



IN

30 TAGEN

ZUM

GLÜCK

DAVID MARS

DAVID
MARS

Für meine wunderbare Frau Claudia!

**In
30 Tagen
zum
Glück**

**Bring Freude und Wohlbefinden in dein
Leben!**

DAVID MARS

© 2020 David Mars

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-08090-4

Hardcover: 978-3-347-08159-8

e-Book: 978-3-347-08092-8

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Verlages und des Autors ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

0. Einleitung
1. Wann warst du das letzte Mal glücklich?
2. Glück auf Knopfdruck – der Notarzt für das Gemüt
3. Voraussetzungen für Glück und Wohlbefinden
4. Dankbarkeit und Zufriedenheit
5. Mini-Magic-Moments (MMM) – Glück im Kleinen suchen
6. Seelische Süßigkeiten
7. Eine optimistische Lebenseinstellung
8. Im HIER und JETZT leben
9. Glück als Geburtsrecht
10. Glück ist nicht die Abwesenheit von Unglück
11. Was stört dein Wohlbefinden?
12. Sich-Ärgern schadet nur dir selbst!
13. Sich-Ärgern – mit dem Gedankenmuster brechen
14. Akzeptanz und Frieden schließen mit dem Status quo
15. Love it, change it or leave it
16. Gelassenheit
17. Die Herausforderungen auf dem Weg des Lebens meistern
18. Der „Sich-Sorgen-Irrtum“
19. Darf ich vorstellen, dein „Negativi“
20. Der Umgang mit negativen Gefühlen
21. Stärke dein Selbstvertrauen
22. Du bist einzigartig & dich selbst akzeptieren
23. Vergleiche dich nicht mit anderen
24. Die Meinung der anderen als Garant für Unwohlsein
25. Sei ein Gut-Mensch
26. Freunde finden und behalten – Beziehungen erfolgreich managen
27. Sei ein redlicher Egoist

28. Leidenschaft
29. Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung
30. Weitere Dinge, die deine Stimmung aufhellen
31. Schlusswort
32. Quellenverzeichnis

Meine Passion ist die Freude am Leben!
(David Mars)

www.behappy247.com

0. Einleitung

Ich war ein Naturtalent! Ich hatte zwar weder Fähigkeiten, mit denen man massig Geld verdienen kann, noch hatte ich den Geistesblitz von Albert Einstein oder die Kreativität eines großen Künstlers. Nein, mein Talent war viel wertvoller. Es war das „Glücklich sein“. Ich stand mit einem Lächeln auf, ging mit einem solchen wieder zu Bett und dazwischen erlebte ich intensives Wohlbefinden und Lebensfreude. Der liebe Herrgott hatte diesbezüglich über mich sein volles Füllhorn ausgeschüttet.

Allerdings ist das Leben nun einmal leider, oder Gott sei Dank, keine Einbahnstraße. Als ich Anfang zwanzig war, ziemlich genau in der Halbzeit meines Wirtschaftsstudiums, hatte ich mit massiven gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Mein Körper schien die zwei Packungen Zigaretten täglich nicht zu verkraften, komisch ☺. Nachdem ich mit der Qualmerei endlich aufgehört hatte, wurden die Symptome nur noch schlimmer. Mein Hirn spielte verrückt. Meine Konzentrations- und geistige Leistungsfähigkeit waren nicht mehr vorhanden. Negativer Höhepunkt war, dass ich den Inhalt der Tageszeitung nicht sinnvoll erfassen konnte – und ich rede hier nicht von der New York Times, sondern von Boulevardblättern! Also mitten im Wirtschaftsstudium setzte das Werkzeug aus, das ich dafür am meisten benötigte: mein Geist. Verzweiflung machte sich breit. Und so wurden mit der Zeit Wohlbefinden und Lebensfreude durch Angst und Pessimismus verdrängt.

