

10 ANREGUNGEN ZUM GLÜCKLICH SEIN

1. ENTWICKELN SIE DANKBARKEIT

- 1 -

Wofür sind Sie bisher dankbar sind in Ihrem Leben, wofür könnten Sie dankbar sein? Vielleicht erstellen Sie bereits Listen darüber, was Sie in der Zukunft noch alles tun und erleben wollen, wohin der nächste Urlaub gehen soll, welche Schuhe für die perfekte Garderobe noch fehlen, oder was für ein Fest noch zu organisieren ist? Fällt Ihnen auf, dass, und wie sehr, solche Listen Unzufriedenheit nähren können. Immer wieder erkennen Sie darin, dass Dinge unerfüllt bleiben, ja, fast unmöglich scheinen?! Notieren Sie doch einmal regelmäßig, am besten täglich: wofür Sie dankbar sein können, auch Kleinigkeiten - und Sie sehen auf einmal, schwarz auf weiß, wie schön Ihr Leben ist, wie glücklich Sie sich fühlen könnten, wenn Sie dies alles wirklich realisieren würden.

2. ENTSCHEIDEN UND GESTALTEN SIE – wenn nicht jetzt, wann dann?!

Abwarten kann lähmen. Selbst aktiv werden, die Zügel in die Hand nehmen... - je früher Sie die Richtungen in Ihrem Leben entscheiden, umso größer ist Ihre Chance, sich glücklich zu fühlen! Tun Sie, was Sie für sich als gut empfinden, machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen, entscheiden Sie, statt abzuwarten, was Andere für Sie entscheiden, die oft weder Ihre Wünsche ahnen noch diese verstehen oder kennen. Kraftvolle Entscheidungen machen Glück möglich. Vergegenwärtigen Sie sich täglich, was Sie wirklich wollen – und auch, was Sie ablehnen. Klare Richtungen und Abgrenzungen geben Ihnen Halt und Sicherheit und ebnen so die Wege zu Ihrem Glück.

3. ERLAUBEN UND SCHAFFEN SIE SICH RUHEMOMENTE

Jeder Mensch bekommt Talente mit auf seinen Lebensweg, will aktiv sein – mehr oder weniger. Wenn Sie Menschen betrachten, erkennen Sie, dass Einige die "Ruhe weghaben", andere dazu neigen, sich schnell aufzuregen, hektisch, aufbrausend, ungeduldig oder depressiv zu reagieren, was wirkliche Glücksgefühle nur schwer zulässt. Wenn Sie bei sich Ansätze in eine dieser Richtungen erkennen, beginnen Sie doch einmal damit, INNERE Ruhe einzuüben, zum Beispiel: regelmäßig zu meditieren, zu beten, zu singen, zu malen – was Gehirnstruktur verändern kann und somit Innere Ruhe und damit auch Glücksgefühle möglich werden lässt.

Die Wege zur Ruhe sind so unterschiedlich, wie die Menschen selbst. Der Wunsch danach oft groß, denn das ständige Produktiv sein, unter Strom stehen, Ergebnisse produzieren und vorzeigen erzeugt Reaktionen im Körper, Burnout, Unzufriedenheit, oft auch Schmerzen und eine – als fast unstillbar empfundene - Sehnsucht nach Glück.

Beginnen Sie jetzt (wann sonst?) damit, Ihre persönlichen Wege zur inneren Ruhe, zu Glücksmomenten zu finden, vielleicht bei einem Spaziergang durch den Wald, beim Gärtnern, während Sie ein Puzzle legen, in die Wolken oder auf einen See schauen. Besuchen Sie immer wieder Orte der Stille, eine Kirche, besteigen Sie einen Berg, malen Sie ... die Wege zur inneren Ruhe sind vielfältig, wie die Menschen. Lassen Sie sich von Ihren Mitmenschen inspirieren, indem Sie fragen, wie Andere ihre Ruhe finden, um Glücksgefühle zu erleben. Entwickeln Sie Fantasie, öffnen Sie sich für die Wege zu Ihrer eigenen Ruhe, für Ihre innere Zufriedenheit, für Ihr persönliches Glück! Übrigens: regelmäßiges Üben von Meditation, beten, singen, malen... kann Gehirnstruktur verändern und damit zur inneren Ruhe beitragen, um so, vielleicht auch Sie, glücklich(er) zu machen.

