefragt, ob jemand, der über Glück schreibt, überhaupt traurig sein darf. Meine Antwort: Aber sicher! Ich habe meine Baustellen, stolpere regelmäßig – und falle auch mal richtig hin. Glück heißt nicht, immer lächelnd durchs Leben zu schweben, sondern mit Schrammen im Gesicht wieder aufzustehen.

Glück ist keine Belohnung am Ende eines langen Weges. Glück ist eine Haltung. Und diese Haltung kannst du kultivieren – heute, morgen, jeden Tag ein bisschen mehr.

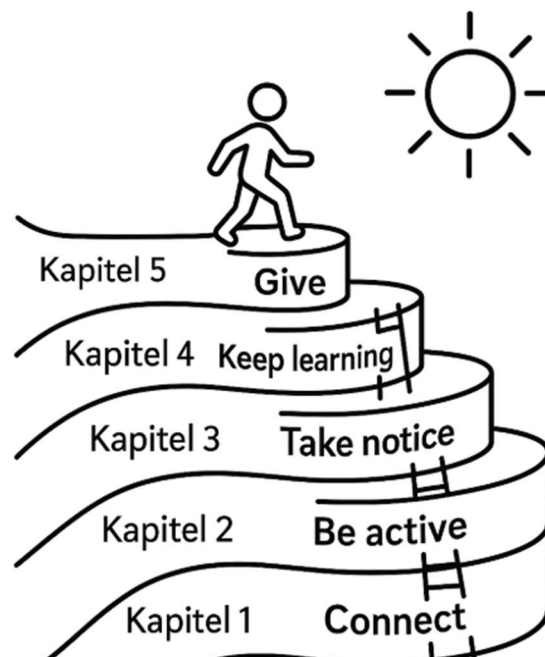
Also – lass uns beginnen.

Einleitung

Dieses Buch orientiert sich am Wellbeing-Modell der britischen New Economics Foundation. Es wurde 2008 im Auftrag der Regierung des Vereinigten Königreichs entwickelt – mit dem Ziel, wissenschaftlich fundierte und zugleich einfach umsetzbare Empfehlungen für mehr Wohlbefinden zu geben. Die Basis bilden psychologische Forschung, Verhaltenswissenschaften und die Positive Psychologie.

Die fünf Wege – Connect, Be Active, Take Notice, Keep Learning und Give – haben schnell ihren Weg aus der Gesundheitsförderung und Präventionsarbeit hinausgefunden. Heute sind sie im Coaching, in Schulen, Universitäten und Unternehmen genauso präsent wie in der persönlichen Entwicklung.

Das Modell macht deutlich: Glück entsteht aus verschiedenen Lebensbereichen, die sich unabhängig voneinander entfalten können. Es gibt keinen festen Startpunkt – du kannst jederzeit beginnen, auf der Terrasse, die dich im Moment am meisten anspricht, und dein Glücksgebäude Schritt für Schritt erweitern.



So liest du die Abbildung:

Stell dir dein Glück wie ein Haus mit fünf Terrassen vor. Jede Terrasse steht für einen der fünf Wege. Auf jeder findest du Kapitel mit Impulsen, die dich inspirieren und in Bewegung bringen können. Leitern verbinden die Terrassen miteinander, sodass du flexibel zwischen ihnen wechseln kannst.

Die Abbildung zeigt dir, wie die Kapitel dieses Buches den einzelnen Terrassen zugeordnet sind. Dein Weg besteht darin, die Elemente einer Terrasse auszuwählen, die zu dir passen – und sie Schritt für Schritt in dein Leben zu integrieren. Dabei orientieren sich die Terrassen an den fünf internationalen Glückswegen: 1 Connect, 2 Be Active, 3 Take Notice, 4 Keep Learning und 5 Give.

Inhaltsverzeichnis

Widmung

Vorwort

Einleitung

Kapitel 1 – Connect

(Verbindung zu dir selbst – und zu anderen)

- 1.1 Warum du bist, wie du bist – und wie das dein Glück formt
 - 1.2 Wer du wirklich bist – und was dich bis heute lenkt
 - 1.3 Dein Gehirn als Glückswerkzeug – so nutzt du es bewusst
 - 1.4 Die ersten Schritte zu dir – ankommen im eigenen Leben
 - 1.5 Verbindung nach außen – wie andere Menschen dein Glück spiegeln
 - 1.6 Glück to go – Sofort-Impulse für jeden Tag
-

Kapitel 2 – Be Active

(Glück durch bewusstes Handeln)

- 2.1 Deine Stärken aktivieren – und immer wieder bekräftigen
 - 2.2 Energieräuber entlarven
 - 2.3 Energieräuber entmachten
 - 2.4 Sich um sich kümmern – radikale Selbstfürsorge
 - 2.5 Glücklich reden – und gehört werden
 - 2.6 Loslassen lernen – Freiheit als Glücksquelle
 - 2.7 Wohlstand öffnen – Wohlstandskanäle finden
 - 2.8 Glückliche Entscheidungen treffen
-

Kapitel 3 – Take Notice

(Bewusstsein schärfen und tiefer sehen)

- 3.1 Reflexion und Emotion – Muster erkennen und wandeln
- 3.2 Die innere WG – Frieden schließen mit deinen Anteilen
- 3.3 Schuldgefühle loslassen – mit Selbstakzeptanz zu innerem Wachstum
- 3.4 Das Glück im Augenblick – Achtsamkeit ohne Räucherstäbchen
- 3.5 Der Sinn deines Lebens – und warum er der Schlüssel zu deinem Glück ist
- 3.6 Glück verhandeln – bekommen, was dir guttut
- 3.7 Schritt für Schritt zu deinem besten Selbst
- 3.8 Systematisch zum besten Selbst

Kapitel 4 – Keep Learning

(Wachstum als Lebensstil)

- 4.1 Techniken für ein befreites Leben – Werkzeuge für deinen Alltag
 - 4.2 Glück manifestieren – die Kraft deiner Vorstellung
 - 4.3 Techniken zum inneren Selbst
 - 4.4 Glück und Unsicherheit
 - 4.5 Schattenarbeit – der Weg zur inneren Ganzheit
-

Kapitel 5 – Give

(Geben, verbinden, erfüllen)

- 5.1 Liebevoller Beziehungen – Nähe, die dich stärkt
 - 5.2 Vergeben – das Geschenk an dich selbst
 - 5.3 Was du gibst, macht dich reicher
 - 5.4 Glücklich sein – egal, was das Leben bringt
 - 5.5 Meine persönlichen Glücksbooster
 - 5.6 Resümee: Dein Glück liegt in deinen Händen – jetzt beginnt es
-

Über den Autor

Kapitel 1: Connect

(Verbindung zu dir selbst – und zu anderen)

Glück beginnt mit Verbindung. Mit der Verbindung zu dir selbst – und mit der Verbindung zu anderen Menschen. Ohne dieses Fundament bleibt jedes Glücksgefühl brüchig, weil es keinen Halt findet.

Bevor wir tiefer in deine persönliche Geschichte eintauchen, lohnt sich ein Blick auf die Grundlagen: Was ist Glück überhaupt – und was geschieht dabei in deinem Gehirn?

Basiswissen über Glück

Glück hat viele Facetten, doch zwei Dimensionen sind besonders wichtig:

- Hedonisches Wohlbefinden beschreibt die Freude am Moment – Genuss, Lust und angenehme Gefühle. Dazu gehören kleine wie große Glückserlebnisse: ein gutes Essen, ein Sonnenuntergang, gemeinsames Lachen.
- Eudaimonisches Wohlbefinden geht tiefer. Es entsteht, wenn du dein Leben als sinnvoll empfindest, nach deinen Werten lebst, deine Potenziale entfaltest und dich weiterentwickelst.

Beide Aspekte gehören zusammen: Das hedonische Glück nährt den Augenblick, das eudaimonische Glück gibt deinem Leben Richtung und Tiefe.