Rückblickend hat ein einfaches Computerspiel während des Krankenhausaufenthaltes die Trendwende zum Positiven eingeläutet. Zum Zeitvertreib fing ich an, am Notebook Solitär zu spielen. Aufgrund

mangelnder Konzentrationsfähigkeit war dies zu Beginn eher wenig erfolgreich. Doch ich wurde besser und schneller. Und ich erkannte, auch wenn ich mich so benommen fühlte wie am Ende einer durchzechten Nacht, dass ich ein gewisses Maß an geistiger Leistung erbringen konnte. Das gab mir Mut und Zuversicht. Angetrieben durch diese Hoffnung kam ein zweiter wesentlicher Gedanke oder sogar Glaube in mir auf. Und zwar, wenn ich meinen alten Zustand aus Frohsinn und Lebensfreude wiederherstellen kann, dann wird meine geistige Leistungsfähigkeit folgen und sich wieder regenerieren.

Folglich befasste ich mich mit dem Thema Glück und Wohlbefinden. Ich machte mich selbst zum Studienobjekt und setzte mich intensiv damit auseinander, was in mir diese schönen und wohltuenden Gefühle auslöste. Ich machte Fortschritte. Meine Zuversicht stieg und meine Lebensfreude kehrte zurück. Es dauerte zwar einige Jahre, bis meine Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit wieder voll hergestellt waren. Aber ich habe es geschafft!

Wie ist es nun zu diesem Buch gekommen? Das Gute an dem damaligen Rückschlag war, dass ich mich intensiv damit befasste, was in einer Person Glück und Wohlbefinden auslöst. Ich wurde ein Experte darin. Jahre später, als ich bereits anfang, wesentliche Instrumente zu vergessen, hatte ich die Idee, dass ich für mich selbst eine Zusammenfassung erstellen könnte. Während des Schreibens kam mir der Gedanke für ein Buch. Ich hatte schon immer ein Helfersyndrom und dachte, ich könnte damit vielen Menschen etwas Gutes tun. Um meine eigenen Erfahrungen mit neuesten Studien zu ergänzen, las ich Bücher und ich pickte mir das heraus, was meine bewährten Instrumente untermauert. Ferner integrierte ich auch neue Ansätze. Die Folge waren 30 wesentliche Kapitel. Bitte sehr, du hältst das Meisterwerk in deinen Händen!

Nicht nur bei griesgrämigen Menschen und ausgeprägten Skeptikern kann der Gedanke aufkommen, dass nur solche Naturtalente wie ich ein hohes Maß an Glücksgefühlen und Wohlbefinden erreichen können. Ich darf diesem Irrglauben gleich in der Einleitung widersprechen. Lies doch diesbezüglich die folgenden Zitate:

- *„Der Mensch ist gerade so glücklich, wie er es nach seinem eigenen Entschluss sein will.“¹ (Abraham Lincoln)*
- *„Gute Gefühle sind kein Schicksal – man kann und muss sich darum bemühen.“² (Stefan Klein)*

Aus diesen Weisheiten lassen sich folgende Erkenntnisse ableiten:

1. **Glücklich werden bzw. glücklich sein kann jeder**, das ist auch wissenschaftlich bewiesen!
2. **Glücklichsein ist eine Fähigkeit, die man erlernen kann**, wie Kochen oder eine Sprache.
3. Zwar unwesentlich, aber trotzdem erwähnenswert: Ich liebe Zitate, deswegen wirst du in diesem Buch einige finden ☺.

Ist das nicht eine großartige Nachricht? **Du kannst ein Leben voller Glück, Heiterkeit, Wohlbefinden und Unbeschwertheit führen.** Du kannst in der Früh mit einem Lächeln aufstehen und mit einem solchen wieder zu Bett gehen. Du kannst den ganzen Tag ausgeglichen und mit dir und der Welt zufrieden sein. Du kannst eine Bereicherung für deine Freunde und Familie sein und in Harmonie mit dir und anderen leben. Du kannst ein so gutes Gefühl entwickeln, dass du zu Recht behaupten kannst, dass das Leben einfach nur schön und lebenswert ist, dass du zufrieden bist, so wie es jetzt ist, auch wenn da vielleicht noch mehr kommen mag.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Glück ist **mittlerweile ein eigener wissenschaftlicher Zweig** und nennt sich „Positive Psychologie“. Faktum ist, dass das Thema Glück in seinen wie auch immer definierten Ausprägungen wie Wohlbefinden, Lebensfreude, Flow, Zufriedenheit oder Dankbarkeit mittlerweile sehr gut erforscht ist und es **wissenschaftlich fundierte Methoden** gibt, wie man das Glücksniveau heben kann. Es handelt sich hierbei somit um **nichts Esoterisches** und um **keinen Hokuspokus**, sondern um **praktisch anwendbare Techniken**.

