



Auf der Suche nach dem großen Glück

Unsere Glaubenssätze bestimmen, wie wir das Glück erleben

Fast jeder von uns hat im Laufe des Lebens erfahren, dass das Glück nicht lange anhält. Ebenso, dass Wunder eher eine Ausnahme sind und Freude oder Erfüllung nicht immer zu den täglichen Grundgefühlen gehören. Viele glauben auch, dass zu viel Glück ein Magnet für Neider ist. Andere werden von Schuldgefühlen oder Gewissensbisse geplagt, wenn ihnen zu viel Glück widerfährt. Manche glauben auch, dass sie erst dann glücklich sein dürfen, wenn es allen anderen um sie herum gut geht.

Wie wir zum Glück stehen und wie wir es erleben, hängt von unseren Glaubenssätzen ab und, was wir darüber in unserer Kindheit von unseren Eltern übernommen haben. Je nachdem, was unsere Eltern in Bezug auf Glück erfahren und an uns weitergegeben haben, hat Einfluss darauf, was wir heute zulassen können. Unsere Glaubenssätze bestimmen, wann wir Glück erleben und wie wir es wahrnehmen. Außerdem ist zu berücksichtigen, dass das Glück für jeden etwas anderes bedeutet, denn so einzigartig und unterschiedlich jeder Mensch ist, ist auch das Glücksempfinden.

Finden Sie anhand der folgenden Fragen heraus, wie Sie persönlich zum Glück stehen:

- ❖ Wie war die Einstellung Ihrer Eltern zum Glück?
- ❖ Was haben Ihre Eltern, Ihrer Meinung nach, in Punkto Glück erlebt?
- ❖ Mit welchen Glaubensmustern sind Sie aufgewachsen?
- ❖ Mit welchen Sprichwörtern sind Sie großgeworden?

Wie zum Beispiel:

Das ist zu viel des Guten

Ich kann mein Glück gar nicht fassen

Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied

So viel Glück hat kein Schwein

Das Glück ist den Kühnen hold

Zu viel Glück kann nicht von langer Dauer sein

Freu dich bloß nicht zu früh

Wer hoch fliegt, wird tief fallen

Ich kann gar nicht fassen, dass ich das verdient habe

Bescheidenheit ist eine Zier

Strapaziere dein Glück bloß nicht über



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

Das Glück des einen ist das Unglück des anderen
Glück und Glas, wie oft bricht das

Welche Sprichwörter fallen Ihnen noch zum Glück ein?

Stolpersteine auf dem Weg zum großen Glück

Wir verhindern unser Glück, wenn wir Angst vor Veränderungen haben. Über Ängste werden automatisch Vermeidungsstrategien entwickelt, die vieles ausschließen. Es gibt wohl kaum einen Menschen, der nicht ein glückliches und erfülltes Leben, voller Freude führen möchte. Nur wenige Menschen können dies jedoch wirklich 100%ig zulassen. Es ist kaum zu glauben, aber das Nichtzulassen von Glück, Freude und Erfüllung ist relativ stark verbreitet. Dies ist vielen noch nicht einmal bewusst, denn bei dem Glücksverhinderer handelt es sich häufig um einen unbewussten Anteil.

Der Anteil, der das Glück verhindern möchte meint es jedoch nicht böse mit uns, denn seine Absicht ist es, uns vor dem Negativen zu schützen, nämlich vor dem Verlust. Wenn wir Verlust mit Schmerzen oder Ängsten verbinden, weil wir etwas Wertvolles verlieren könnten, dann wird uns unser Unterbewusstsein mit entsprechenden Programmen vor einer erneuten Enttäuschung schützen. Dadurch wird das Programm gestartet, sich lieber von vornherein mit Wenigem oder sogar mit etwas Negativen zufrieden zu geben. Der Verlust dieser Dinge ist nicht so schmerzhaft, als wenn wir das Größte und Beste in unserem Leben wieder verlieren würden. Daher streben viele Menschen lieber weniger an oder geben sich auch mit Halbheiten zufrieden. Es handelt sich hierbei um eine so genannte „Glücksblockade“, die meistens aus der Kindheit stammt.

✿ Machen Sie sich bitte über die folgenden Fragen bewusst, wie Ihre Einstellung zum Verlust ist und wie Sie mit dem Verlust umgehen:

- Wann haben Sie zuletzt einen Verlust erlebt? Wie sind sie mit dieser Situation umgegangen?
- Können Sie sich an eine Situation aus Ihrer Kindheit erinnern, in der Sie etwas sehr wertvolles verloren haben? Wenn ja, machen Sie sich bitte die gesamte Situation noch einmal bewusst und finden Sie heraus, welche Verhaltensweisen Sie aus dieser Situation entwickelt haben.
- Was wäre das Schlimmste, was Sie jetzt in Ihrem Leben verlieren könnten? (schauen Sie sich hierzu alle Bereiche an)
- Was war bisher der schlimmste Verlust, den Sie je erfahren haben? Wie ist das Leben danach für Sie weitergegangen? Machen Sie bitte hierzu die negative und auch die positive Seite des Verlustes bewusst.
- Wie schützen Sie sich vor Verlusten? Machen Sie sich in diesem Zusammenhang auch bewusst, was Sie durch diesen Schutz ebenfalls mit verhindern.