Doch Glück ist nicht nur ein Gefühl – es hat auch eine biologische Grundlage. In deinem Gehirn wirken verschiedene Botenstoffe, die dein Erleben prägen:

- Dopamin motiviert dich und schenkt Freude, wenn du Neues entdeckst oder Ziele erreichst.
- Serotonin stabilisiert deine Stimmung und fördert Zufriedenheit.
- Oxytocin stärkt Vertrauen und Bindung, besonders in Beziehungen.
- Endorphine sorgen für Wohlbefinden und können sogar Schmerzen lindern.

Hinzu kommt die Fähigkeit deines Gehirns, sich ständig zu verändern – die sogenannte Neuroplastizität. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Erfahrung hinterlässt Spuren in den neuronalen Verbindungen. Je öfter du positive Erlebnisse und Gedanken kultivierst, desto stärker prägen sie sich ein. Mit der Zeit entstehen daraus stabile Bahnen, die es dir leichter machen, Glück auch im Alltag wahrzunehmen.

Stelle dir dazu dein Gehirn wie einen Garten vor:

Wenn du ständig Sorgen gießt, wachsen da Disteln im Rekordtempo. Aber sobald du beginnst, Freude, Dankbarkeit oder ein gutes Lachen zu pflanzen, entstehen kleine Glücksblumen. Am Anfang musst du sie vielleicht noch regelmäßig gießen und vor Schnecken (alias Grübelgedanken) schützen. Doch mit der Zeit wird daraus ein ganzer Glücksgarten –

und irgendwann fragst du dich, wie du früher zwischen so viel Unkraut überhaupt spazieren konntest.

Glück ist also kein Zufall. Es ist ein Prozess, den du Schritt für Schritt gestalten kannst – durch die Art, wie du denkst, fühlst und handelst.

Der Weg zu dir selbst

Nachdem du nun weißt, auf welchem Fundament Glück steht, richtet sich der Blick nach innen: zu deiner eigenen Geschichte.

Warum bist du, wie du bist – und wie prägt das dein heutiges Glück?

Welche unsichtbaren Kräfte lenken dich noch heute?

Und wie kannst du dein Gehirn als Werkzeug nutzen – bewusst, statt im Autopilot zu leben?

Die Antworten auf diese Fragen helfen dir, bei dir selbst anzukommen. Sie eröffnen dir Klarheit über deine Wurzeln – und geben dir Orientierung, wohin du gehen willst.

Resonanz mit anderen

Doch Glück entsteht nicht nur in deinem Inneren. Es zeigt sich auch in deinen Beziehungen.

Andere Menschen sind wie Spiegel: Sie zeigen dir, wie du wirkst, und geben dir Hinweise auf dein eigenes Wachstum. Resonanz macht sichtbar, was du allein oft nicht wahrnimmst – und sie schenkt dir die Erfahrung, verbunden zu sein.

Hinweis: Praxisimpulse

Theorie allein macht noch nicht glücklich. Deshalb findest du am Ende jedes Kapitels oft umsetzbare Impulse – kleine Schritte, die dich jeden Tag ein Stück näher zu deinem besten Selbst bringen.

✂ Praxisimpuls – 3 Minuten Atempause

Titel: Die 3-Minuten Atempause

Dauer: ca. 3 Minuten

Schritte:

1. Schließe die Augen und lege eine Hand auf dein Herz.
2. Atme langsam ein und zähle dabei bis 4.
3. Halte den Atem kurz an.
4. Atme ruhig aus und zähle dabei bis 6.
5. Wiederhole diesen Rhythmus für etwa drei Minuten.

6. Frage dich anschließend: „Wie geht es mir gerade – wirklich?“

Nutzen:

Diese kleine Übung stärkt deine Selbstwahrnehmung, beruhigt dein Nervensystem und bringt dich sanft zu dir selbst zurück.

1.1 Meine Prägung, meine Verletzung – mein erster Schritt in die Freiheit

Dieses Buch beginnt mit meiner eigenen Geschichte. Persönliche Entwicklung geschieht selten plötzlich. Sie ist kein Ereignis, sondern ein Prozess – ein langsames Erwachen, ein Hineinwachsen in neue Denk- und Verhaltensweisen. Ein Weg, der bis heute andauert.

Jeder Mensch bringt seine eigenen Stärken, Fähigkeiten und Herausforderungen mit. Dein Weg wird sich von meinem unterscheiden. Und doch bleibt eine Erkenntnis gleich: Entwicklung ist jederzeit möglich – unabhängig von der Herkunft.

In den kommenden Kapiteln lernst du Methoden kennen, mit denen du deine Persönlichkeit entfalten und alte Verletzungen Schritt für Schritt heilen kannst. Dieses Buch will dir Mut machen und dich inspirieren – vielleicht überrascht du dich selbst am meisten.

Der erste Schritt zur Befreiung

Im Sommer 1990 besuchte ich mit 24 Jahren meine Großmutter. Sie lebte damals, 81-jährig, auf einem kleinen Bauernhof nahe Ostberlin. Viele Jahre hatte die Mauer zwischen uns gestanden. Als Rentnerin durfte sie jedoch regelmäßig in die Bundesrepublik reisen und kannte so auch unser Zuhause in Duisburg – und die Atmosphäre, in der ich aufgewachsen war.

An einem Abend sagte sie leise:

„Ich war immer froh, wenn dein Vater nicht da war.“

Ich stutzte. „Wieso, Oma? Was meinst du?“

Ihre Antwort kam ohne Zögern:

„Er hat immer angefangen, mit dir zu schimpfen.“

Dieser Satz traf mich wie ein Blitz. Endlich war ausgesprochen, was ich lange nur gefühlt hatte: Ich war nicht schuld. Ich war nicht der Auslöser. Niemand hatte es zuvor so klar gesagt.

In diesem Moment fiel eine unsichtbare Last von mir ab, die ich viele Jahre getragen hatte. Vielleicht war das der Beginn meiner inneren Befreiung.

Es geht mir dabei nicht um Vorwürfe. Ich habe meinen Frieden mit meinem Vater geschlossen. Entscheidend war, meine Wahrheit anzuerkennen: Ich war verletzt worden. Am schmerzhaftesten war nicht das Schimpfen selbst, sondern das Gefühl, bei ihm keinen Schutz zu finden.

Heute weiß ich: Auch er war ein verletztes Kind, traumatisiert durch seine eigene Kindheit, ohne Vater aufgewachsen, der im Krieg gefallen war. Er konnte mir den Halt nicht geben, den ich gebraucht hätte. Die Wunden dieser Zeit begleiten uns, bis wir lernen, sie selbst zu heilen.

Meine Mutter

Auch meine Mutter trug Narben. Ihr Vater war im Krieg gefallen, sie wuchs allein mit ihrer Mutter und ihrem Bruder auf. Für sie war klar: Ein Kind braucht seinen Vater. Doch sie hatte weder die Kraft noch die Möglichkeit, sich meinem Vater zu widersetzen. Ihr Überlebensmuster war Leistung – vielleicht als Ersatz für Liebe.

Sie versorgte mich gut und vermittelte mir viele Fähigkeiten. Doch vollständige Geborgenheit konnte auch sie mir nicht schenken – und vor Verletzungen nicht schützen.

Früh spürte ich die Folgen dieser Schutzlosigkeit: Ich aß Unmengen an Süßigkeiten, zog mich zurück, lebte in meiner Gedankenwelt. Musik wurde mein Rückzugsort. Später wich das Übergewicht, doch das Schutzbedürfnis blieb. Mit sechzehn begann ich zu trinken, Partys wurden eine neue Form der Befreiung.

In meinem Umfeld litten viele unter den Lasten ihrer Familiengeschichte. Alkohol war allgegenwärtig – als Betäubung, Vergessen, Flucht.

Der Leistungstrieb meiner Mutter bewahrte mich davor, tiefer in den Sog zu geraten. Ich schloss meine Ausbildung ab, wagte mit viel Angst den Schritt auf die Fachschule und schließlich an die Universität. Mit jedem Erfolg wuchs mein Selbstvertrauen. Irgendwann dachte ich:

Vielleicht bin ich doch nicht so dumm, wie mein Vater es mir einst eingeredet hatte.

