

Alexander Gedat  
EX-CEO von Marc O'Polo

# MUTIG SEIN. GLÜCKLICH WERDEN.

Warum **Fleiß**, **Disziplin** und  
**Entschlossenheit** wichtiger sind als Talent

Glücks- und  
Erfolgsratgeber  
in 6 Schritten



Alexander Gedat  
EX-CEO von Marc O'Polo

**MUTIG  
SEIN.  
GLÜCKLICH  
WERDEN.**

Warum **Fleiß, Disziplin** und  
**Entschlossenheit** wichtiger sind als Talent

**Glücks- und  
Erfolgsratgeber  
in 6 Schritten**





**Alexander Gedat**

**MUTIG SEIN. GLÜCKLICH  
WERDEN.**

**Warum Fleiß, Disziplin und  
Entschlossenheit wichtiger sind als  
Talent**



# ÜBER DAS BUCH

## **Vom gescheiterten Abiturienten zum Chef eines Millionenunternehmens**

*„Sie werden nicht glücklicher, indem Sie erfolgreicher werden. Es ist genau umgekehrt: Wer glücklich ist, wird auch erfolgreicher und schöpft sein wahres Potenzial voll aus.“*

Alexander Gedat ist ein glücklicher Mensch. Und ein erfolgreicher: Ex-CEO des Millionenunternehmens Marc O'Polo, früherer Geschäftsführer und noch heute in verschiedenen Aufsichtsräten, gleichzeitig liebevoller Ehemann und Vater. Eine Bilderbuchkarriere? Nicht ganz: Lange konnte er sich nicht für das Lernen begeistern, ist durch sein Abitur gefallen, fühlte sich orientierungslos und erlebte mehrere Krisen. Wie ist es ihm gelungen, sein Leben von Grund auf umzukrempeln? In seinem Buch stellt er sich die Frage, was überhaupt Glück ist und wie man es erreichen kann. Wie können Sie finden, was Sie wirklich wollen, wo liegen Ihre Stärken und wie erreichen Sie Ihre Ziele?

Erfolg und Glück - dazu braucht es kein Talent und auch keine besonderen Eigenschaften, es reicht schon aus, wenn man Verantwortung für sein Leben übernimmt und gesunden Egoismus entwickelt. Wir sind freie Menschen,

die im Grunde alles machen können, was wir wollen. Und wir schaffen es auch, damit aufzuhören, das zu tun, was andere von uns wollen.

Mit fundierten Studien, praktischen Übungen und seiner Erfahrung erklärt Alexander Gedat, wie man mit Fleiß, Mut und Disziplin nicht nur erfolgreich wird, sondern auch glücklich!

# IMPRESSUM

## **Unter Mitarbeit von Dr. Stefan Rieß**

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitschriften oder Zeitungen, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Text- oder Bildteile.

Alle Akteure des Romans sind fiktiv, Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen wären rein zufällig und sind vom Autor nicht beabsichtigt.

Copyright © 2022 by Maximum Verlags GmbH  
Hauptstraße 33  
27299 Langwedel  
[www.maximum-verlag.de](http://www.maximum-verlag.de)

1. Auflage 2022

Lektorat: Dr. Rainer Schöttle  
Korrektur: Angelika Wiedmaier  
Satz/Layout: Alin Mattfeldt  
Umschlaggestaltung: Alin Mattfeldt  
Umschlagfotografie: © Maximum Verlags GmbH  
E-Book: Mirjam Hecht

Druck: Booksfactory  
Made in Germany  
ISBN: 978-3-98679-012-7

 [maximum-verlag.de](http://maximum-verlag.de)

 /MaximumVerlag

 @maximumverlag

# **WIDMUNG**

*In Dankbarkeit für Lena, Anja, Gesi, Fritz und Nico*

# INHALT

Über das Buch

Impressum

Widmung

Inhalt

Teil 1

Kapitel 1

Kapitel 2

Auf der Suche nach dem Glück

Platon, Aristoteles & Co. – Die Philosophen und das Glück

*Glück: Lustmaximierung und Schmerzvermeidung?*

*Platon und die Glückseligkeit eines gelingenden Lebens*

*Aristoteles: Das Glück liegt in der Selbstverwirklichung*

*Lebensfreude durch Kunst, Musik und gute Gespräche*

Von den Stoikern zur Wissenschaft – wie Gewöhnung das Glück zerstört

Lottogewinn oder Schicksalsschlag – wir gewöhnen uns an alles

Die Ökonomie des Glücks: Macht uns „mehr“ zufriedener?  
Oder ist weniger mehr?

Glück – ein Ergebnis der Evolution?

