



Das kleine Glück

Mal ein Ausflug ins Private mit ein paar Fragen:

Wann sind Sie das letzte Mal vor einer Blume stehen geblieben? Brauchen Sie einen Grund, um glücklich zu sein? In welche Haut würden Sie schlüpfen, wenn Sie aus Ihrer eigenen wollen? Gibt es Bücher, denen Sie Ihr Lebensglück verdanken? Angesichts der Tatsache, dass kein Krieg, keine Hungersnot und keine Pest wüten - wie erklären Sie sich, dass Sie nicht vor Glückseligkeit strotzen? Welches sind die Hauptstrategien, mit denen Sie Ihr Glück sabotieren? Sind Sie sicher, dass Sie wissen, was Sie glücklich macht?

Diese und noch mehr Fragen zum Glück hat Rolf Dobelli im STERN 2013 und 2014 gestellt und nicht beantwortet. Ja, da muss man nachdenklich werden, bei diesen Themen.

In Bhutan hat der König seinen Untertanen das Glück staatlich verordnet. Es gibt in diesem fernen Land regelmäßig Radiosendungen zum Glück. Auch hierzulande ist das ein Thema für Zeitungsartikel, Fernsehsendungen und viele Sachbücher. Die Deutsche Post hat einen Glücksatlas veröffentlicht. Am zufriedensten waren die Einwohner von Hamburg, Düsseldorf und Dresden (unfassbar warum die Sachsen demonstrieren).

Die Forschung zeigt, dass reiche Menschen nicht glücklicher sind als arme. Die zufriedensten Leute leben in Costa Rica und da haben die meisten sehr wenig Geld. Und Glück kann nur empfinden, wer auch Unglück erlebt hat. Wie sagte George Bernard Shaw "Glück ein Leben lang! Niemand könnte es ertragen. Es wäre die Hölle auf Erden."

Harald Martenstein schreibt im Zeitmagazin über Glück und Unglück " ich will mich auch mal ärgern, ich will auch traurig und wütend sein ... irgendwo zwischen Glück und Unglück liegt die Zone, wo es sich am besten leben lässt ".

Aus allen Befragungen und Analysen wird deutlich : Statt das große Glück zu suchen, ist es besser sich an den Momenten des kleinen Glücks zu erfreuen - einem Lächeln, dem Geruch frischen Brotes, dem Zwitschern eines Singvogels.

Die Leser der Wochenzeitung ZEIT schreiben in der Rubrik "Was mein Leben reicher macht" über kleine Aufheller wie das Spielen mit Enkeln, die Hilfe von fremden Leuten, das Kompliment des Nachbarn.

Ein Tipp: Besorgen Sie sich einen Taschenkalender und tragen sie jeden Tag drei Glücksmomente ein. Nach wenigen Wochen und immer wieder einen Blick in den Kalender sind Sie glücklicher oder sagen wir besser zufriedener mit sich und ihren Leistungen. Dazu viel Glück!

Peter Cristofolini, Ehrenmitglied im BDVT e.V.

BDVT e.V. – Der Berufsverband für Trainer, Berater und Coaches – www.bdvt.de