

Vorwort

Stell dir folgendes Experiment vor: Du befindest dich am Rande eines kleinen Wildbaches. Du hast einen großen Sack unterschiedlich gefärbter Tischtennisbälle mitgebracht. Dunkle Bälle sind vollständig, hellere Bälle zu unterschiedlichen Prozentsätzen mit Sand oder Beton gefüllt. Je heller die Farben, umso weniger Sand (Ballast) befindet sich in den Bällen. Die weißen Bälle sind nur mit Luft gefüllt.

Auf dein Zeichen hin, schüttet eine Begleitperson in einiger Entfernung bergwärts alle Bälle gleichzeitig in den Bach. Du bemerkst, dass einige sehr bald an der Oberfläche tanzend an dir vorbeiziehen. Andere sind manchmal unter Wasser, aber überwiegend an der Oberfläche, und manche sind fast ständig untergetaucht und nur selten oben zu sehen.

Soll ich jetzt wirklich erklären, warum sich welche Bälle wie verhalten? Viel aufschlussreicher ist doch, was das mit dem Finden deines Glücksrezeptes zu tun hat.

Der Vergleich ist eigentlich recht simpel: Stell dir vor, du befindest dich mit mehr oder weniger Ballast im Strom des Lebens – manchmal sorgenbeladen, niedergedrückt und down, manchmal glücklich und obenauf. Obwohl lebenslang anhaltende Glückszustände nicht erreichbar sind, können die Zeiträume, die wir, bildlich gesprochen, als Tischtennisbälle über Wasser bleiben, beeinflusst und verändert werden. Die Bälle können, bei gleichem Ballast, Stromschnellen, Steine, Stöcke, Wurzeln und andere Chancen im Bachbett nutzen, um länger als andere obenauf zu bleiben. Noch besser wäre es, sie könnten Ballast abwerfen.

Leider haben die Bälle keinen Coach, der ihnen zeigt, wie und wo sie ihre Chancen im Bachbett finden oder wie sie Ballast loswerden. Du hast dieses Buch.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	4
Was ist denn Glück?	5
Übung 1 Das Wohlfühlgefühl	11
Übung 2 Du vergibst Wohlfühlpunkte	15
Übung 3 Deine Sortierhilfe	24
Übung 4 Was kann Menschen glücklich machen?	31
Übung 5 Wie könnte ich glücklich machen?	42
Übung 6 Wie kannst du sofort mehr Glücksmomente in dein Leben bringen?	49
Das Glückstagebuch	65
Übung 7 Beschreibt Errungenschaften der Neuzeit!	77
Übung 8 Teste den Hilfsreflex deiner Mitmenschen	86
Übung 9 Aktiviere dein Wunscherfüllungsteam	93
Meetingplan für das Wunscherfüllungsteam	99
Die Balance	103
Danksagung	107