

Christopher Hohlstamm von Dehnen zu Wendhausen

Sie sind ein
Glückspilz

Der Ratgeber für eine
grandios glückliche Lebenszeit

Inhaltsverzeichnis

Danke

Auf ein Vorwort

Was ist eigentlich Glück?

Wer bestimmt wer Glück hat?

Wo im Leben stehen Sie?

Die Schatten- und die Sonnenseiten des Lebens

Positionswechsel

Mach Dein Glück

Glück haben

Das Glück eine Frau oder ein Mann zu sein

Das Glück zu sein

Die vergebene Suche nach dem Glück

Die Jagd nach dem Glück

Lass Dich vom Glück finden

Die Macht von Glück

Glück macht Glück

Glück macht gute Laune

Glück als sprudelnde Quelle für ein erfülltes Leben

Lieber reich und gesund als arm und krank

Glück erkennen

Verhaftet in der miesen Vergangenheit
Loslassen was nicht glücklich macht
Vergebung schafft Glück
Vertrauen schafft Glück
Frieden schafft Glück
Ehrlichkeit / Wahrheit schafft Unglück
Sind Sie ehrlich zu sich selbst(?)
Das Salz in der Suppe
Lieber vortragend statt nachtragend sein
Sprechen Sie von dem was Sie wollen
Tun Sie was SIE wollen, nicht was anderen wollen
Leben Sie Ihren Traum
Nutzen Sie Ihre Fähigkeiten
Das Genie in Ihnen
8% Hirn-Aktivität
Glück in Besitz nehmen
Wie man sich selbst lebt
Geben Sie Ihrer Zeit mehr Leben, ...
Beenden Sie Traurigkeit
Trauer erfolgreich meistern
Missstände in Segen wandeln
Die Umstände des Lebens als Wegweiser erkennen
Wahre Glücksboten
Macht Geld glücklich?
Der große Irrtum des glücklichen Reichtums

Sag doch mal Tschüss ...
Glück ist Achtung
Glück ist Liebe
Glück sprudelt aus Verantwortung
Glück als Schöpfungsauftrag
Das Glück mit sich selbst
Das Glück mit anderen
Glück in der Familie
Glück in der Liebe und Partnerschaft
Glück im Beruf
Glück als Lebenswerk
Glücklich sterben
Glück ist Feuer und Wegweiser
Glück als Dauerauftrag an das Leben
Die Glücks-Formel
Leben Sie als Opfer oder Schöpfer?
Raus aus Abhängigkeiten und Opferrollen
Umdenken ist ein Glücksbringer
Neu denken lernen
Die Einzigartigkeit des Augenblickes
Chancen erkennen
Die Chance liegt im JETZT
TUN statt verharren
Anpacken statt abwarten
Bewusstsein erschafft Glück

Den Blick schärfen

Täglich neues Glück pflanzen

Machen Sie sich und andere glücklich

Los geht`s

Danke



Wie das Leben so spielt und wie es kommt, es kommen immer zur richtigen Zeit die richtigen Dinge und Situationen in unser Leben. Und damit auch ganz oft sehr glückliche Umstände. Worte können nur selten genau das ausdrücken, was wir im Herzen spüren. Und doch möchte ich hier meiner lieben und wundervollen Frau Bärbel herzlich danken, und danke Dir, für Deine Mitarbeit, an diesem Buch und anderen Projekten und Büchern, für Dein wundervolles und liebevolles Sein, für Dein Denken und die Mühe, die Du Dir immer wieder und unablässig machst, für Deine Worte, für Deine Kritik und vor allen Dingen für das Glück das Leben mit Dir genießen zu dürfen! Ich liebe Dich!

In dieser Liebe, Dein Mann Christopher!

Auf ein Vorwort



Einen wunderschönen guten Tag und recht herzlich willkommen zu diesem grandiosen Thema, wie ich finde, dem Ratgeber für eine wundervolle, ja grandiose Lebenszeit.

Den Gedanken für dieses Buch habe ich schon lange, und immer wieder habe ich darüber nachgedacht ob es sinnvoll ist dieses Buch überhaupt zu schreiben. Denn eigentlich ist ist von Natur aus klar, dass Menschen nach dem Glück streben und alles dafür tun auch Glück zu erfahren. Doch als Lebenslehrer und Therapeut dürfte ich immer wieder erfahren, ja teilweise sogar miterleben, dass Menschen zwar Glück verursachen und auch Glück wollen, aber sich eigentlich mit ihrem Denken, mit ihrem grundsätzlichen Denken und ihren Misserfolgsgeheimnisse, ihrem Tun, welches oft in eine ganz andere Richtung führt, selbst im Wege stehen.

