

Glück und Lebensfreude sind trainierbar

„Stellen Sie sich vor, morgen gibt es nur mehr das in Ihrem Leben, wofür Sie heute dankbar sind!“

Die meisten von uns wären entsetzt, was es dann alles morgen nicht mehr gäbe. Denn bei vielem erkennen wir den Wert erst, wenn wir es schmerzlich vermissen. Das gilt auch häufig für Leistungen, die Frauen in unserer Gesellschaft beruflich und privat erbringen. Das liegt nicht nur an unserer Sozialisation und an unseren gesellschaftlichen Strukturen sondern auch an der Funktionsweise unseres Gehirns: Unser Lustzentrum ist eigentlich unser Lernzentrum und ist dafür geschaffen, dass wir mehr von dem tun, das uns gut tut. Von daher springt es spontan nur dann an, wenn etwas besser als erwartet ist und uns positiv überrascht – denn dann gibt es etwas zum Lernen. Vertrautes hat den Nachteil, dass wir es schon kennen und wir es daher häufig als selbstverständlich nicht mehr würdigen. Das ist unklug!

Der amerikanische Benediktinermönch David Steindl-Rast drückte es so aus:

„Nicht das Glück macht uns dankbar, sondern die Dankbarkeit macht uns glücklich.“

Tatsächlich ist Dankbarkeit eine tragfähige Säule für Zufriedenheit und Glück. Frauen fällt es meist leicht, den Menschen in ihrem Umfeld Fürsorglichkeit und Dankbarkeit entgegenzubringen. Deutlich schwerer fällt es, sich selbst für die eigenen Leistungen und gemeisterte Herausforderungen dankbar zu sein.

Viele von uns sind zu angepassten Töchtern sozialisiert. Alte Erfahrungen und beschränkende Glaubenssätze erweisen sich als hartnäckig – schließlich sind sie auch als Eiweißbrücken in unserem Hirn abgebildet. Die NeurowissenschaftlerInnen haben gemessen, dass ca. 60.000 Gedanken täglich unser Bewusstsein passieren. Davon denken wir 2 – 5 % neu, der Rest ist Gewohnheit. Daher der dringende Appell: Glauben Sie nicht alles, was Sie glauben! Unser Hirn bleibt zum Glück bis ins hohe Alter lernfähig. Wir können JETZT Entscheidungen für unser Leben treffen und so mehr Freude in unser Leben bringen.

Erich Fromm wusste schon:

„Glück ist kein Geschenk der Götter, es ist die Frucht einer inneren Einstellung.“

Viele vermissen Wertschätzung und Anerkennung von Anderen. Tatsächlich sind wir selbst der einzige Mensch, der unseren Selbstwert pflegen oder verletzen kann – sonst wäre unser Selbstwert kein Selbst-Wert sondern ein Fremd-Wert.

Die amerikanische Bestseller-Autorin Byron Katie bringt es auf den Punkt:

„Es ist nicht deine Aufgabe, mich zu lieben, sondern meine.“

Wie viel Energie vergeuden wir, indem wir andere Menschen nach unseren Vorstellungen ändern wollen – eine Strategie, die nur VerliererInnen erzeugt: Die einen sind enttäuscht, weil die Anderen so bleiben, wie sie sind. Und das Vis-a-vis frustriert der ständige Druck, ändere Dich,

denn wie du bist, bist du nicht o.k. Tatsächlich gibt es nur einen Menschen, auf den wir direkt Einfluss nehmen können – nämlich uns selbst. Bei uns selbst beginnend können wir unsere Beziehungen, unsere Kommunikation und unsere Kooperationen gestalten. Wir erkennen dann, dass wir in Eigenverantwortung Vieles bewirken können.

Der österreichische Trainer und Erfolgsautor Roman Braun ermutigt:

„Sei das 5. Rad am Wagen – das Lenkrad.“

Sehr gerne bestärke ich Frauen darin, ihr eigenes Leben in Richtung Lebensfreude, Wohlbefinden, Glück und Erfüllung zu steuern - mit einem satten JA zu sich selbst und zu den Anderen. Sollten auch Sie sich tendenziell sehr angepasst und artig verhalten: Sie können sich zur Einzig-Artigkeit weiterentwickeln – auch wenn man Sie dann für eigen-artig hält. Das ist nämlich viel klüger als fremdgesteuert zu leben. Sich selbst treu zu bleiben ist tatsächlich eine entscheidende Qualität im Leben. Meine damals 3-jährige Tochter wurde vom Nikolaus gefragt, ob sie auch folgen kann. Ihre Antwort „Ja, ich folge mir!“ Das ist doch eine weise Sicht!

Die multikulturell erfahrene Sterbebegleiterin Bronnie Ware hat in ihrem Buch „The Top Five Regrets of the Dying“ die fünf Dinge beschrieben, die Sterbende am meisten bedauern:
Ach hätte ich nur ...

1. den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben – und nicht nur die Erwartungen der Anderen zu erfüllen getrachtet.
2. weniger gearbeitet.
3. mehr Gefühle empfunden und gezeigt.
4. mir mehr und bewusster Zeit für Freundschaften genommen
5. mir erlaubt glücklicher zu sein!

JETZT ist der ideale Zeitpunkt Weichenstellungen in Richtung erfüllendem und beglückendem Leben zu treffen. Aus all dem, das Sie schon geschafft und erreicht haben, können Sie das Selbst-Vertrauen schöpfen, das Sie benötigen, um zukünftige Herausforderungen zu meistern. Die Totenbettperspektive hilft, das Wesentliche in IHREM Leben zu erkennen und von den alltäglichen Pseudo-Dringlichkeiten zu unterscheiden.

Würdigen Sie auch die kleinen, vertrauten Freuden, Erfolge und Glücksmomente. Vielleicht wollen Sie sich dabei von Kindern anstecken lassen: in ihrer Spontanität, fokussierten Aufmerksamkeit, herzhaften Neugierde und lustvollen Sinnlichkeit sind sie MeisterInnen des Glücks.
Ein abschließender Tipp von Karl Böhm:

**„Glücklichsein ist ein Maßanzug.
Unglückliche Menschen sind jene, die den Maßanzug Anderer tragen wollen.“**

Mag.^a Monika Herbstrith
High Performance Coach
Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH
Autorin des Buches „leistungsstark & lebensfroh“ (gemeinsam mit Manfred Lappe)
zu beziehen über www.impuls.at

