

Steffen Landgraf

## Die Glücksbibel

Aufbruch in eine glücklichere Zukunft

Frankfurt am Main: Antheum Spirit, 2022, 192 Seiten

ISBN:978-3-95949-552-3, 14,- Euro

Den „Aufbruch in eine glücklichere Zukunft“, das verspricht und hält „Die Glücksbibel“ von Dr. Steffen Landgraf, langjährig angestellter Verhaltenstherapeut aus Regensburg. Ein Leitfaden zum Glück soll das Buch sein, mit ganz konkreten Denk- und Handlungsstrategien, sogenannten „Glückshelfern“. Damit Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden einen festen Platz im Leben bekommen. Nach fast drei Jahren Pandemie, Krieg und Umweltkatastrophe ist das ein Wunsch, den man gut nachvollziehen kann. Und wie auf dem Cover sind meine Finger gekreuzt, hoffentlich klappt's.

Gleich zu Beginn holt das Buch mich mit dem Bild eines sich drehenden Kunstwerks ab, das – mal kürzer, mal länger – das Wort „Glück“ an eine Wand projiziert. Glück ist nämlich vieles: kurz, lang, vergänglich und auch Ansichtssache. Dem folgt eine Anmerkung des Autors, die überrascht: Die Reise zum Glück ist eine persönliche und daher ist die Leseerfahrung auch eine individuelle – nicht jeder Teil des Buchs passt zu allen Lesenden. Neben einer allgemeinen Rezension sei es an dieser Stelle daher bitte erlaubt, wenn die Rezensent:in sich die Freiheit herausnimmt, ganz persönliche Lieblingsstellen hervorzuheben.

Das Buch selbst besteht aus zwei Teilen, wobei der erste eine individuelle Bestandsaufnahme und Hinführung zum Thema ist. Der zweite gibt mit den sogenannten „Glückshelfern“ konkrete Anregungen für den Alltag.

Mit persönlichen Anekdoten aus dem eigenen Leben und seiner beruflichen Laufbahn bringt Steffen Landgraf mich im ersten Teil schnell zum Sinnieren über meine Einstellung zum Glück und wie mein Denken mein Handeln beeinflusst. Eine



Episode ist mir besonders im Gedächtnis geblieben: Ein Mann erzählt davon, dass er in seinem Leben jede Woche ein Glücksmoment eingeplant habe. Klingt erstmal gut. Dann aber die Folgefrage, bei der ich mich ertappt fühle: Warum denn nur einmal die Woche? Warum nicht mehr Glück zulassen?

Im zweiten Teil finden sich 18 voneinander unabhängige „Glückshelfer“, die neben einer Erklärung und konkreten Beispielen auch immer

jeweils eine einfühlsame Ermutigung für das eigene Denken und das eigene Handeln beinhaltet. Gerade die Handlungsanregungen sind stets kleinschrittig und so einfach umsetzbar, dass man sich direkt motiviert fühlt, eine auszuprobieren. Ich habe das auch gleich mit Glückshelfer 8 ausprobiert und mich bei meinem Busfahrer bedankt, ohne den mein Arbeitsweg viel komplizierter wäre – und ich kann Ihnen versichern, diese kleine Handlung hat uns beide heute ein Stück glücklicher gemacht.

„Die Glücksbibel“ erfüllt auf jeden Fall ihren Zweck. Perfekt ist sie dabei natürlich nicht. Bis wir beim Thema sind, vergehen einige Seiten Einleitung, nicht alles ist bahnbrechend neu, einige Dinge wiederholen sich und der ein oder andere „Glückshelfer“ will einfach nicht zu mir passen. Klar ist indes: Dieses Buch ist definitiv eine Leseempfehlung, einfach als abwechslungsreiche und hilfreiche Lektüre, oder für alle, die ihrer Einstellung zum Glück in ihrem Leben nachgehen oder sie gar verändern wollen. Ich kann nicht alles, aber vieles aus diesem leicht verständlichen und unterhaltsamen Buch mitnehmen, und das ist gut so: Denn der Weg zum Glück ist ja für jeden Menschen anders.

Carina Borutta, Regensburg