Da wird Tag für Tag alles Erdenkliche dafür getan und geschwitzt, um ein wenig Glück im Leben zu erreichen, um dann, kurz vor dem Ziel, biegt man von der Strecke des Glücks ab und geht einen anderen Weg. Wie ich finde unbegreiflich, aber täglich wahr. So rackert und schwitzt der Mensch täglich, ja in jedem Augenblick, um ein klein wenig Stück vom Kuchen Glück abzubekommen und vertut sein ganzes Leben lang ebenso mit der Suche nach Glück.

Anstatt sich bewusst zu werden, dass er in einer absolut beneidenswerten Lage ist und die augenblicklichen Tatsachen des eigenen Seins nur wertschätzen und achten muss, damit das Glück in sein Leben tritt.

So dachte ich nun, wenn doch so viele Menschen täglich danach streben Glück zu erfahren, egal in welchem Bereich, sich aber so fürchterlich selbst im Wege stehen, ist es sicherlich angebracht, über die eigentlich leichten Wege zum direkten Glück etwas beizutragen, vielleicht auch aufzuklären, was Glück überhaupt bedeutet und wie man schnellst möglich zum Ziel „Glück“ gelangt. Am besten natürlich ohne großen Aufwand und natürlich auch am besten ohne Berge versetzen zu müssen und ohne Umwege.

Ich hoffe, dass ihr Weg zum Glück, nachdem sie dieses Buch gelesen und sich vielleicht auch den einen oder anderen Punkt erarbeitet haben, nicht nur leicht und einfach wird in Zukunft, sondern sie auch den Weg dorthin mit all ihren Sinnen genießen können und nicht nur können, sondern diesen auch genießen, es also tun, anstatt es nur zu denken.

Lassen sie sich inspirieren und gestatten Sie sich eine im wahrsten Sinne des Wortes nicht nur wundervolle und sonnige, sondern auch grandiose Lebenszeit.

Ihr

Christopher Hohlstamm von Dehnen zu Wendhausen

Was ist eigentlich Glück?



Viele Menschen glauben es ist Glück, wenn man sich schon einmal täglich nicht ärgern muss oder nichts Schlimmes geschieht. Andere wiederum glauben Glück sei, wenn die Kelche des Peches an einem vorübergehen, und man mehr oder weniger unbeschadet durch sein Leben geht.

Tatsächlich aber ist Glück nicht etwas was stattfindet, wenn man nur wenig Glück oder Leid erfährt, oder wir unseren Alltag in Mangel und Krankheit einigermaßen gut gestaltet haben, oder auch überstanden, sondern Glück ist kurz gesagt oder vielleicht auch ganz einfach ausgedrückt, wenn man der Schöpfung und dem Fluss des Lebens nicht im Weg steht und stattdessen sich mit dem Leben und mit der Schöpfung bewegt, denkt , fühlt, handelt und sich in den Platz einfügt, der uns von der Schöpfung her zugeteilt ist, und den wir am besten ausfüllen können.

Interessanterweise denken die wenigsten Menschen über diesen speziellen eigenen und individuellen Platz, den sie in ihrem Leben, in dieser Schöpfung einnehmen, einnehmen sollten, nach. Wir sind zu beschäftigt mit der Suche nach Glück.

Wir hechten und sprinten, das Glück klopft ständig an unsere Tür, aber wir haben keine Zeit die Tür zu öffnen, und suchen, und suchen immer weiter, obwohl wir eigentlich

schon längst gefunden haben, und/oder hätten finden können.

So vergeht eine eigentlich wunderschöne Lebenszeit. Wir haben alles Mögliche getan, umso zu werden, so toll und schön zu werden, wie andere uns erscheinen, doch den eigenen Platz im Leben ausgefüllt und wirklich glücklich geworden sind wir nicht, da wir an uns vorbei gelebt haben, das Leben anderer gelebt haben, entweder das unsere Eltern, größeren Geschwister, das Leben unserer Vorbilder oder vielleicht auch das Leben unserer falschen Vorstellung.

Sicherlich, viele Wege führen nach Rom und kein Weg ist falsch und kein Weg ist wirklich unnütze. Wenn man nach einer langen Suche im Leben wirklich findet, und vielleicht haben sie ja gerade mit diesem Buch hier das Richtige gefunden was sie bewusstwerden lässt, dass sie mitten im Glück stehen, dann ist der lange Weg, welcher Ihrer auch immer wahr, sicherlich vollkommen richtig und gut.