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

Egal, wie schlimm der Verlust auch gewesen sein mag, das Leben geht weiter und wenn wir uns die Situation genauer und aus einer übergeordneten Sichtweise anschauen, hat ein Verlust nicht nur die schmerzhafteste Seite sondern auch immer einen positiven Aspekt. Wenn Menschen aus unserem Leben treten, durch Trennung oder sogar durch Tod, dann ist natürlich der Verlust zunächst völlig von Trauer und Schmerz überschattet. Jedoch nach einiger Zeit, wenn der Schmerz etwas zur Seite gewichen ist, können wir übergeordnet schauen, dass dieser Verlust auch eine Seite hat, die sich positiv auf unser Leben ausgewirkt hat. Denn mit jedem Verlust, der mit Abschied und Trennung zu tun hat, liegt auch eine Chance für einen Neuanfang!

Wie viel Glück darf es sein?

Haben wir eine Glückssträhne, befürchten wir, dass dies nur begrenzt ist und irgendwann wieder enden wird. Wir werden mit Urängsten konfrontiert und haben innerlich Angst, dass dieses Glück enden wird oder noch schlimmer, dass es uns wieder genommen wird und wir hinterher weniger haben als vorher.

Glück ist somit ein sehr heikles Thema, auf das sich nur wenige Menschen völlig einlassen können, denn dazu gehört Mut und die Bereitschaft, verletzlich zu sein.

☀ Über die folgenden Fragen können Sie herausfinden, was Glück für Sie bedeutet und wie viel Glück Sie überhaupt zulassen können:

- ❖ Was bedeutet Glück und erfüllt sein für Sie? (Bitte schauen Sie sich hierzu die äußere und die innere Ebene, also die materielle und immaterielle Seite an.)
- ❖ Wie viel Glück und Fülle können Sie zulassen bzw. halten Sie in Ihrem Leben überhaupt für möglich? Beziehen Sie hierbei beide Seiten ein und schauen Sie in diesem Zusammenhang alle Lebensbereiche an, wie z.B.: Liebe, Partnerschaft, Familie, Kinder, Freundschaften, Beruf-Berufung, Erfolg, Einkommen, finanzieller Reichtum, Gesundheit, Schönheit, Ansehen, Ruhm, Projekte, Wünsche usw.
- ❖ Wie sieht das maximale äußere und innere Glück aus, was Sie sich vorstellen können?
- ❖ Wenn Sie einer Person begegnen und sich herausstellt, dass diese Person all das hat, was Sie sich selber vom Herzen her wünschen und darüber hinaus noch sehr viel mehr, als Sie es sich je erträumen würden, welche Gefühle würde das in Ihnen auslösen? Wie sah Ihr erster Gedanke hierzu aus?

Glück ist keine Glückssache

Glück hängt nicht vom Zufall ab und ist absolut keine Glückssache. Wie häufig wir Glück haben und es zulassen können, hängt von unserer Einstellung, von unserer Sicht und unserem Grundgefühl ab. Es scheint oft so, als wenn wir Menschen das Unglücklichsein lieben.



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

Es verschafft uns nämlich die Hoffnung, irgendwann wieder glücklich zu sein. Wichtig ist auch zu wissen, dass uns niemals das Ergebnis glücklich oder unglücklich macht, sondern allein unsere Bewertung.

Unser Glücklichein hängt nicht davon ab, welche Lebensumstände uns umgeben, sondern davon, wie wir unsere Lebensbedingungen empfinden. Inwieweit jemand sein Leben als glücklich empfindet und wie viel Glück jemand empfinden kann, hängt somit von jedem persönlich ab. Glück liegt immer in der Sichtweise des Betrachters. Jeder hat für sich zu entscheiden, was für ihn Glück oder das „große“ Glück bedeutet.

Objektiv betrachtet, beinhaltet Glück, in der Lage zu sein, Freude und glückliche Gefühle zuzulassen. Das Leben bietet uns hierzu zahlreiche Möglichkeiten, uns glücklich zu fühlen. Je bunter die Palette ist, die wir an positiven Gefühlen zulassen können, desto stärker sind auch unsere Glücksempfindungen. Je offener wir für das Glück und für Wunder sind, desto häufiger werden wir die guten Dinge des Lebens anziehen. Auch hier wirkt das Gesetz der Anziehung.