Doch gute Zeugnisse brachten nicht die ersehnte Anerkennung. Also jagte mein Ego immer neuen Erfolgen hinterher.

Reflexion

- „Welche Überlebensstrategien oder Muster deiner Eltern erkennst du bei dir selbst wieder – und welche möchtest du heute bewusst loslassen?“
-

Der Hunger nach Liebe

Tief in mir blieb der Hunger nach Liebe. Früh suchte ich in Partnerschaften das, was mir in der Kindheit gefehlt hatte. Meine erste Frau brachte vieles mit, was mir selbst fehlte. Doch auch sie war – auf ihre Weise – verletzt. Unsere Wunden ähnelten sich in der Tiefe.

Erst Jahre später, unterstützt durch Therapie, erkannte ich:

Es fehlte mir nicht die Liebe einer Partnerin. Es fehlte mir die Liebe zu mir selbst.

Nur wer mit sich selbst im Reinen ist, kann erfüllte Beziehungen leben – aus Fülle, nicht aus Mangel.

Dieser Erkenntnis ging ein langer Weg voraus: eine Ehe von 19 Jahren, zwei Kinder, Trennung, Scheidung, weitere Beziehungen mit ähnlichen Mustern. Es war ein langsames, stetiges Wachsen – begleitet von Therapie und Methoden zur Auflösung von Kindheits- und Familienmustern.

In beiden Familienzweigen gab es schwere Traumata, die zu Alkoholismus, Drogenmissbrauch und Spielsucht führten. Viele verloren sich darin – manche starben früh.

Oft beginnt Persönlichkeitsentwicklung mit dem Blick auf Leid. Doch auch unsere positiven Erlebnisse sind kraftvolle Quellen: Sie schenken uns Hoffnung, Resilienz und Mut zur Gestaltung.

Mein Weg der Heilung

Ich selbst ging viele Wege: Therapie, Hypnose, Ahnenarbeit, Innere-Kind-Arbeit, Familienaufstellungen, Enneagramm, Bücher über Trauma und transgenerationale Muster. Irgendwann traf ich die Entscheidung, die Kette des Schmerzes zu durchbrechen.

Wesentlich ist die Fähigkeit zur Reflexion. Jedes Mal, wenn ich glaubte, mich erkannt zu haben, öffnete sich eine neue Tür – dahinter weitere Erkenntnisse. Fördernde Begegnungen mit Therapeuten, Vorgesetzten und Lehrern gaben mir immer wieder neuen Halt.

Am Ende bleiben: der Wille zur Veränderung, ehrliche Selbstreflexion und die Bereitschaft zum Wachstum. Es ist ein lebenslanger Prozess – aber einer, der mit der Zeit immer mehr Freiheit und Klarheit schenkt.

Viele Themen konnte ich auflösen, wie Eifersucht und das Bedürfnis nach Anerkennung. Andere, wie Scham, tauchen noch auf – und dürfen noch weiter betrachtet und geheilt werden.



Fazit:

Methoden und Modelle können wertvolle Impulse geben. Doch der eigentliche Entwicklungsprozess bleibt eine zutiefst individuelle Reise. Vielleicht erkennst du dich in Teilen meiner Geschichte wieder – und beginnst, deine eigene zu betrachten.

Wir übernehmen von Eltern und Ahnen Muster, die sich tief in unser Denken und Fühlen einprägen. Oft sind diese Prägungen so stark, dass unser eigener Weg zunächst kaum sichtbar scheint – verborgen unter fremden Erfahrungen.

Manchmal gleichen wir unseren Eltern fast automatisch. An anderen Stellen schlagen wir bewusst einen entgegengesetzten Kurs ein. Doch auch diese Abgrenzung bleibt letztlich eine Reaktion auf das Erlebte.

Vielleicht liegt die größte Befreiung darin, den eigenen Schmerz anzuerkennen – ohne ihn an Täter oder Absichten zu binden. Schmerz ist Schmerz. Indem wir aufhören, Schuld zuzuweisen, beginnt wahre Heilung.

Denn unsere Geschichte gehört uns. Und unsere Aufgabe ist es, unser unverfälschtes Selbst freizulegen: die Gaben, mit denen wir ins Leben gekommen sind, unsere natürlichen Fähigkeiten und Werte. Sie warten darauf, sich zu entfalten – frei von den Lasten der Vergangenheit.

Und vielleicht beginnt genau hier dein erster Schritt in die Freiheit.

1.2 Wer du wirklich bist – und was dich bis heute lenkt

Du hast nun einen Teil meiner Geschichte gelesen – mit einigen Höhen, Tiefen, Verletzungen und Wendepunkten, die mich geprägt haben.

Vielleicht hast du dich in manchen Momenten wiedererkannt. Vielleicht hat sie ganz andere Bilder in dir geweckt.

Jetzt geht es um dich.

Um deine eigene Geschichte, deine Wurzeln – und darum, was dich bis heute steuert.

Jeder Mensch trägt ein „Kernselbst“ in sich: einen unverfälschten inneren Kern, der schon da war, bevor Erziehung, Erwartungen oder gesellschaftliche Regeln begannen, ihn zu formen. Doch darüber liegt nun ein Geflecht aus Rollen, Mustern und Glaubenssätzen, das wir uns im Laufe unseres Lebens aneignen. Manche davon tragen uns, andere halten uns zurück – oft, ohne dass wir es merken.

Studien zeigen: Bis zum 18. Geburtstag hören wir rund 150.000-mal das Wort „Nein“ – aber nur etwa 5.000-mal ein „Ja“. Diese Prägungen wirken wie ein unsichtbares Navigationssystem. Sie lenken unsere Entscheidungen, Reaktionen – und sogar unsere Vorstellung davon, was Glück bedeutet.

Solange wir sie nicht bewusst hinterfragen, fahren wir auf einer Route, die vielleicht gar nicht mehr zu uns passt.

In diesem Abschnitt wirst du lernen,

- wie du dein wahres Selbst von erlernten Rollen unterscheiden kannst,
- welche unsichtbaren „Programme“ dich im Alltag steuern,
- und wie du beginnst, diese bewusst zu verändern.

Denn nur wenn du erkennst, wer du wirklich bist, kannst du auch entscheiden, wohin du gehen willst.

Das Kernselbst – dein innerer Wesenskern

Im Zentrum deiner Persönlichkeit liegt etwas Stilles, Kraftvolles: das, was viele als „Kernselbst“ bezeichnen.

Es ist der Teil in dir, der spürbar wird, wenn du ganz gegenwärtig bist – klar, präsent, ungekünstelt. Manche glauben, dass dieses Selbst von Geburt an vollständig da ist –

unzerstörbar und unveränderlich. Andere sehen es als etwas, das sich erst im Laufe der frühen Kindheit formt.

Wie auch immer du es für dich einordnest: Klar ist, das Kernselbst ist nicht das Produkt deiner Erziehung. Es ist deine ursprüngliche Energie. Der innere Raum, in dem du ganz du selbst bist – jenseits aller Erwartungen.

✨ Reflexion

- Wann hattest du zuletzt das Gefühl, vollkommen im Moment zu sein – ohne Rolle, ohne Maske?
- Welche drei Worte beschreiben dein innerstes Selbst am besten?

Human Design – dein energetischer Bauplan?

Wenn wir diesen inneren Wesenskern betrachten, stellt sich die Frage: Gibt es Wege, ihn sichtbar zu machen?

Ein faszinierender Zugang ist das Human Design – ein Modell, das 1987 vom Kanadier Alan Robert Krakauer (alias Ra Uru Hu) entwickelt wurde. Es verbindet Astrologie, Chakrenlehre, Kabbala und das I Ging mit Erkenntnissen aus Biologie und Quantenphysik.

Im Zentrum steht die sogenannte Rave-Chart – eine Körpergrafik, die aus deinen exakten Geburtsdaten berechnet wird. Sie zeigt, wie deine Energie fließt, welche Anlagen du mitbringst – und wo du besonders offen für äußere Einflüsse bist.