4. SCHAFFEN SIE SICH GELEGENHEITEN UND GENIESSEN SIE VORFREUDE

Schauen Sie in Ihren Kalender ... - stehen dort bereits nächste Treffen mit lieben Menschen, ein bevorstehender Urlaub, ein Kinoabend, ein Termin, der Ihr Herz hüpfen lässt?! Wunderbar, denn die Vorfreude, das Planen einer Reise, eines Festes, eines Besuches, erhöht Ihr Wohlbefinden für Monate, was übrigens kaum ein Traumurlaub erreicht. Vorfreude vermag auch depressive Stimmungen zu vertreiben - daher: sorgen Sie Highlights in Ihrem Leben jetzt sofort!

5. ERKENNEN UND WÜRDIGEN SIE MOMENTE

Frühstück am Morgen, ein Lied im Radio, ein Anruf, ein Brief... all dies können Glücksmomente sein! Im Beruf kann Sie ein Lächeln im Kollegenkreis, eine Nachfrage nach Befindlichkeiten glücklich machen, sog. Kleinigkeiten, die den Tag versüßen. Öffnen Sie sich, um die kleinen Glücksmomente im Alltag wahrzunehmen, werden Sie zum Momente Sammler, zur aktiven Glücksmomentegestalterin: ein Lächeln, das Sie schenken, kehrt zu Ihnen zurück!

6. AKZEPTIEREN und ERWEITERN SIE GRENZEN

Von Kindesbeinen werden Menschen mit Grenzen konfrontiert. Eigene Grenzen entwickeln sich aber auch nach und nach. Ein Säugling erlebt schon sehr früh seine Grenzen, ist hilflos, muss sich versorgen lassen, die Grenzen von Eltern spüren. Als Kleinkind und Heranwachsende werden Grenzen, die von Eltern, Schule und Umgebung kommen, noch stärker wahrgenommen. Überall zeigt plötzlich das Leben Grenzen auf, bis hin zu den Grenzen, die sich der Mensch dann selbst setzt, warum auch immer.

Grenzen sind einerseits Sicherheit, in dem Sinn auch Glück, solange sie schützen. Der Laufstall bedeutet im Säuglingsalter Grenze, die vor Gefahr schützt. Ein Baby könnte ja beim Krabbeln an Steckdosen fassen oder die Treppe in einem unbedachten Moment hinunterfallen. Im späteren Alter schützen andere Grenzen. Welche sind Ihnen (noch) bewusst, aus der Jugend, den letzten Jahren? Wo behindern alte Grenzerfahrungen heute Ihr Glück? Haben Sie bereits über Ihre eigene Grenzsetzung nachgedacht? Wo machen sie wirklich Sinn, wo könnten Sie erweitern, was aus alten Zeiten stammt und heute sinnlos ist? Wo könnten Glücksmomente entstehen, wenn Sie Grenzen, die unabdingbar sind (endlich) akzeptieren und ohne Wehmut weiterleben?! Beginnen Sie heute noch, vorhandene Grenzen zu hinterfragen. Finden Sie heraus, welche Begrenzung Ihr Glück, vielleicht auch das Glück Ihrer Familie beeinträchtigt! Stellen Sie Grenzen in Frage, verändern Sie unnötige Begrenzungen zugunsten eines glücklicheren (Familien) Lebens. Befragen Sie mit Menschen, die Ihnen guttun, über kreative Lösungen und Sie bekommen über diese neuen Impulse wieder neue Glücksmomente!

7. VERTRAUEN SIE IN IHRE FÄHIGKEITEN und ÄNDERN SIE WO NÖTIG

In den menschlichen Genen sind einige Fähigkeiten grundgelegt – andere kann sich der Mensch erwerben, durch Wissbegier und Fleiß. In der Schule wurden vielleicht auch Ihre Fähigkeiten erstmalig benotet – wenn Sie Glück hatten, konnte Ihre Lehrer Ihrer wirklichen Talente erkennen und Sie darin bestärken, diese auszubauen. Manchmal verläuft das Leben auch in Bahnen, in denen Fähigkeiten lange Zeit versteckt schlummern (müssen). Wäre es jetzt an der Zeit für Sie, einmal darüber nachzuspüren: wo Ihre Talente stecken, was Sie bereits zur besten Zufriedenheit leben und wo vielleicht gerade JETZT der Zeitpunkt wäre, neue Talente in sich zu entdecken um damit (neue) Glücksgefühle zu wecken? Trauen Sie sich zu, auf Entdeckungsreise in Ihr Inneres zu gehen und immer wieder neue Fähigkeiten in sich selbst ans Tageslicht zu bringen!