In diesem Buch findest du eine Menge **Tipps und Tricks**, wie du dein **Glücksniveau nachhaltig heben kannst**. Beschrieben sind darin erprobte Methoden wie auch wissenschaftlich nachgewiesene Techniken, um dein Wohlbefinden zum Positiven zu beeinflussen. Du kannst dieses Buch je nach Intensität bzw. Ambition auf zwei Arten für dich entdecken:

- **Variante LIGHT:** Du möchtest dich zum Thema Glück und Wohlbefinden lediglich schlaumachen bzw. in diese Welt bloß hineinschnuppern.
- **Variante INTENSIV:** Du strebst eine wesentliche Verbesserung deines Glücksniveaus an und bist daher bereit, Zeit zu investieren und an dir zu arbeiten.

Bitte lies hier entsprechend deinen Ambitionen weiter:

Variante LIGHT:

Das Thema weckt bei dir prinzipielles Interesse. Blättere lose durch das Buch. Die Überschriften geben einen

Variante INTENSIV:

Das Buch geht mit dem Vorhaben an den Start: „**In 30 Tagen zum Glück!**“ Es entfaltet jedoch nur dann seine Zauberkraft, **wenn du**

Indikator für den Inhalt des Kapitels. Schnuppere dort hinein, wo es sich für dich spannend liest. Jedes Kapitel enthält Übungen. Du kannst diese als zusätzliche Informationsquelle betrachten oder einfach überspringen. Am Ende eines Kapitels findest du immer eine Zusammenfassung, damit du nochmals einen schnellen Überblick erhältst. Verwende dieses Buch auch als Nachschlagewerk. Eventuell kommt dir nach Wochen oder Monaten wieder ein diesbezügliches Thema unter und du möchtest nachlesen.

Wenn dich jedoch auch die Variante „LIGHT“ nicht anspricht und du trotzdem etwas für dein Wohlbefinden tun möchtest, dann gebe ich dir einen Tipp: Denke fünf Minuten darüber nach, was dir in letzter Zeit gute Laune beschert hat, und wiederhole dies so oft als möglich, außer es schadet deiner Gesundheit oder ist illegal ☺.

handelst, also die Kapitel aufmerksam liest, wiederholst und die entsprechenden Übungen machst. Wenn das für dich derzeit nicht infrage kommt, dann wechsele bitte zur Variante „LIGHT“. Das ist ebenfalls in Ordnung. Setze dich nicht unter Druck, denn Druck erzeugt Gegendruck.

Strebst du jedoch danach, dein Glücksniveau nachhaltig zu heben, so nimm dieses Buch nun jeden Tag zur Hand und lies ein Kapitel. Somit bist du in 30 Tagen durch. Probiere Neues aus. Sei mutig! Auch wenn beim ersten Lesen ein Ansatz für dich nicht praktikabel oder sogar dumm klingt, so probiere es trotzdem und urteile aufgrund des erzielten Ergebnisses. Baue die Übungen dieses Ratgebers in deinen Alltag ein, bis

diese zur Routine werden. Diskutiere den Inhalt auch mit allen möglichen Personen in deinem Umfeld wie Liebespartner, Freunden oder Arbeitskollegen. Bevor du an einem Tag ein neues Kapitel angehst, reflektiere immer wieder die Inhalte der vorigen Kapitel. Ein kleiner Exkurs in die Lerntheorie – **nur durch Wiederholen wirst du Informationen in deinem Langzeitgedächtnis abspeichern.**

Die meisten Menschen investieren viel Zeit und Geld, um Dinge anzuhäufen, die sie hoffentlich glücklich machen, wie noch ein Kleidungsstück, noch ein Liebespartner, noch ein Urlaub etc. Ich bitte dich stattdessen, nur Bruchteile dieser Ressourcen, nämlich Zeit, anders zu verwenden und den Anleitungen in diesem Buch zu folgen. Du wirst sehen, dass du auch dann noch in den Urlaub fährst, shoppen gehst, nach der großen Liebe Ausschau hältst und Apps auf dein neues Smartphone herunterlädst. Du machst dies dann jedoch mit einem anderen, einem verbesserten Grundwohlsein und es wird nicht das Zentrum deines Seins darstellen.