Egal wie lange die Suche nach Glück dauert oder wie beschwerlich oder auch komisch der Weg immer sein mag, nutzt es nichts sich zu ärgern, sondern nur wirklich glücklich zu sein, dass wir nun an dem Punkt sind, an dem wir erkennen können, wie es wirklich um uns bestimmt ist, und, dass wir in unserem Leben wieder ein Stück mehr angekommen sind.

Auf dem Weg zum eigenen Lebensplatz gibt es jede Menge Zwischen-stationen, man könnte vielleicht auch sagen Scheinziele. Jede Zwischenstation ist natürlich eine wunderbare Gelegenheit zur Motivation und Bestätigung den bisherigen Weg weiter zu gehen, um noch mehr Glück zu erfahren, im eigenen Leben.

Was dabei auch sehr interessant ist, wenn Menschen tatsächlich Glück erfahren, sie sich dafür abgestrampelt und geschwitzt haben, diese dann sehr oft und sehr schnell alles Erdenkliche tun, um das erfahrene Glück zu schmälern oder ein weiterleben dieses Glücks zu verhindern. Ist das nicht merkwürdig?

Vielleicht überprüfen Sie einmal ihre Einstellung zum Glück und ob es Ihnen vielleicht genauso geht, ob Ihnen vielleicht eine frühere Prägung oder ein nicht selbstgewähltes Glaubensmuster Ihnen und Ihrem Glück im Leben im Weg steht.

Sollte dem so sein, wäre es natürlich von Vorteil, natürlich angenommen Sie wollen tatsächlich glücklich werden und bleiben, wenn Sie diese Prägungen und Glaubensmuster auflösen und für alle Zeiten hinter sich lassen!

Ratsam ist es, bevor Sie weiter etwas für Ihr eigenes Glück tun, bevor Sie noch weiter Schwitzen oder vielleicht sogar Berge versetzen, überprüfen Sie, was in Ihrem Leben Ihnen im Weg zum Glück liegt, welche Gewohnheiten Sie grundsätzlich ausräumen und auflösen sollten, damit Ihre zukünftige Kraftanstrengung sich nicht nur lohnt, sondern auch entsprechend der Intensität Ihres Aufwandes bezahlt macht.

Wer bestimmt wer Glück hat?



Ist Ihnen auch schon mal aufgefallen, dass immer dann, wenn der Mensch ein Unglück oder Pech erfährt, andere daran schuld sind, und wenn er Glück erlebt, er immer selbst der Verursacher ist oder sein soll?

Interessant, oder? Nicht wirklich, es ist natürlich und scheinbar in der Natur des Menschen, andere für die unangenehmen Dinge in ihrem Leben verantwortlich zu machen und sich selbst auf die Schulter zu klopfen, wenn es um die großen Errungenschaften geht. Doch dort, an der Stelle, an der wir im Leben stehen, dort steht sonst niemand, und Herr und Frau niemand sind auch die, die genau das in unserem Leben verursachen, was wir erfahren, was uns erreicht, was erfolgt, ob schön oder unschön.

Ein wesentlicher Schritt Glück zu erfahren und Glück zu verursachen und glücklich zu sein ist, erst einmal in die eigenen Fußstapfen zu treten, die volle Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und zu denken und zu fühlen: Da ist sonst niemand außer mir, auf meinem Platz, keiner der da wirkt und fuchtelt, niemand der da schrägen Unsinn denkt und auch niemand, der da Blödsinn macht und verursacht, außer mir. Also mache ich auch in Zukunft außer mir niemanden mehr verantwortlich für die Dinge in meinem Leben, die da geschehen, weder für das Gute noch für alles andere, sondern nur noch mich selbst.

Ich klage auch nicht mehr Gott an, der mich scheinbar verlassen hat, wenn es mir gerade in den Kram passt und ich spüre, dass ich mal wieder vor einiger Zeit einen ganz schönen Unrat verursacht habe, der mich da jetzt im Leben erreicht. Und ich gebe auch niemandem, also weder Partner/in, noch Nachbarn, noch meinen Eltern, noch Freunden, Bekannten oder anderen Böse- oder Liebewichten die Schuld für Ereignisse, die ich durch mein Verhalten oder Denken und oder Fühlen in mein Leben ziehe, gezogen habe.