Lässt sich Glück messen – der World Happiness Report

*Macht (mehr) Geld wirklich glücklich?*

*Warum macht mehr Geld irgendwann nicht mehr glücklicher?*

*Macht Gesundheit glücklich?*

*Macht Heiraten wirklich glücklich?*

*Machen Kinder glücklich? Oder vielleicht Enkel?*

*Machen Freunde glücklich?*

*Macht Arbeit glücklich?*

*Bildung, Dankbarkeit, Erlebnisse & Co. – Was sonst noch glücklich macht*

## Kapitel 3

Fleiß und Disziplin – die Grundpfeiler von Erfolg und Zufriedenheit

*Was entscheidet: Talent, Willen und das Training?*

*Wer sein Leben unter Kontrolle hat, lebt zufriedener*

*Auf die Belohnung am Ende warten*

*Selbstdisziplin kann man lernen und harte Arbeit lohnt sich*

*(Fast) alles lässt sich lernen*

*Über den Umgang mit Fehlern, Krisen und Scheitern*

Warum wir eine Vision in unserem Leben brauchen

Ein realistisches Bild der eigenen Person und der Welt entwickeln

Was ich für mein Glück brauche – meine Werte

Was bedeutet Erfolg für Sie?

Zuversichtlich sein – denn Erfolg ist Einstellungssache

Mein persönlicher Erfolgs-Mix

1. Fürchte nicht den Wandel – liebe die Veränderung!

2. Nicht grübeln - denke präzise und handle dann schnell!

3. Mach dir weniger Sorgen - habe Mut und riskiere etwas!

4. Bleibe nicht stehen - sondern entwickle dich immer weiter!

5. Konzentriere dich nicht nur auf dich selbst - sondern achte auf die Menschen in deiner Umgebung!

*Exkurs: Was meine Erfolgsprinzipien mit Führung zu tun haben*

Überkommene Führungsprinzipien verhindern den Wandel

Was macht einen transformationalen Manager aus?

Die 3 Ms: Menschen, Marke und Management - was mir bei Marc O'Polo wichtig war

Lektionen für die Zukunft

*1. Arbeiten die richtigen Menschen für mich?*

*2. Was macht mein Unternehmen denn einzigartig?*

*3. Schlanke, einfache Prozesse*

Vom Controller zur begeisternden Führungskraft - wie habe ich das geschafft?

*Selbstreflexion*

*Selbstmanagement*

*Soziales Bewusstsein*

*Sozialkompetenz*

Was bedeutet es, Selbstverantwortung zu übernehmen?

Selbstverantwortung bedeutet für mich:

Love it, change it or leave it - darum sollten Sie Selbstverantwortung übernehmen

Anerkennen, was ist - die Realität akzeptieren

*Nicht mit der Situation hadern!*

Fazit: Am Anfang stehen Selbsterkenntnis und Selbstverantwortung

## Teil 2

### Kapitel 4

Gut mit sich selbst umgehen - Was ich unter Egoismus verstehe

Warum jeder Mensch egoistisch ist - oder sein sollte

Den eigenen Weg gehen - ohne auf andere zu hören

Wie werde ich egoistischer? Anregungen für mehr Selbstverwirklichung

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!

Macht Freundschaft zufrieden? Oder bringt Zufriedenheit neue Freunde?

Gelegenheit macht Freunde

Gesunder Egoismus heißt auch Großzügigkeit

Gesunder Egoismus und soziales Verhalten ergänzen sich perfekt

### Kapitel 5

Die richtigen Entscheidungen treffen

*Die meisten Entscheidungen treffen wir unbewusst*

*Am Anfang steht immer eine Entscheidung*

Der 10-Punkte-Plan für eine gute Entscheidung

1. Mit Verstand und Gefühl entscheiden!

2. Reduzieren Sie die Wahlmöglichkeiten!
3. Lernen Sie den Umgang mit Fehlentscheidungen!
4. Machen Sie sich die Ausgangssituation klar!
5. Folgen Sie Ihrer Intuition!
6. Entscheiden Sie!
7. Wählen Sie nicht den einfachsten Weg! Aber vielleicht den zweiteinfachsten!
8. Lassen Sie den Zufall helfen!
9. Verpflichten Sie sich selbst!
10. Befragen Sie Ihre Freunde, aber lassen Sie sich nicht von „Gutmeinenden“ abhalten!

## Ziele richtig setzen - und erreichen

Erreichbar und realistisch - Wie finde ich eigentlich die richtigen Ziele?

Wollen wir wirklich, was wir uns als Ziel setzen?

Schwächen akzeptieren, Stärken stärken

Doch wie mache ich es richtig - wie behalte ich meine Ziele im Auge?

