

Bist du glücklich?

- 🍀 Wann hast du dich zuletzt glücklich gefühlt?
- 🍀 Wenn du dich an diesen Moment erinnerst, was siehst und hörst du, was fühlst du? Wo in deinem Körper spürst du das Glücksgefühl?
- 🍀 Was genau macht für dich das Glückliche aus?
- 🍀 Glaubst du an die Redewendung „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“?



Das sind einige Fragen zur Selbstreflexion. Ich lade dich ein, sie für dich zu beantworten. Jetzt oder zu einem späteren Zeitpunkt.

Über Glück und wie man ein glückliches Leben gestaltet, könnte man Bücher schreiben. Hat „man“ auch. Dieser Newsletter dient nicht als Anleitung zu Glücklichein, sondern soll dir Impulse geben, über den Faktor Glück in deinem Leben nachzudenken. Wenn du es willst, kannst du dann auch bewusst Schritte unternehmen, es zu mehr.

Die Themen in diesem Newsletter

Noch ein Tipp zum Lesen des Newsletters: falls dein e-Mail-Programm standardmäßig keine Bilder zeigt, dann schalte sie frei. Ich beziehe mich gerne darauf.

- (1) Ressourcen: Glück und Wohlbefinden
- (2) aktuelle Veranstaltungen
- (3) Lerche oder Eule? Sonnenkind

1. Ressourcen: Glück und Wohlbefinden

Glück und Monat März



Glück ist eine Empfindung, die für jeden Menschen ein individuelles Erleben ist. Zugleich gibt es Faktoren, die für viele Menschen gleichermaßen förderlich für glückliche Momente sind. Der Monat März bietet mit dem kalendrischen Frühlingsanfang, mit einer wachsenden Anzahl der Lichtstunden und der Tages- und Nachtgleiche einen Anlass für mehr Wohlbefinden.

Dies war wohl auch der Grund für die UN (United Nations), den „Welt-Glückstag“ auf den 20. März zu legen. Dieser Tag soll anerkennen, dass das Streben nach Glück als globales Entwicklungsziel anerkannt wird.

Schon seit etlichen Jahren gibt es den „World Happiness Report“, in dem das Glücksempfinden verschiedener Nationen und Altersgruppen verglichen wird. Laut der Statistik des Jahres 2023 liegt Finnland seit 7 Jahren in Folge an erster Stelle. Deutschland liegt auf Platz 24 direkt hinter den USA und Panama auf dem letzten, dem 39. Platz. Also gar nicht passend zum Titel eines Kinderbuchs „Oh, wie schön ist Panama!“

Glücksempfinden statistisch zu vergleichen oder das Streben nach ihm staatlich anzuerkennen ordne ich persönlich unter Fun Facts* ein.

Was also macht das persönliche Glück aus?

Das hast du für dich bereits herausgefunden, wenn du die Fragen zu Beginn des Newsletters beantwortet hast - oder vielleicht noch beantwortest.



Bestimmend sind das eigene Erleben und Bewerten einer Situation. Auch wenn sie durch äußere Umstände beeinflusst ist, die wir nicht oder nur bedingt beeinflussen können, z.B. das Wetter oder die aktuelle, eigene Gesundheit.

Was ist Glück eigentlich?

Es ist ein Zustand des Wohlbefindens.

Dieser Zustand ist verbunden mit Emotionen wie Freude, Stolz, Dankbarkeit und manchmal auch mit Erleichterung. Erleichterung? Ja, auch das. Ich selbst kenne diese Emotion als „Zutat“ für Ereignisse mit einer deutlichen Anspannung vor dem Erreichen eines Ziels, z.B. einer Prüfungssituation. Ist es dann geschafft, mischen sich Erleichterung, Freude und Stolz zu einem „Glückescocktail“.



Im letzten Newsletter ging es um die Ressourcen Liebe und Verbundenheit. Auch sie sind wichtige Faktoren für Momente des Glücksempfindens.

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Francis Bacon

Ein Gefühl des Glückseins gibt es auch aus der übergeordneten Perspektive auf das eigene Leben.

Es entsteht, wenn es genügend Momente des Glücksempfindens gibt, die eine generelle Zufriedenheit mit dem Leben bewirken. Wenn wir unser Lebens als Perlenkette betrachten und dabei mehr Perlen entdecken als Schnur, dann fällt es uns leichter, unser Leben als glücklich zu bewerten.



Die Perlenkette des Lebens

Die Metapher der Perlenkette habe ich übrigens aus dem Film „Can a song save your life?“ mit Keira Knightley und Mark Ruffalo. Musik und die „richtigen“ Menschen am richtigen Ort sind hier die Formel für 2 Menschen, um wieder ins Glück zu finden.

Ein Wohlfühlfilm, den ich gerne empfehle.