Am Ende eines jeden Kapitels sind die wesentlichen Inhalte kurz zusammengefasst. Wenn du mit der Lektüre dieses Buches fertig bist, so lies dir des Öfteren diese **Zusammenfassungen** durch, damit das diesbezügliche Wissen wiederaufgefrischt wird.

Besorge dir ein **Notizbuch**, in das du ab jetzt alles niederschreibst, was du dir über Glück, Freude und Wohlbefinden merken willst. Benenne es außen oder auf der ersten Seite ganz groß als „**Glücks-Buch**“.

Mein Anspruch als Autor besteht darin, die Informationen in diesem Buch leicht verständlich und unterhaltsam zu kommunizieren. Bezüglich „Unterhaltung“ gehört bei mir auch eine Portion Humor und Sarkasmus dazu. Meine Frau sagt, dass meine Art von Humor nicht für jeden verständlich ist, folglich drücke ich dir diesbezüglich die Daumen und versehe diese Stellen mit einem Smiley ☺.

Liebe Leserinnen und Leser, ich habe bei meiner Schreibweise **bewusst auf das Gendern verzichtet**. Ich bin der Meinung, dass sich ein Text sehr sperrig liest, sobald man gendert, und gehe davon aus, dass sowohl die männlichen als auch die weiblichen Leser dieser Seiten das geschlechtliche Gegenüber als gleichwertig und gleichberechtigt betrachten.

Viel Spaß beim Lesen, Wiederholen, Üben und Glücklichen werden.

David Mars

1. Wann warst du das letzte Mal glücklich?

Los geht's! Wir gönnen uns keine Aufwärmphase, sondern steigen gleich intensiv in das Thema Glück ein. Wir machen das, indem wir den Status quo deines Glücksniveaus ermitteln. Lege deine Karten auf den Tisch. Wie geht es dir? **Wann warst du das letzte Mal glücklich?** Wie lange ist es her, dass du intensives Wohlbefinden, intensive Freude und ausgelassene Heiterkeit gespürt hast?

Plätschert dein Leben so vor sich hin? Die Tage, Wochen und Monate verfliegen nur so. Du bist gefangen im Hamsterrad aus Job, Hausarbeit, digitalen-sozialen Netzwerken, gesellschaftlichen Verpflichtungen und abendlichem TV-Programm. Hast du das Gefühl, dass es so, wie es derzeit läuft, zwar grundsätzlich in Ordnung ist, **aber so richtig der Brüller ist dein Leben nun auch wieder nicht?** Im Lexikon oder auf Wikipedia wird unter „erfülltes Leben“ dein Name nicht auftauchen ☺. Oder steht es um dich sogar schlimmer? Beim Nachdenken fallen dir **in den letzten Tagen nur spärliche Highlights**, aber stattdessen viele verbesserungswürdige Momente ein.

Bist du dir eventuell gar nicht bewusst, ob du ein glückliches und zufriedenes Leben führst? Dann wird dir die nächste Übung mehr Klarheit geben.

Übung/Tipp

:

Öffne dein Glücks-Buch (ich hoffe, du hast dir bereits ein solches Notizbuch zugelegt!) und notiere die Überschrift „**Glückszähler**“. Nun mache jedes Mal einen Strich, wenn du glücklich warst bzw. etwas Wohltuendes erlebt hast. Fange jeden Tag wieder bei null an und mache das für eine Woche. Hast du **weniger als zehn Striche pro Tag**, so hast du Handlungsbedarf, denn du solltest täglich mindestens zehn schöne Momente erleben.

Was macht dich glücklich und heiter?