Vielleicht klingt das spekulativ. Doch wenn allein der Mond Ebbe, Flut und sogar unseren Schlaf beeinflusst, ist es nicht unplausibel, dass auch dein energetisches System von kosmischen Konstellationen geprägt sein könnte.

Herkunftsszenario – was du aus deiner Linie mitbringst

Von deinem persönlichen Bauplan führt der Weg tiefer – zu dem, was du aus deiner Familiengeschichte geerbt hast.

Vielleicht hast du schon einmal gespürt, dass manche deiner Ängste oder Reaktionen gar nicht zu deinem heutigen Leben passen. Die Kinesiologie und die Epigenetik legen nahe, dass wir nicht nur körperliche Merkmale wie Augenfarbe oder Statur erben, sondern auch emotionale Muster.

Erlebnisse deiner Vorfahren – Krieg, Flucht, Enteignung, Hunger – können sich als Blockaden in deinem Energiesystem zeigen. Oft unbewusst, aber wirksam.

👉 Mini-Beispiel:

Eine Frau, die nie Mangel erlebt hatte, spürte dennoch Panik, wenn sie Geld ausgab. In ihrer Familiengeschichte fand sich eine Enteignung in der Nachkriegszeit – das Gefühl des Verlusts war „mitvererbt“ worden.

✦ Reflexion

- Welche einschneidenden Ereignisse kennst du aus deiner Familiengeschichte?
 - Spürst du, dass sie auf irgendeine Weise in deinem Leben weiterwirken?
-

Frühe Prägung – was du von deinen Eltern übernommen hast

Die nächste Ebene betrifft deine Kindheit – besonders die ersten sieben Jahre. In dieser Zeit bist du offen wie ein Schwamm. Du übernimmst Sprache, Mimik, Werte, Ängste, Sehnsüchte – meist, ohne es zu merken.

Vielleicht hattest du als Jugendlicher den Gedanken: „*Ich werde nie so wie meine Eltern.*“ Und doch tauchen viele ihrer Muster – bewusst oder unbewusst – später in deinem Leben auf.

Manches davon ist hilfreich: Durchhaltevermögen, Mitgefühl, Verantwortungsbewusstsein. Anderes kann dich einschränken: Ängstlichkeit, übertriebener Ehrgeiz, emotionale Verschlussenheit.

✦ Reflexion

- Welche Eigenschaften deiner Eltern erkennst du bei dir wieder?
 - Welche möchtest du bewusst weitertragen – und welche loslassen?
-

Eigene Entwicklung – was du selbst daraus machst

All diese Prägungen sind Ausgangspunkte – aber kein Schicksal.

Ausbildung, Beruf, Beziehungen, Krisen – all das formt dich weiter. In der Psychologie spricht man hier von Agency: deiner Fähigkeit, bewusst zu wählen, wie du leben willst.

Wissen lässt sich leicht erweitern – durch Bücher, Kurse, Gespräche. Aber alte Schutzstrategien loszulassen braucht Mut, Geduld und oft Unterstützung.

✦ Reflexion:

- Wann hast du zuletzt eine Entscheidung getroffen, die dich auf einen völlig neuen Weg geführt hat?
 - Was hat dir damals den Mut dazu gegeben?
-

Bewusst und unbewusst – dein inneres Betriebssystem

Dein Gehirn arbeitet in zwei Modi:

- im bewussten Verstand, der plant und reflektiert,
- und im Unbewussten, in dem Erfahrungen und Emotionen gespeichert sind.

Das Unbewusste ist mächtig: Es verarbeitet bis zu 80.000 Informationen pro Sekunde – rund 10.000-mal mehr als dein Bewusstsein. Kein Wunder, dass es unsere Handlungen so stark beeinflusst.

👉 **Mini-Beispiel:**

Vielleicht hörst du noch heute den Satz eines Lehrers oder Elternteils – und handelst unbewusst danach, obwohl er längst nicht mehr zutrifft.

💡 **Reflexion:**

- Welche „Neins“ und welche „Jas“ aus deiner Kindheit begleiten dich noch heute?
 - Sind sie für dein jetziges Leben hilfreich – oder längst überholt?
-

Wahrnehmung ist nicht Realität

Unser Gehirn filtert ständig Informationen – dieser Mechanismus heißt selektive Wahrnehmung. Wir sehen die Welt nicht so, wie sie ist, sondern so, wie wir gelernt haben zu sehen.

👉 **Mini-Beispiel:**

Jemand sagt beiläufig: „Du siehst müde aus.“

Wenn du gelernt hast, dich ständig beweisen zu müssen, könnte dieser Satz wie Kritik klingen – obwohl er nur eine neutrale Beobachtung war.

💡 **Reflexion**

- Wann hast du zuletzt überreagiert – und erst später gemerkt, dass es gar nicht um die aktuelle Situation ging?
 - Welche alte Erfahrung könnte dabei im Hintergrund gewirkt haben?
-

💡 **Fazit:** – Du bist mehr als deine Muster

Die meisten Prozesse in dir laufen unbewusst ab – und das ist gut so. Doch dieses automatische Programm basiert auf alten Erfahrungen, die oft nicht mehr passen.

Echte Veränderung beginnt dort, wo du still wirst – und dich erinnerst, wer du wirklich bist.

Dein Verhalten ist selten das Problem. Es ist meist nur der beste Weg, den dein System bisher kannte, um dich zu schützen.

Doch du bist nicht deine Muster. Du bist der Mensch, der die Freiheit hat, sie zu verändern – und neu zu wählen, wer du sein willst.

1.3 Dein Gehirn als Glückswerkzeug – so nutzt du es bewusst

Unser Gehirn ist ein Meisterwerk der Evolution – aber nicht darauf programmiert, uns glücklich zu machen. Seine Hauptaufgabe ist es, Gefahren zu erkennen, Risiken zu vermeiden und Energie zu sparen. Dieses Überlebensprogramm sicherte unseren Vorfahren das Leben in einer Welt voller realer Bedrohungen. Heute, im 21. Jahrhundert, müssen wir keine Raubtiere mehr fürchten – und doch arbeitet unser Gehirn oft nach denselben alten Strategien.

Es reagiert mit Alarmbereitschaft auf Unsicherheit, Veränderung oder emotionale Unklarheit – auch ohne akute Gefahr. Es denkt in Mustern, wiederholt Vertrautes und bewertet blitzschnell, meist unbewusst.

Die Software der Vergangenheit

Ein Großteil dessen, was wir „Denken“ nennen, ist Wiederholung. Schon im Mutterleib nehmen wir Stimmen, Stimmungen und das emotionale Klima unserer Bezugspersonen wahr. Nach der Geburt setzt sich diese Programmierung fort – durch elterliches Verhalten, Beziehungserfahrungen, Kultur, Sprache und Rollenbilder. So entsteht eine innere Landkarte der Welt, geformt durch unzählige kleine Prägungen.

Diese Landkarte kann hilfreich sein – solange wir prüfen, ob sie noch zu unseren heutigen Zielen passt. Doch das Gehirn bevorzugt Bekanntes, weil es Energie spart. Über 90 % unserer täglichen Gedanken sind identisch mit denen des Vortags. Echte Veränderung fühlt sich deshalb oft anstrengend an: Wir versuchen, mit der Software von gestern die Realität von heute zu gestalten – und wundern uns, warum das Update noch immer nicht installiert ist.

Bewusstsein als Schlüssel

Die gute Nachricht: Das Gehirn ist formbar. Dank Neuroplastizität kann es sich ständig neu organisieren, Synapsen stärken oder lösen, Muster umschreiben. Der Schlüssel dazu sind Aufmerksamkeit, Wiederholung und emotionale Relevanz – drei Prinzipien, die du in den folgenden Ansätzen nutzt.

Glaube nicht alles, was du denkst

Manche Gedanken sind wie ein uraltes Navi: Sie schicken dich auf Umwege, durch Sackgassen oder mitten über ein Feld – und klingen dabei total überzeugt: „*Bitte wenden!*“

Das Problem: Nur weil die Stimme im Kopf laut ist, heißt das nicht, dass sie recht hat. Viele Gedanken sind einfach alte Routinen, die irgendwann mal Sinn gemacht haben – heute aber völliger Quatsch sind.