Wir können unseren „Glücksmuskel“ trainieren

Wir können unsere natürliche Anlage für die guten Gefühle trainieren, so wie wir eine Fremdsprache erlernen oder auch unsere Muskel trainieren können. Mit entsprechenden Übungen lässt sich daher auch unsere Glücksfähigkeit steigern.

Wir sind mit verschiedenen Fähigkeiten auf die Welt gekommen. Hierzu gehören auch unsere Empfindungen und Wahrnehmungen. Diese können wir mit entsprechenden Übungen verfeinern und dadurch unsere Glücksfähigkeit steigern. Das heißt, wir können unsere natürliche Anlage für die guten Gefühle trainieren, so wie wir als Kinder das 1x1 gelernt haben. Das Schöne daran ist, dass positive Gefühle die Nervenverbindungen im Gehirn wachsen lassen. Wie können wir das erreichen?

1. Indem wir eine neue Sichtweise einnehmen, die öffnend, bejahend und positiv ist. Das beinhaltet auch in allem, (auch in noch so negativen Situationen) den positiven Sinn zu erkennen.
2. Indem wir unsere Grundeinstellung verändern und fest daran glauben, dass uns das Glück dauerhaft zusteht. Nur wer daran glaubt, dass ihm das höchste Glück auch zusteht, wird es auch erleben.
3. Indem wir uns bewusst machen, wie häufig wir bereits kleine Glücksmomente im Alltag erleben.

Hier noch einige weitere Anregungen, wie wir den Glücksmuskel trainieren und stärken können:

- Sich gut und wohl fühlen und dadurch ein positives Grundgefühl aktivieren. Dazu ist es sehr hilfreich, sich immer wieder bewusst zu machen, welche positiven Dinge Sie bereits schon umgeben.



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

- Dankbar für das sein, was Sie bereits haben
- Sich über jeden Tag und die vielen Möglichkeiten bzw. Chancen freuen, die der Tag bietet
- Aufhören nur etwas zu WOLLEN, sondern es einfach TUN und MACHEN
- Abwechslung und spannende Erlebnisse in den Alltag bringen
- Vermehrt Dinge machen, die Ihnen gut tun und die Spaß machen
- Glückshormone freisetzen, über Aktivitäten wie z.B. Sex, Sport, Bewegung oder Dinge die Lust und Laune machen
- Sich selbst spielerisch herausfordern und die eigenen Leistungsgrenzen erweitern (ohne sich dabei unter Druck zu setzen)
- Genussfreude entwickeln bzw. stärken
- Ziele setzen, die Sie herausfordern und die Sie mit Freude verbinden. Aktiv und motiviert aufs Ziel zugehen
- Nehmen und Geben ins Gleichgewicht bringen
- Gute zwischenmenschliche Beziehungen pflegen
- Konkurrenz- Neid- Eifersuchts-Gefühle zur Aufarbeitung eigener Möglichkeiten nutzen. Das heißt klären, wozu Sie selbst in der Lage sind, es aber noch nicht nutzen.
- Viel Lachen und humorvoll sein

Der Glücksmuskel wird automatisch trainiert, wenn wir die genannten Punkte beherzigen. Eine weitere Trainingsmöglichkeit ist, dass wir uns immer mehr Glück vorstellen, als wir es zurzeit zulassen können. Dies können wir machen, indem wir uns auf das Glück konzentrieren und uns dazu Menschen anschauen, von denen wir glauben, dass sie vom Glück gesegnet sind. Um den Glücksmuskel gut zu trainieren, ist es auch sehr hilfreich, sich über das Glück der anderen Menschen zu freuen. Natürlich darf die Freude oder Vorfreude für das eigene Glück auch nicht fehlen.

☀️ Machen Sie es sich zur Aufgabe und vermehren Sie täglich Ihr Glück. Stellen Sie sich dazu vor, dass Sie ein Glücks-Konto haben, das prall gefüllt ist mit Glück. Sie können jeden Tag aus dem Vollen schöpfen und das Glück an andere verteilen. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Konto mit Ihren eigenen Glücksmomenten wieder auffüllt.

Prüfen Sie jeweils nach einem Monat, wie Ihr Kontostand aussieht. Ist Ihr Konto gewachsen oder haben Sie mehr Glück verschenkt, als Sie eingenommen haben? Achten Sie bitte darauf, dass das Nehmen und Geben immer im Fluss ist und Ihr Glücks-Konto immer prall gefüllt ist.

➡️ **Denken Sie immer daran, kein Mensch kann Sie zwingen unglücklich zu sein. Allein IHRE Einstellung bestimmt, ob Sie sich unglücklich oder glücklich fühlen.**



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com