Hier der Link zu einem Ausschnitt auf YouTube: ab Minute 0:57 - ["Tell me if you wanna go home \(Footloose-Mix\)"](#).

Mehr Perlen für die Kette sammeln Drei Strategien für mehr Momente des Wohlbefindens

- 1** Bewusstsein und Wertschätzung für glückliche Momente.
Mache dir Momente bewusst, in denen du dich glücklich fühlst und halte sie fest, z.B. in einem Tagebuch. Oder notiere Aspekte, für die du dankbar bist. Wenn du nicht schreiben und doch die „Perlen“ in deinem Leben visualisieren möchtest, dann stell dir ein dekoratives Glas auf und sammle „Glücksmurmeln“.
Meine Empfehlung: zähle nicht nur Momente mit intensiven Glücksgefühlen, sondern auch die mit dem leisen und wärmenden Erleben einer Zufriedenheit.
- 2** Erschaffe dir Momente mit Glückspotenzial.
Suche bewusst nach Gelegenheiten, die ein Glückspotenzial in sich tragen. Deine Reflexion glücklicher Momente hilft dir dabei, sie zu finden.
- 3** Entferne Faktoren aus deinem Leben, die dein Glücksempfinden einschränken oder gar verhindern.
Solche Faktoren können sein: die eigene Perspektive auf das „halbvolle Glas“, hinderliche Glaubenssätze, das Festhängen an belastenden Erinnerungen oder toxische Beziehungen.
Wenn du eine umfangreichere Checkliste hinderlicher Faktoren haben möchtest, dann passt die „Anleitung zum Unglücklichsein“ ([Link: blinkist](#)), mit der schon 1983 der Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick Tipps gegeben hat, wie man garantiert kein Glück erlebt.
In diesem dritten Bereich liegt viel Potential für ein glücklicheres Leben. Nicht, weil die Abwesenheit von Unglücklichsein automatisch Glücklichein bedeutet, sondern weil die Schattenseiten gerne unsere Aufmerksamkeit im Erleben auf sich ziehen.

2. Aktuelle Veranstaltungen



NLP Practitioner Ausbildung

Ein Entwicklungspfad zu einem reourcevollen Leben; eingetretene Denk- und Verhaltenspfade verlassen und Wege lernen, dein eigenes glücklicheres / zufriedeneres Zukunfts-Ich zu gestalten und zu treffen.
Das Training findet ab 3. Oktober 2025 in Grafrath statt.

[Seminare / NLP Practitioner](#)



Resilienz-Training: 1 Tag

Die Fähigkeit stärken, stabil auf den Wellen des Lebens zu reiten, das eigene Stresserleben zu verstehen und durch die Aktivierung deiner Ressourcen in einem guten Zustand zu bleiben oder ihn wieder rasch zu erlangen. Ein Weg zu mehr Momenten der Zufriedenheit.
Der nächste Termin findet am 1. Juni 2025 in Grafrath statt.

[Seminare / Resilienz Basic](#)

3. Lerche oder Eule? Sonnenkind

Das Glücksempfinden wird gestärkt, wenn wir nach unseren Bedürfnissen leben können. Dazu zählt auch, was unsere bevorzugte Tageszeit ist, in der wir am aktivsten und produktivsten sind.

Die beiden Typen des „frühen Vogels“ und des „Nachtaktiven“ waren die ersten sog. Chronotypen, um die Wach- und Schlafzyklen für Menschen zu kategorisieren, die zu ihrer inneren Uhr passen.

So richtig kann ich mich in dem Modell nicht einordnen: definitiv singt die Lerche deutlich vor meiner bevorzugten Wachzeit und halte ich zugleich schwer bis nach Mitternacht durch.

Deshalb habe ich meine eigene Kategorie geschaffen: ich bin ein „Sonnenkind“.

Ich fühle mich am wohlsten, wenn mich morgens das Tageslicht weckt und wenn es am Abend noch hell ist, wenn ich das Arbeiten aufhöre. Deshalb fühle ich mich glücklich bei dem Gedanken, dass die Tage wieder länger werden und der Frühling vor der Tür steht.

Was ist deine beste Zeit?



Ich wünsche dir ein frühlingshaftes Entfalten deiner persönlichen Ressourcen und glückliche Momente. 🍀☀️

Herzliche Grüße,
Frank

Dein Feedback

Ich freue mich über dein Feedback zum Newsletter. Sind die Themen nützlich für dich? Hast du Wünsche? Schicke mir dein Feedback gerne an meine [e-Mail-Adresse](#).

Teilen und Anmelden

Wenn du findest, dass der Newsletter für jemand in deinem Netzwerk interessant ist, dann leite ihn gerne weiter.
Falls du diesen Newsletter von Jemandem erhalten hast, lade ich dich ein, dich über diesen Link [anzumelden](#).