Mach deshalb den Realitätscheck:

- Führt mich dieser Gedanke wirklich ans Ziel – oder nur im Kreis?
- Ist das eine aktuelle Route – oder noch die Karte von 1998?

Am Ende gilt: Gedanken sind Vorschläge. Du entscheidest, welcher Weg dich wirklich weiterbringt.

✂ Praxisimpuls: Gedankenrauschen stoppen

Titel: Deep Thinking trainieren

Dauer: ca. 5 Minuten

Schritte:

1. Nimm dir bewusst 5 Minuten Zeit und wähle ein Thema, über das du nachdenken möchtest.
2. Richte deine volle Aufmerksamkeit nur auf dieses Thema.
3. Wenn deine Gedanken abschweifen, kehre sanft zurück – wie in der Meditation zum Atem.

Nutzen:

So trainierst du Konzentration, Klarheit und die Fähigkeit, deine Gedanken gezielt zu lenken – statt sie vom Autopiloten steuern zu lassen.

Glaubenssätze verwandeln – nicht verdrängen

Tief in uns wirken Sätze wie: „Ich bin nicht gut genug.“ – „Ich darf keinen Fehler machen.“ – „Ich bin allein.“

Solche Programme entstehen meist in der Kindheit. Sie lassen sich nicht einfach durch ein positives Mantra ersetzen, wenn ein Teil in uns das Gegenteil gelernt hat.

Der wirksamere Weg: Neue Sätze entwickeln, die glaubwürdig sind und dich öffnen, ohne zu überfordern. Zum Beispiel:

- „Ich beginne, mich selbst mehr zu schätzen.“
- „Ich darf lernen, gut mit mir zu sein.“
- „Ich bin auf dem Weg, meinen Wert zu erkennen.“

Wiederhole solche Sätze in Momenten innerer Ruhe – morgens, abends oder zwischendurch. So entstehen neue neuronale Verbindungen.

Komfortzone schrittweise verlassen – Wachstum in kleinen Schritten

Die Komfortzone ist unser sicherer, vertrauter Bereich. Doch ohne Reibung gibt es keine Entwicklung. Direkt außerhalb liegt die Entfaltungszone – neue Erfahrungen, leichte Unsicherheiten, aber keine wirkliche Gefahr.

Starte klein:

- anderen Weg zur Arbeit nehmen
- neues Restaurant testen
- mit einem unbekannten Menschen sprechen

- ein neues Hobby beginnen

Mit jeder Wiederholung wächst deine Komfortzone. Was einmal ungewohnt war, wird selbstverständlich. Selbst Ängste aus der „roten Zone“ können so an Schärfe verlieren. Wachstum ist kein Sprung ins Unbekannte, sondern eine Reihe kleiner, mutiger Schritte.

Positive Gedanken und kraftvolle Selbstgespräche

Alles verändert sich mit positiven Gedanken.

Alles, was du anfängst.

Alles, was du tust.

Alles, was du in Bewegung setzt – es hängt an deinen Gedanken.

Vorher.

Währenddessen.

Und danach.

Deine Gedanken entscheiden.

Deine Bewertungen lenken.

Sie bestimmen den Weg. Sie prägen das Ergebnis.

Wir bewerten ständig – automatisch, trainiert, unbewusst.

Doch der Schlüssel liegt in deiner Hand: **Wie bewertest du?**

Wenn du positiv ansetzt.

Wenn du dich selbst stärkst.

Wenn du deine Leistungen anerkennt – dann setzt du Energie frei, die Berge versetzt.

Stell dir vor: zehn Stunden volle Arbeit, voller Einsatz.

Das ist keine „7 von 10“.

Das ist eine klare **10 von 10**. Punkt.

Und so darfst du es sehen. Stolz. Realistisch. Selbstbewusst.

Mit dieser Haltung verändert sich alles.

Wie du aufstehst.

Wie du deinen Kaffee machst.

Wie du joggst.

Wie du Ziele anpackst.

Mit einer positiven Grundbewertung hast du mehr Drive.

Mehr Biss.

Mehr Freude.

Es geht nicht darum, Schlechtes schönzureden.

Es geht darum, das Gute in dir zu würdigen.

Deine klaren Gedanken.

Deine starken Schritte.

Deine Leistung – auch dann, wenn das Ergebnis blockiert war.

Denn die Leistung bleibt.
Und du startest neu. Mit derselben Energie.

💡 **Fazit:** Alles verändert sich mit positiven Gedanken – und mit der Power, sie auch so zu bewerten.

Vielleicht fragst du dich: „Aber wie soll das gehen?“

Die Wahrheit: Nur **3 %** deiner Gedanken sind von Natur aus positiv.
Nur drei!

Doch genau das ist deine Chance.
Denn du kannst bewusst steuern.
Du kannst diesen Wert steigern.
Du kannst dein Denken neu ausrichten.

Wie? Durch Selbstgespräche. Durch Affirmationen.

Selbstgespräche

Sag dir:

- „Ich bin auf dem richtigen Weg.“
- „Ich bin gut genug – genau jetzt.“
- „Ich darf mein Leben neu gestalten.“

Affirmationen

Formuliere Sätze, die dein Lebensbild prägen:

- „Ich wähle bewusst, wie ich denke und fühle.“
- „Ich finde jeden Tag Gründe, dankbar zu sein.“
- „Ich öffne mich für Fülle.“
- „Mein Wirken hat Wert und Wirkung.“
- „Glück wird nicht gefunden – es wird erschaffen.“

Das Wichtigste: Sprich liebevoll mit dir.
Erkenne an, was du schon geschafft hast.

Sag dir:

- „Ich bin stärker, als ich glaube.“
 - „Ich bin nicht mein Schmerz – ich bin der Mensch, der ihn heilt.“
 - „Ich darf mein Leben neu schreiben.“
-

💡 **Fazit:** Das Gehirn folgt deiner Führung.

Das Gehirn ist kein Tyrann – es braucht dich als Lenker.

Ohne klare Ausrichtung wiederholt es nur das Alte.

Mit bewusster Steuerung baust du neue Wege.

Neue Gedanken. Neue Räume.

Glück ist kein Zufall.

Glück ist kein Produkt des Gehirns.

Glück beginnt dort, wo du dich neu siehst –
und neu denkst.

„Und wenn dein Gehirn dir wieder dieselbe alte Serie zeigt – such dir einfach einen besseren Sender.“

1.4 Die ersten Schritte zu dir – ankommen im eigenen Leben

Ankommen bei dir selbst beginnt nicht mit einem großen Umbruch, sondern mit kleinen, bewussten Entscheidungen. Oft ist der erste Schritt nicht das „Tun“, sondern die innere Erlaubnis, dich selbst wichtig zu nehmen. Viele Menschen haben jahrelang funktioniert, Erwartungen erfüllt und ihre eigenen Bedürfnisse hintenangestellt. Manchmal braucht es den klaren Entschluss: *„Ab jetzt kümmere ich mich um mich – nicht irgendwann, sondern heute.“*

Selbstfürsorge – die Basis jeder Veränderung

Der Anfang liegt in der Fürsorge für deine Grundbedürfnisse. Selbstfürsorge bedeutet, gut für dich zu sorgen – körperlich, emotional und mental.

Dazu gehören einfache Dinge wie ausreichend Schlaf, Bewegung, gesunde Ernährung, Zeit in der Natur oder bewusste Momente der Stille. Es müssen keine großen Rituale sein. Oft reichen kleine Gesten: ein kurzer Spaziergang, eine Tasse Tee in Ruhe, ein Gespräch mit einem Menschen, der dir guttut.

Selbstfürsorge heißt: Du tankst regelmäßig Energie – statt dich erst dann um dich zu kümmern, wenn nichts mehr geht.

Selbstrespekt entwickeln

Wenn du gut für dich sorgst, wächst daraus der nächste Schritt: Respekt vor dir selbst.

