



SUDERN VERBOTEN! DENN

Glück

IST EINSTELLUNGSSACHE!

BRIGITTE WINKLBAUER

Sudern verboten! Denn Glück ist Einstellungssache!

[Titelseite](#)

[Vom Glück und Glücklichein](#)

[Alles ist möglich](#)

[Geh an deine Grenzen](#)

[Sei wahrhaftig](#)

[Übernehme Verantwortung](#)

[Achte auf deine Freiheit](#)

[Sag der Vergangenheit „Adieu“](#)

[Erledige, was ansteht und gönne dir Pausen](#)

[Umgeb dich mit glücklichen Menschen](#)

[Der Teufel steckt im Detail](#)

[QUELLEN](#)

[Über die Autorin](#)

[Haftungsausschluss](#)

[Impressum](#)

**SUDERN VERBOTEN!
DENN GLÜCK IST
EINSTELLUNGSSACHE!**

Brigitte Winklbauer

www.bridbynature.com

Vom Glück und Glücklichsein

„Das Schicksal mischt die Karten – und wir spielen! 1)

(Unbekannter Autor, 1989, Toilettentür eines Wiener
Beisls)

Wenn ich jemanden meine Lebensgeschichte erzähle, reagieren die meisten Menschen mit einem Ausdruck großer Verwunderung. Sie fragen mich, wie ich es geschafft habe, nach all den Erlebnissen ein fröhlicher und positiv eingestimmter Mensch zu bleiben. Denn ich musste schon in jungen Jahren persönliche Verluste erleiden. Und auch vor Vertrauensmissbrauch, Betrug und Verleumdung blieb ich in meinem Leben nicht verschont. Die Voraussetzungen für ein glückliches Leben waren durch den langen Scheidungskrieg meiner Eltern, den frühen Tod von Mutter und Bruder und die fehlende Unterstützung anderer Familienmitglieder kaum vorhanden. Als Erwachsene begab ich mich nichtsahnend in

die falsche Gesellschaft, was mir ebenfalls viel Leid und Unglück brachte.

Dem Leben und den Umständen zum Trotz entwickelte ich Strategien, um mir das Glück und das Glücklichsein zu bewahren. Denn keinesfalls wollte ich erlauben, dass Umstände oder gar Menschen „von außen“ auf mein Glück einwirkten.

Glück bedeutet für jeden Menschen etwas anderes.

Viele denken sich wahrscheinlich in manch unglücklichen Situationen „Warum ich? Warum passiert das mir?“ und schreiben es dem nicht vorhandenen Glück zu. Ich habe mir ebenfalls schon viele Male diese Fragen gestellt, bis ich für mich erkannte, dass mich das Jammern nirgendwo hin bringt. Solche Fragen führen nur dazu, sich gedanklich im Kreis zu drehen. Sie bieten keine Lösungen, sondern bestätigen lediglich die Opferrolle, in die man sich begibt. Meine Gegenstrategie war Selbstverantwortung!

Tatsächlich gibt es gravierende Unterschiede zwischen Glück und dem Glücklichsein. Unter Glück verstehen viele Menschen plötzlich eintretende, nicht vorhersehbare sowie glückliche Umstände, die dazu führen, dass es einem schlagartig besser geht oder sich die persönliche oder

berufliche Situation mit einem Mal verbessert. Oder aber, das Unglück sorgt dafür, dass man alles verliert. Nicht umsonst gibt es unzählige abergläubische Gedankenspiele, wie die schwarze, unglücksbringende Katze, die den Weg kreuzt oder der zerbrochene Spiegel, der für sieben Jahre Unglück sorgt. Denn niemand kann etwas dafür, wenn beispielsweise ein geliebter Mensch stirbt, man erkrankt oder man von Kollegen im Job gemobbt oder dem Partner daheim tyrannisiert wird. Deshalb verbinden viele Menschen solche Umstände des Lebens einfach mit Glück oder Pech.

Glücklichsein hingegen ist das innere Glück, ein Gefühl oder Gefühlszustand, welches dazu führt, dass man sich gut, sicher, geborgen bis hin zu ekstatisch glücklich fühlt, auch, wenn es das Leben mit einem gerade nicht so gut meint. Diese Glückseligkeit kann und soll sich jeder Mensch bewahren, als Rückzugsort und Kraft spendenden Raum, wenn er gerade benötigt wird. Oder einfach, um das Leben in vollen Zügen zu genießen! Wer glücklich sein kann, dem kann eigentlich nichts passieren und niemand kann ihm etwas anhaben. Denn in diesem Zustand verbirgt sich eine grundsätzliche Haltung dem Leben gegenüber, der stark und glücklich macht.