Wissen Sie, dass großartig daran ist ja nicht nur, dass Sie mit der Übernahme der vollen Verantwortung in Ihrem Leben endlich erwachsen werden und sind, sondern Sie auch zu recht für die wunderschönen und grandiosen, guten Dinge sich EHRlich auf die Schulter klopfen können! Zudem ergibt sich auch eine klare Zielplanung und Lebensführung, eine bewusste, mit Bewusstsein, da Sie sich nun besser und genau überlegen was Sie tun oder nicht tun, denken usw., genau wie Sie wissen, dass SIE es sind, der die Kastanien aus dem Feuer holen muss, wenn etwas schiefgeht oder Sie sich auch getrost selbst loben dürfen, ohne, dass es übel riecht, wenn sich der Gewinn für Ihr Tun bemerkbar macht.

In Zukunft, und zwar ab sofort wissen Sie also und sind sich gewiss, in der Gewissheit: Für alles was geschieht sind Sie selbst der Verursacher, auch wenn da immer wieder Werkzeuge Ihrer gesetzten Ursachen daherkommen und Ihnen zeigen, was Sie in Ihrem Leben Gutes oder Ungutes verbrochen haben.

Und was Sie vielleicht noch wissen sollten: Mit dieser geistigen Haltung, dass der andere nur der Überbringer der Botschaft des Lebens ist, was Sie getan haben, bleibt das Verhältnis zum Überbringer ungetrübt, weil Sie sich bewusst

sind, dass der andere nur Botschafter ist und kein Bösewicht, keine Bösewichtin!

Wo im Leben stehen Sie?



- Das ist für Sie die Frage. Wo im Leben stehen Sie, was haben Sie bisher an Glück erreicht und was sind Ihre Glaubenssätze?
- Stehen Sie schon an Ihrem Platz in Ihrem Leben, dort wo Sie hingehören, dort wo Sie zu Hause sind?
- Füllen Sie den Platz, der Ihnen zusteht, schon vollkommen aus und identifizieren Sie sich mit Ihrer Rolle, die Sie sich für diese Information ausgesucht haben?
- Oder jagen Sie immer noch dem Glück hinterher, eilen von Ziel zu Ziel und sind eigentlich mehr auf der Flucht anstatt Ihr Leben mit Ihrem vorhandenen und selbst produzierten Glück zu genießen?
- Nehmen Sie es wahr, wenn Sie Glück haben?
- Freuen Sie sich über Glück und können Sie sich überhaupt über Glück freuen?
- Sind Sie ein glücklicher Mensch oder glauben Sie nur glücklich zu sein?
- Haben Sie das Glück bereits gefunden oder finden dies täglich, in jedem Augenblick?
- Sind Sie allein durch Ihr so sein glücklich oder sind Sie nur glücklich durch die Dinge, die Sie umgeben?

- Beneiden Sie andere um ihr Glück oder macht es Sie glücklich, wenn andere glücklich sind?
- Empfinden Sie Glück tief in Ihrem Inneren oder denken Sie nur glücklich zu sein?

Wo Sie auch immer stehen, wo Sie auch immer gehen und was Sie auch immer tun, Glück ist nichts was Sie durchweg und kontinuierlich begleitet und einmal verursacht immer bei Ihnen ist. Glück ist etwas, was wir für jeden Augenblick immer wieder neu verursachen müssen, sollten, können, dürfen. Keiner wird dazu gezwungen, aber jeder kann es in jedem Augenblick verursachen, also den Samen in die Erde legen und natürlich auch so in jedem Augenblick bewusst erleben, wenn die Saat aufgegangen ist, die Pflanze wächst und auch die Früchte uns zuteilwerden.

Vielleicht haben Sie schon eine Menge an Glück erlebt, vielleicht ist Ihnen auch überhaupt nicht bewusst, wo Sie dieses Glück wann verursacht haben. Vielleicht wartet aber auch noch jede Menge Glück in Ihrem Leben auf Sie, auf Ihrem Lebensweg.

Vielleicht haben Sie auch bisher alles andere als Glück erlebt, vielleicht das genau Gegenteil, Leid, Krankheit, schwere Schicksalsschläge, aber auch dann, wenn dies bisher Ihr Weg war, gibt es noch eine Menge für Sie zu erleben.

Natürlich ist Glück immer eine Definitionssache. Hierzu eine kleine Geschichte: Es war einmal ein alter Mann, der lebte mit seinem einzigen Sohn in einem kleinen Dorf und hatte ein wundervolles Pferd. Ihr einziger Besitz war dieses wundervolle Pferd. Schon unzählige Male hatte er Kaufangebote für sein Pferd bekommen, doch hatte der alte Mann jedes Mal alle Kaufangebote strikt abgelehnt. Das

Pferd wurde für die Erntearbeit gebraucht und gehörte zur Familie, fast wie ein Freund.