Selbstrespekt bedeutet, dich ernst zu nehmen, deine Bedürfnisse nicht zu übergehen und klar zu prüfen, was du wirklich willst. Es heißt, deine eigenen Interessen zu vertreten – auch wenn das nicht jedem gefällt. Jede Situation, in der du für dich einsteht, stärkt dein Gefühl von Selbstrespekt.

Oft gilt es dabei, Bedürfnisse neu zu entdecken, die lange von Pflichten, Rollenbildern oder Fremderwartungen überlagert waren. Gib ihnen Schritt für Schritt wieder Raum – manchmal beginnt das ganz klein: dir Zeit für dich nehmen, auch wenn andere etwas anderes wollen.

Ein wesentlicher Teil des Selbstrespekts ist das Setzen von Grenzen. „Nein“ zu sagen bedeutet oft „Ja“ zu dir selbst. Hilfreich ist eine einfache Dreifrage:

- Will ich das?
- Will ich das jetzt?
- Will ich das wirklich?

Nur wenn du alle drei Fragen mit „Ja“ beantworten kannst, stimme zu.

Auch das Hinterfragen von Gewohnheiten gehört hierher. Routinen geben Sicherheit, können aber auch Stillstand bedeuten. Neue Erfahrungen bringen Lebendigkeit. Schon kleine Veränderungen – ein anderer Weg zur Arbeit, ein neues Restaurant, ein ungewohntes Hobby – öffnen dein Denken und erweitern deinen Spielraum.

✂ Praxisbeispiel – Ein kleines „Nein“ mit großer Wirkung

Sabine, 42, arbeitet in einem fordernden Bürojob. Wenn ihre Kolleg:innen um Hilfe bitten, sagt sie fast immer „Ja“, selbst wenn sie selbst unter Zeitdruck steht. Abends fühlt sie sich oft ausgelaugt und ärgert sich über ihre eigene Nachgiebigkeit.

Eines Tages beschließt sie, es anders zu machen. Als eine Kollegin sie um Unterstützung bei einer Präsentation bittet, atmet Sabine kurz durch und fragt sich innerlich: *Will ich das? Will ich das jetzt? Will ich das wirklich?* – und bemerkt, dass die Antwort diesmal „Nein“ lautet.

Mit ruhiger Stimme sagt sie: „Diesmal schaffe ich es nicht, meine To-do-Liste ist schon voll.“ Die Kollegin akzeptiert es ohne Drama.

Sabine spürt etwas Neues: Respekt vor sich selbst. Dieses kleine „Nein“ fühlt sich an wie ein großes „Ja“ zu ihr selbst – ein Moment von Selbstfürsorge, Selbstrespekt und der erste Schritt in Richtung Selbstliebe.

Selbstliebe fördern

Aus Selbstfürsorge und Selbstrespekt entsteht schließlich die tiefste Form der Verbindung mit dir selbst: Selbstliebe. Sie ist kein Ziel, das du irgendwann erreichst, sondern eine Haltung, die du Tag für Tag leben kannst.

Fünf Schritte können dich dabei unterstützen:

1. Nimm dich an, wie du bist. Mit allen Stärken und Schwächen. Schau, von wo du kommst, und würdige, was du bereits erreicht hast. Sag dir: *Meine Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen – und trotzdem bin ich schon genug.*

2. Gestalte deine innere Stimme bewusst. Sprich mit dir so, wie du mit deinem besten Freund sprechen würdest: respektvoll, geduldig und mitfühlend.
 3. Setze gesunde Grenzen. Achte darauf, dass du in Beziehungen und im Alltag deine Würde und Kraft bewahrst.
 4. Finde deine innere Balance. Sorge für Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Arbeit und Erholung. Selbstliebe zeigt sich darin, dass du dir regelmäßig Zeit für dich selbst schenkst.
 5. Würdige deine Erfolge. Mach dir bewusst, was du schon geschafft hast – ob groß oder klein. Schreibe es auf, lies es regelmäßig und erkenne dich selbst als den Menschen an, der du bereits geworden bist.
-

 Fazit:

Selbstfürsorge schenkt dir Kraft.

Selbstrespekt gibt dir Haltung.

Und aus beiden erwächst Selbstliebe.

Gemeinsam bilden sie das Fundament, auf dem dein Glück wächst. Wenn du beginnst, dich selbst mit Aufmerksamkeit und Freundlichkeit zu behandeln, entsteht eine innere Stärke, die dich trägt – nicht nur, um dein Leben zu meistern, sondern um es bewusst und glücklich zu gestalten.

1.5 Verbindung nach außen – wie andere Menschen dein Glück spiegeln

Glück ist nie nur ein inneres Geschehen. Es lebt und atmet im Kontakt mit anderen. Menschen spiegeln, verstärken oder dämpfen das, was in dir ist. Manche geben dir Kraft und Weite – andere nehmen sie dir.

Es gibt zwei entscheidende Richtungen: Suche bewusst Menschen, die dein Glück fördern. Halte Abstand zu denen, die es verhindern.

Fördernde Menschen erkennst du daran, dass sie dich anerkennen, dich ermutigen und auch in schwierigen Momenten an deiner Seite stehen. Sie sind ehrlich und konstruktiv – bereit, dir Wahrheiten zu sagen, die dich wachsen lassen.

Energieräuber hingegen sind oft negativ gestimmt, fordern übermäßig oder erwarten, dass du ihre Bedürfnisse dauerhaft über die eigenen stellst. Hier gilt das Prinzip der Reziprozität: Geben und Nehmen sollten sich langfristig im Gleichgewicht halten. Das muss nicht identisch sein – aber jede Verbindung braucht einen natürlichen Ausgleich.

Natürlich gibt es Ausnahmen: bei den eigenen Kindern, bei älteren Angehörigen oder in echter Not. Doch auch hier sollte zumindest ein emotionaler Ausgleich spürbar bleiben.

Wir können nicht alle Beziehungen frei wählen – gerade im engsten Umfeld. Aber wir können steuern: Kontakte reduzieren, Themen klar ansprechen, Grenzen setzen.

- Im Beruf heißt das: klare Zuständigkeiten, gezielte Kommunikation.
- Privat: sich bewusst den Menschen zuwenden, die dich bereichern – und andere Begegnungen auf das Nötigste beschränken.

Drei Aspekte in der Verbindung nach außen

1. Umgang mit Triggerpunkten und unangenehmen Spiegeln

Andere Menschen können in dir etwas anstoßen – manchmal einen positiven Impuls, manchmal aber auch einen wunden Punkt. Ein kurzer Kommentar, ein Blick oder ein Tonfall kann alte Gefühle wecken.

Entscheidend ist, ob du in dem betreffenden Bereich stabil bist – oder ob dort ein sogenannter „roter Knopf“ liegt, der dich besonders empfindlich reagieren lässt. Häufig sind solche Trigger in der Kindheit entstanden, etwa bei Themen wie Ungerechtigkeit, Kritik oder Ablehnung.

✂ Praxisimpuls – Ein Satz, der trifft

Thomas, 38, ist im Teammeeting stiller als sonst. Der Chef sagt beiläufig: „Na, heute wieder so schweigsam?“ – eigentlich neutral gemeint. Doch Thomas spürt, wie ihm sofort die Hitze ins Gesicht steigt. In seiner Kindheit wurde er oft als „langweilig“ oder „uninteressant“ abgestempelt, wenn er nicht viel sprach. Der Satz des Chefs trifft diesen alten wunden Punkt – nicht die aktuelle Situation.

Als Thomas das erkennt, atmet er durch und sagt sich innerlich: „*Das ist ein alter Knopf. Heute bin ich erwachsen – und darf schweigen, wenn ich will.*“
Allein diese Bewusstheit nimmt dem Trigger die Wucht.

In solchen Momenten liegt der Ball bei dir: Erkenne, wo du sensibler bist als andere, und arbeite daran, gelassener zu reagieren. Hier hilft ein gutes Inner Game Management, um eigene Schwachstellen zu kennen und bewusst zu steuern.