Hast du dir bereits einmal Gedanken darüber gemacht, was dich glücklich macht? Es gibt eine enorme Vielfalt an Optionen und Möglichkeiten, dein Wohlbefinden zu steigern und Heiterkeit in dein Leben zu bringen. Allerdings sind die Menschen verschieden:

- Die eine erfreut sich am Vogelgezwitscher.
- Der andere ist dankbar für seine Arbeit, an der er viel Spaß hat.
- Für die dritte Person ist es das Größte, Zeit mit der Familie zu verbringen.
- Die Vierte findet bei ihrer Leidenschaft, dem Malen, die Erfüllung.
- Der Fünfte erzählt gerne Witze und lacht selbst am meisten darüber.

Aber nicht nur die Auslöser von Glück sind unterschiedlich, **auch die Gefühlslagen bzw. Beschreibungen** variieren. Hier eine Auflistung von möglichen positiven Gefühlen oder Empfindungen: 3



Abbildung 1: Gefühlslagen bzw. Beschreibungen für Glück

Du siehst, es gibt **keine eindeutige Beschreibung für Glück** oder das Glücklichsein. Umso wichtiger ist es, dass du deine Sensorik erhöhst und herausfindest, **was deine Stimmung hebt**.

Übung/Tipp

:

Öffne dein Glücks-Buch und notiere auf einer leeren Seite die Überschrift „**Was mich glücklich macht.**“ Schreibe jene Dinge nieder, die dein Wohlbefinden steigern und dir Heiterkeit bescheren. Diese Seiten sind eventuell zu Beginn schwer zu befüllen. Je länger du dich jedoch damit beschäftigst und dein Augenmerk auf Dinge richtest, die dir guttun, desto mehr wird das Weiß der Seiten verschwinden und du wirst eine Vielzahl an Möglichkeiten finden, die dich fröhlich und glücklich stimmen.

Da du dir immer mehr bewusst wirst, welche Dinge, Aktivitäten etc. deine Stimmung heben, überlege dir auch, wie du diese vermehrt konsumieren kannst. Schreibe auch dies nieder.

Zusammenfassung:

- Kenne den Status quo deines Glücksniveaus.
- Jeder Mensch ist verschieden und ebenso unterscheiden sich die Auslöser von Glück und Wohlbefinden.
- Es gibt viele Definitionen für das, was man fühlt, wenn man gerade glücklich ist.
- Sei dir bewusst, was dir guttut und dich fröhlich stimmt.

2. Glück auf Knopfdruck – der Notarzt für das Gemüt

Es gibt die Möglichkeit, dir auf **Knopfdruck schöne Gefühle herbeizuzaubern**.⁴ Das ist eine simple Technik, die leicht erlernbar ist. Bitte folge hierfür den folgenden beiden Schritten:

Übung/Tipp

:

Schritt 1: Rufe dir eine Situation, in der du glücklich warst, in Erinnerung, z.B. ein Liebesgeständnis deines Partners, das entspannte Gefühl im letzten Urlaub oder ein erhaltenes Lob bei der Arbeit. Schließe die Augen und versuche dieses Gefühl wieder in dir zu spüren. Sei wachsam, was du wahrnimmst, wie das Herz klopft bis zum Hals, deine Mundwinkel ziehen sich nach oben, du bist wie elektrisiert, du spürst ein Kribbeln auf der Haut, deine Körperhaltung richtet sich auf usw. Probiere das aus.

Schritt 2: Wenn du tief in diesem schönen Gefühl bist, dass es intensiver und schöner nicht mehr geht, dann drücke den Daumen der linken Hand mit dem kleinen Finger der linken Hand auf den Fingerkuppen spürbar, aber nicht fest, zusammen. Bleibe so lange als möglich, aber mindestens 30 Sekunden, in diesem schönen Zustand und halte die beiden Finger aneinandergedrückt.

Hast du die beiden beschriebenen Schritte umgesetzt, so hast du dir gerade ein „**Knopf-Drücken**“ eingerichtet, den **Notarzt für das Gemüt**. Was ist das nun genau? Die Erklärung lautet, du verkoppelst eine physische Stimulation (das Drücken der Finger) mit einem Gefühl (Glück).