Eines Tages lief das Pferd davon und die Leute sagten: Du Dummkopf warum hast du das Pferd nicht verkauft, nun ist es Weg und du hast überhaupt nichts mehr, welch ein Unglück. Der alte Mann sah sie an und sagte nur: Wir werden sehen. Ein paar Tage später kam das Pferd zurück und brachte ein paar Wildpferde mit, und die Leute sagten: Oh mein Gott, welch ein Glück. Doch der alte Mann sagte nur: Wir werden sehen. Die Dorfbewohner schüttelten den Kopf über diesen scheinbar wunderlichen alten Mann.

Direkt am nächsten Tag begann der Sohn des alten Mannes die neuen Pferde einzureiten und zu zähmen. Doch beim ersten Ausritt warf ihn eines so heftig ab, dass er sich das Bein brach. Die Leute des Dorfes strömten zusammen und sagten: Oh mein Gott, welch ein Unglück. Doch der alte Mann sagte: Wir werden sehen.

Ein paar Wochen später begann ein Krieg. Es kamen Soldaten in das kleine Dorf und alle jungen Männer wurden eingezogen. Nur nicht der Sohn des alten Mannes, da dieser ja ein Bein gebrochen hatte. Und die Dorfbewohner sagten wieder: Oh mein Gott, welch ein Glück. Doch der alte Mann sagte: Wir werden sehen, wer weiß. Ich vertraue darauf, dass das Glück am Ende bei dem ist, der vertrauen kann.

Sie sehen also mit dieser kleinen Geschichte, vielleicht ist es ein scheinbares Glück oder ein scheinbares Unglück, wie man das auch immer definieren will. Und es ist scheinbar immer eine Sache der Definition, eine Sache, immer eine Ansichtssache, des eigenen Stand-punktes. Doch auch dieser Standpunkt, und dieser, und auch dieser sind nur Augenblicke auf dem Weg des Lebens.

Und das wunderbare ist, egal welchen Standpunkt Sie heute haben, egal an welcher Stelle Sie heute stehen, egal was Sie glauben, egal was Ihnen bisher widerfahren ist oder widerfährt, Sie können immer alles in jedem Augenblick ändern, da Sie in jedem Augenblick Ihr Denken, Ihr Fühlen, Ihr Handeln und somit auch Ihren Standpunkt verändern können.

Sie können Ihren Blickwinkel verändern, Sie können Ihre Einstellung zu allem ändern, Sie können alle möglichen Ursachen setzen, es steht Ihnen frei, alles im Leben zu erleben und auch alles das, was Sie einmal als Ursache gesetzt haben und erlebt haben, hinter sich zu lassen.

Warten Sie nicht auf das Glück, warten Sie nicht, bis irgendetwas kommt oder kommen muss, damit Sie Ihren Standpunkt verändern, damit Sie Ihre Sichtweise verändern, sondern beginnen Sie selbst und ganz bewusst sich dem Leben zu stellen, den Ihnen von der Schöpfung zugewiesenen Platz bewusst einzunehmen, auszufüllen und wahres Glück zu erleben.

Die Schatten- und die Sonnenseiten des Lebens



Wie Sie im vorigen Kapitel erfahren konnten, wie Sie es aber vielleicht auch selbst schon im Leben erfahren haben und wissen, gibt es scheinbar Schattenseiten und Sonnenseiten. Doch Gut und Böse, Schatten und Sonne, positiv und negativ, schön und hässlich, gesund und krank, reich und arm, alles das sind immer nur Bewertungen, die weder falsch noch richtig sind, sondern einfach nur dafür sorgen, dass wir uns entweder gut oder schlecht fühlen, und uns im Leben entweder gefühlt auf der Sonnen- oder auf der Schattenseite befinden.

Wie ich in 30 Jahren Praxis beobachten konnte, hat man das Gefühl, dass viele Menschen schon fast stolz darauf sind, wie es ihnen geht, und scheinbar ganz besonders in dem Augenblick oder in der Lebensphase, in der es ihnen alles andere als gut geht. Ja, man könnte tatsächlich den Eindruck gewinnen, dass sich der Eine oder die Andere in ihrem Unglück regelrecht suhlen und darauf beharren, auf ihr „Unglück“ bestehen, während andere sich verzweifelt abstrampeln aus dem Sumpf des Leids herauszukommen.

Als Therapeut habe ich beide Typen Mensch in meiner Praxis gehabt: Die, denen man hoch und runter betet wie sie sich aus ihrem Leid befreien können und jeden hilfreichen Tipp geschickt ignorieren, sprich scheinbar unheilbar sind. Und