2. Der Einfluss deiner eigenen Ausstrahlung

So wie andere dein Glück spiegeln, spiegelst auch du ihres. Deine Haltung, deine Worte und deine Energie wirken auf dein Umfeld. Wenn du wohlwollend und wertschätzend auftrittst, kehrt diese Energie in der Regel nach dem Gesetz der Reziprozität zu dir zurück.

Manchmal braucht es mehr als einen Versuch – oft verändert sich die Resonanz beim zweiten oder dritten Mal spürbar.

Beispiel: Du begegnest einem Kollegen, der meist reserviert wirkt. Wenn du ihm über mehrere Wochen hinweg immer wieder freundlich und klar begegnest, verändert sich seine Reaktion oft sichtbar.

Wer seine eigene Schwingung bewusst positiv hält, erhöht seine Selbstwirksamkeit im Außen deutlich.

3. Die Dynamik von Beziehungen prüfen

Beziehungen sind nicht statisch. Jemand, der dir früher gutgetan hat, muss heute nicht mehr zu dir passen. Manchmal besteht eine Verbindung nur noch aus Gewohnheit oder gemeinsamer Vergangenheit – ob als Freundschaft oder Partnerschaft.

Wichtig ist, dass sich beide Seiten weiterentwickeln. Wenn dies nicht der Fall ist, darf eine Verbindung überprüft, angepasst oder im Zweifel auch beendet werden. Andernfalls bindest du Energie an Beziehungen, die dich nicht mehr wachsen lassen.

Die dauerhafteste Verbindung im Außen bleibt die zu den eigenen Kindern. Sie „fahren im Bus deines Lebens“ mit – bis zum letzten Halt und darüber hinaus. Umso wichtiger, hier Konflikte zu klären und Brücken zu bauen.

Fazit: – Dein Spiegel im Außen

Am Ende gilt: Andere spiegeln nur, was in dir ist. Was du mit diesem Spiegelbild machst – ob du es annimmst, korrigierst oder ignorierst – entscheidest allein du.

Je klarer du innerlich bist, desto leichter erkennst du, welche Verbindungen dich tragen – und welche du loslassen darfst.

Schlussgedanke: Wähle bewusst, welche Spiegel du in deinem Leben behalten willst. Denn jeder Mensch, den du an deiner Seite hast, trägt mit zu deinem Glückshaus bei – als tragende Säule oder als Ballast.

1.6 Glück to go – eine Sammlung kleiner Glückshacks für jeden Tag

Bevor wir in den nächsten Kapiteln tiefer einsteigen, bekommst du hier schnelle Methoden, mit denen du dein Glück sofort aktivierst – ganz ohne viel Theorie. Stell dir einen Becher vor, den du mit kleinen Impulsen füllst, die dein inneres Gleichgewicht stärken: Glück to go. Wähle 1–2 Ansätze und probiere sie direkt aus.

Wichtiger Hinweis:

Bei ernsthaften Erkrankungen (z. B. Depression, Burn-out) wende dich bitte an Fachärzt:innen oder Therapeut:innen. Die Methoden hier können dich unterstützen, ersetzen aber keine Behandlung.

Die folgenden Ansätze helfen dir, deinen inneren Zustand gezielt zu verbessern. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit – wie beim Sport trainierst du hier deinen mentalen Muskel: dein Gehirn.

Selbstverantwortung – die Grundlage jeder Veränderung

Selbstverantwortung heißt, für dein Denken, Fühlen und Handeln Verantwortung zu übernehmen. Stell dir drei Fragen:

- Wer ist für dein Leben und deine Gesundheit verantwortlich?
- Wer ist für dein Glück verantwortlich?
- Wer ist für deine Gefühle verantwortlich?

Die Antwort: du – zu 100 %.

Sobald du dein Wohlbefinden von anderen abhängig machst, gibst du Macht aus der Hand. Übernimm sie zurück.

In der Praxis:

Dein Bankberater empfiehlt dir Aktien oder Fonds – und der große Reichtum bleibt trotzdem aus. Wer trägt die Verantwortung? Spoiler: nicht dein Berater. Er liefert dir Impulse, aber die Entscheidung liegt bei dir.

Darum prüfe ruhig selbst:

- Hat das Investment echtes Wachstumspotenzial (oder ist es nur der nächste „geheime Tipp“, den auch schon die Schwiegermutter kennt)?
- Stimmen die Kennzahlen (Umsatz, Gewinn, Cashflow) – oder klingt das eher nach Märchenbuch?

- Und wie sieht's mit den Kosten aus: seriöse Konditionen oder doch „Champagner-Laune“ bei der Hausbank?

Fühlst du dich dabei komplett überfordert, dann ist es vielleicht einfach noch nicht der Moment für eigenständige Investments – was völlig okay ist.

Prinzip für alle Lebensbereiche: Höre Expert:innen zu, aber entscheide immer selbst. Denn am Ende bist du es, der mit dem Ergebnis lebt – und nicht dein Bankberater, der längst im Feierabend Aperol schlürft.

Steigere deine Glücksgedanken

Typische Verteilung an einem „normalen“ Tag (grobe Orientierung):

- Routine/Organisation: 40–50 %
- Sorgen/Ängste/Grübeln: 20–30 %
- Vergangenheit/Bedauern/Schuld: 10–15 %
- Selbstkritik: 5–10 %
- Glück/Dankbarkeit/Freude: 2–5 %
- Kreative Lösungen: 2–5 %
- Achtsamkeit/reines Erleben: < 1 %

Warum so viel Autopilot? Das Gehirn spart Energie und bevorzugt Bekanntes – ein Steinzeit-Design für Überleben, nicht für Glück.

Gute Nachricht: Dank Neuroplastizität ist Veränderung jederzeit möglich: neue Verbindungen knüpfen, hinderliche Muster lösen, positive Denkweisen etablieren, Achtsamkeit trainieren.

Kernfrage: Wie erhöhst du den Anteil glücksorientierter Gedanken nachhaltig?

Kernantwort: Durch tägliches Üben und klare Routinen. Drei wirksame Methoden:

1) Morgendliche Leitsätze – Programmieren beim Aufwachen

Direkt nach dem Aufwachen ist der Zugang zum Unterbewusstsein offener. Formuliere drei Sätze, die dich tragen, z. B.:

- „Ich übernehme 100 % Verantwortung für mich.“
- „Ich lebe jeden Tag mehr mein bestes Selbst.“
- „Ich ziehe Menschen/Kund:innen an, die zu mir passen.“
Wiederhole sie bewusst – laut oder innerlich betont – und aktualisiere, sobald sie verankert sind.

2) Selbstgespräche neu ausrichten

Dein innerer Dialog prägt alles. Beobachte freundlich, unterbrich Selbstabwertung, ersetze sie durch glaubwürdige Stärkung:

- „Du machst einen guten Job.“
- „Ich bin stolz auf mich.“
- „Ich werde jeden Tag besser.“

Je klarer deine Selbstansprache, desto spürbarer deine Präsenz, Souveränität und Resonanz im Außen.

3) Dankbarkeit kultivieren

Nenne 10–20 Dinge, für die du dankbar bist (groß & klein). Verbinde Gedanke + Bild + Gefühl. So prägt es sich ein und verschiebt deinen Fokus hin zu Fülle.

Erlaube dir, glücklich zu sein

Viele sind streng mit sich und stellen eigene Bedürfnisse hinten an. Der erste Schritt: Gib dir aktiv die Erlaubnis, glücklich zu sein.

Schreibe den Satz auf, platziere ihn sichtbar, lies ihn regelmäßig. Behandle dich wie deine beste Freundin/dein bester Freund. Erfülle dir bewusst kleine und größere Wünsche. Es wirkt auf dich – und auf dein Umfeld.