Vertrauen Sie in das was Sie können – Ihr bisheriges Leben beweist Ihnen, wenn Sie das zulassen, dass Sie bereits sehr Vieles durchgestanden haben, dass Sie sich auf sich selbst verlassen können. Dort wo Sie spüren, dass Defizite vorhanden sind, holen Sie sich Unterstützung. Lernen Sie, Ihr Grundvertrauen zu erweitern durch neues Experimentieren. Auch hier ist oft ein Gespräch mit wirklich nahestehenden Menschen das entscheidende Glücksgefühl: „gut, dass wir darüber reden“ ...

8. VERMEIDEN SIE SELBSTVERSTÄNDLICHKEITEN UND VERGLEICHE MIT ANDEREN

Das Leben ist voller Gegensätze, daher begegnen Ihnen immer wieder Menschen, die schöner, reicher, besser ausgebildet oder cleverer als Sie selbst sein werden. Vermeiden Sie sich daher, Momente und Menschen in Schubladen zu stecken, etwas selbstverständlich zu erwarten, oder sich ständig mit anderen zu vergleiche. Das Resultat davon wären missliche Gefühle, Enttäuschungen, Selbstwertverluste. Auch können wirkliche Glücksgefühle so kaum entstehen. Akzeptieren Sie Individuelle Eigenheiten, Vorzüge und auch die sog. „anderen“ Seiten an sich selbst und bei Anderen. Wenn Sie Eigenschaften als veränderungsbedürftig empfinden, können Sie ja täglich neu entscheiden, wann und ob Sie an sich selbst arbeiten und etwas ändern. Je früher Sie Individualität erlauben, Selbstverständliches bei sich und anderen hinterfragen und eingestehen, dass jeder Mensch, auch Sie selbst eigen sein darf, umso größer ist Ihre Chance auf ein glückliches Leben, was ich Ihnen von Herzen wünsche!

9. BELOHNEN SIE SICH UND ANDERE

Manches Mal ist die Sehnsucht nach Glück auch die Sehnsucht nach Zuwendung. Vielleicht warten Sie darauf, dass Jemand anerkennt, was Sie sind, was Sie tun? Vielleicht möchten Sie berührt werden? Vielleicht hoffen Sie, dass Jemand erkennt, wie sehr Sie sich einsetzen? Manches Mal hat das Leben Durststrecken vorbereitet, um zu lernen, dass Glücksgefühle unabhängig sein können von der Zuwendung Anderer, und auch, dass das Leben mühsam ist in Zeiten, wo Einsamkeit die Lektion ist. Belohnen Sie sich immer wieder selbst, wenn Sie erkennen, dass Sie aus eigener Kraft stemmen, was anliegt. Auch eine Belohnung kann glücklich machen! Als Belohnung eignet sich so Vieles: vielleicht ein Konzert, ein Blumenstrauß, den Sie sich selbst auf den Frühstückstisch stellen, ein Stadtbummel, eine Reise, ein Lieblingsessen.... Wann haben Sie sich zuletzt selbst belohnt?! Beginnen Sie sich selbst glücklich werden zu lassen, und werden Sie damit automatisch auch anderen Menschen wieder Glück durch Ihre Stimmung!

10. NEHMEN SIE HILFE AN Wenn Sie reden möchten, lassen Sie es mich wissen - gerne bin ich für Sie da!

Herzliche Grüße und die besten Wünsche für ein glückliches Leben

Mechthilde Gairing, Heilpraktikerin

Praxis für Gesundheit und Naturheilkunde, Gaustrasse 10, 67098 Bad Dürkheim

www.mechthilde-gairing.de, Telefon 06322 - 92294

mechthilde-gairing@t-online.de