Zurück ins Hier und Jetzt – Achtsamkeitsübungen

Unser Denken läuft meist in System 1 (schnell/automatisch). Trainiere bewusste Präsenz:

1. Schwache Hand nutzen (z. B. Zähneputzen) → Autopilot stoppt, Aufmerksamkeit steigt.
 2. Gezieltes Denken (5 Min.): ein Thema rein mental durchdenken, erst danach notieren. Fokus trainiert.
 3. Eine Sinneswahrnehmung (5 Min.): nur hören/riechen/sehen – Gedanken bemerken, sanft zurückkehren.
 4. Kohärentes Atmen: 5 Sek. ein, 5 Sek. aus → Nervensystem beruhigt, Klarheit steigt.
-

Das schlechte Gewissen entmachten

Wenn du niemanden verletzt, keine Gesetze brichst und respektvoll handelst, brauchst du kein schlechtes Gewissen, weil du Grenzen setzt.

Sage freundlich: „Das geht im Moment nicht.“ Keine Rechtfertigungen, kein Diskutieren.

Kein Raum für destruktive Menschen

Stell dir dein soziales Umfeld wie ein großes Wohnhaus vor:

- Im Keller wohnen die ca. 20 % Destruktiven. Dauergrantig, voller Ausreden, immer mit einem Wasserschlauch bereit, falls irgendwo ein Funken Begeisterung aufflammt. Dort willst du keine WG gründen – höchstens mal den Müll runterbringen.
- Im Erdgeschoss und auf den normalen Etagen leben die 67 % Dienst-nach-Vorschrift-Menschen. Sie machen, was nötig ist, gehen aber selten die Extrameile. Mit ihnen kannst du nett Kaffee trinken und sie lassen sich durchaus inspirieren, wenn mal jemand Musik aufdreht.
- Im Penthouse findest du die 13 % Hochengagierten. Die Leute, die die Party starten, Verantwortung übernehmen und dich motivieren, selbst aufzublühen. Dort wird's lebendig, da weht frischer Wind – und manchmal auch Champagnerkorken. 🥂

Und jetzt die entscheidende Frage: **In welcher Etage verbringst du die meiste Zeit?**
Denn am Ende wirst du so wie die fünf Nachbarn, mit denen du dich am häufigsten triffst.
Also: Lieber öfter ins Penthouse – und wenn schon mal Erdgeschoss, dann mit klaren Grenzen und einem Augenzwinkern.

Positive Imagination – Zukunft innerlich vorwegnehmen

Dein Gehirn reagiert stark auf lebendige Vorstellung (Bild, Klang, Bewegung, Gefühl).
Visualisiere den Zielzustand (z. B. gesunder, leichter Körper; souveränes Gehaltsgespräch) aus einem Gefühl der Fülle, nicht des Mangels. Wiederhole regelmäßig – Verhalten passt sich oft „wie von selbst“ an.

Seriell arbeiten statt Multitasking

Multitasking klingt nach Effizienz – in Wahrheit ist es nichts anderes als permanentes *Task-Switching*. Dein Gehirn springt von A nach B, von B nach C und wieder zurück. Das kostet Energie, Zeit und Konzentration.

Ein kleines Experiment:

Schreib einmal abwechselnd Buchstaben und Zahlen: A–1–B–2–C–3...

Und dann schreib sie nacheinander: A–B–C–D... und 1–2–3–4...

Beim ersten Mal wirst du merken: es dauert länger, du verhedderst dich schneller, es fühlt sich stressig an. Beim zweiten Mal: flüssig, klar, deutlich weniger anstrengend. Genau so funktioniert dein Gehirn im Alltag.

Was heißt das für dich?

- Plane Fokus-Zeitfenster, in denen du nur eine Aufgabe bearbeitest.
- Schalte in dieser Zeit Störungen aus – Handy weg, E-Mails zu.
- Lege danach Kommunikationsblöcke ein, in denen du Mails liest, Anrufe machst oder chattest.

Der Effekt:

Du arbeitest konzentrierter, machst weniger Fehler, kommst tiefer in deine Themen – und fühlst dich dabei viel entspannter.

Multitasking ist wie zehn Bälle gleichzeitig jonglieren – es sieht spektakulär aus, aber irgendwann fällt dir einer auf den Kopf. Serielles Arbeiten ist wie ein Ball nach dem anderen: weniger Show, aber garantiert treffsicher.

Maximaler Flow

Flow entsteht, wenn Anforderung $\approx$ Fähigkeit. Finde deinen Sweet Spot (mittlere Schwierigkeit), richte eine Goldene Stunde täglich ein (oft morgens), bleibe, solange Fokus trägt – beende bewusst, wenn er abreißt.

Lächle – und die Welt lächelt zurück

Ein ehrliches Lächeln hellt biochemisch auf (Endorphine) und wirkt sozial deeskalierend. Nutze es bewusst: beim Betreten eines Raums, im Spiegel, an der Ampel. Kein Verstellen – ein kleiner Akt innerer Führung.

Fazit:

Glück beginnt immer mit Verbindung – zuerst mit dir selbst, dann mit den Menschen um dich herum. Je klarer du deine eigenen Wurzeln, Muster und Stärken erkennst, desto leichter findest du Halt im Inneren und Resonanz im Außen. Dieses Fundament trägt dein Glückshaus – stabil genug, um darauf alle weiteren Wege aufzubauen. Es gibt viele Wege, dein Denken und Handeln positiv zu verändern – die hier sind einfach, alltagstauglich und wirksam. Wähle eine Methode, übe sie morgens und abends, wiederhole – und du wirst erleben, wie dein Glück Schritt für Schritt wächst.

Kapitel 1 – Check-out

Am Ende von Kapitel 1 geht es nicht darum, alles perfekt umzusetzen. Wähle dir pro Bereich nur einen Punkt, den du heute oder morgen ausprobierst.

 Kleine Schritte – große Wirkung.

1) Verbindung zu dir selbst

- Einen Moment still werden und bei mir einchecken (Atem, Herzhand, kurze Pause).
- Eine kleine Sache nur mir zuliebe tun.
- Einen Satz finden, der beschreibt, wie es mir gerade wirklich geht.

2) Verbindung zu anderen

- Jemandem heute volle Aufmerksamkeit schenken (ohne Handy, ohne Ablenkung).
- Ein klares „Nein“ sagen – und spüren, dass es ein „Ja“ zu mir ist.
- Jemandem ehrlich Anerkennung oder Dank geben.

3) Gehirn als Glückswerkzeug

- Morgens 3 Leitsätze bewusst sprechen.
- Einen negativen Gedanken prüfen und umdeuten.
- 5 Minuten bewusstes Atmen (5 Sek. ein, 5 Sek. aus).

💡 Tipp: Nimm dir also je Bereich nur eine einzige Sache vor – die, die dich am meisten anspricht.

So wächst dein Glück Schritt für Schritt, ohne Druck.

Kapitel 2 – Be Active

(Glück durch bewusstes Handeln)

Glück wartet nicht.

Es mag Momente geben, in denen es uns zufällt – aber wer darauf hofft, wartet oft lange. Bewusstes Handeln ist der Schlüssel, um Glück nicht nur zu erleben, sondern aktiv zu gestalten.

„Be Active“ bedeutet: Du verlässt den passiven Beobachterposten deines Lebens und setzt Schritte, die deine innere Ausrichtung sichtbar machen. Jede Handlung, die mit deinen Werten, Zielen und Stärken übereinstimmt, wirkt wie ein Muskeltraining für dein Glücksempfinden.

Ich selbst habe manchmal gehofft, dass sich mein Leben „irgendwann von allein“ bessert. Doch Veränderung kam immer dann, wenn ich den Mut hatte, einen konkreten Schritt zu gehen – manchmal winzig klein, aber sichtbar. Glück ist Handarbeit.

Es geht dabei nicht um ständige Betriebsamkeit oder Selbstoptimierung um jeden Preis. Manchmal reicht schon eine kleine Aktion: ein Anruf bei einem Freund, ein Spaziergang nach Feierabend oder auch nur ein ehrliches Lächeln in den Spiegel. Handeln heißt nicht, dass du sofort einen Marathon laufen musst – manchmal genügt schon der Gang zum Eisschrank (und der bewusste Entschluss, diesmal nur ein Stück Schokolade zu nehmen).