Sprechen Sie mit anderen darüber - dann bleiben Sie auf jeden Fall dran!

## Das SMART-Modell - so werden Ziele richtig formuliert

### Braucht man einen Plan B?

### Mit Veränderungen richtig umgehen

### Warum viele Menschen Angst vor Veränderungen haben

### Wie man die Komfortzone verlässt

Tipp 1: Entkräften Sie das schlimmste Szenario!

Tipp 2: Visualisieren Sie das Positive!

Wie unsere Vorstellungen unsere Realität prägen

Tipp 3: Ändern Sie Ihre Sichtweise!

Tipp 4: Fangen Sie mit kleinen Veränderungen an!

### Grenzen überwinden - wie geht das?

1. Etwas wirklich Neues machen

2. Sich der Herausforderung stellen

3. Das Neue mit Leidenschaft vorantreiben

4. Nur das machen, was man selbst will

5. Schnell entscheiden und handeln

6. Weniger kämpfen, dafür spielerisch und leicht bleiben ...

*7. Nur Geduld!*

## Kapitel 6

Lernen für das Leben

Lernen macht glücklich und Glück lässt uns besser lernen

Wie lernen wir?

Das Gehirn will trainiert werden

Warum Neugier so wichtig ist

*Neugier ist die Basis der Motivation*

Tipps, um die Neugier wieder zu entdecken

*Bücher lesen und auf Berater hören – eine wichtige Quelle der Inspiration*

*Wie Kinder uns inspirieren können*

*Nutzen auch aus Fehlern ziehen*

Begeisterung ist wichtiger als Kampf

## Kapitel 7

Gesünder ernähren

*Zu viel vom Falschen*

*Wie Lebensmittel unsere Psyche beeinflussen*

*Die Mittelmeerküche*

Warum Bewegung so wichtig ist

*Wie bewege ich mich richtig?*

Doch wie schaffe ich es, mich zu motivieren?

*Warum Sport uns zufriedener und glücklicher macht*

*Sport vertreibt Sorgen und baut Stress ab*

## Kapitel 8

Musikgenuss, Reiselust und Kunstsammelleidenschaft

[Die Macht der Musik](#)

[Reiseerfahrungen](#)

[Wie es weitergeht](#)

[Fazit](#)

*[Was ist Glück und wie erreiche ich es?](#)*

*[Verantwortung, Fleiß und Disziplin](#)*

*[Egoismus und soziales Verhalten](#)*

*[Entscheidungen treffen](#)*

*[Persönliche Entwicklung](#)*

*[Sport, Kunst und Kultur](#)*

[Quellen und weiterführende Buchempfehlungen](#)

[Der Autor Alexander Gedat](#)

[Weitere Buchempfehlungen im Verlag](#)

[Der Autor Bernd Kiesewetter](#)

# **TEIL 1**

*Das Glücksprogramm: Erkenntnisse und  
Erfahrungen*

# KAPITEL 1

## *Warum ich dieses Buch geschrieben habe*

Dieses Buch ist ein Buch über Glück. Und ein Buch über Erfolg. Es ist ein Buch darüber, wie mein Weg zu Glück und Erfolg ausgesehen hat. Und es handelt davon, wie jeder glücklich und erfolgreich werden kann. Und wenn ich „jeder“ sage, dann meine ich auch jeder. Denn wir alle haben das Recht, glücklich zu sein, genauso wie wir alle die Fähigkeit besitzen, glücklich zu werden.

Diese Fähigkeit wird uns in die Wiege gelegt, sie ist angeboren, aber sie allein reicht nicht dafür aus, dass wir tatsächlich glücklich werden. Es wird nicht klappen, darauf zu warten, dass sich das Glück einfach von allein einstellt. Wie das berühmte Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“ schon sagt, sind wir für unser Glück selbst verantwortlich. Das Glück will geschmiedet werden, das Tun ist entscheidend. Aber um etwas Sinnvolles und Substanzielles tun zu können, braucht es natürlich Wissen, Fertigkeiten und Bildung. Wir müssen also erst einmal lernen, aus dieser Fähigkeit etwas zu machen. Das geht nicht ohne Anstrengung und Bemühung. Dazu gehören Einsatz und Engagement, Energie und Durchhaltevermögen, aber auch Spaß an der eigenen Leistung, Optimismus und Mut.

Das Glück im Leben kommt nicht automatisch, es bedarf einer ganzen Reihe von Schritten, die ich in diesem Buch vorstellen werde. Wir werden dabei auf vieles zu sprechen kommen - auf Neugier genauso wie auf Führungsprinzipien, auf die große Bedeutung körperlicher Fitness und einer guten Ernährung bis hin zum richtigen Umgang mit Freunden und Bekannten. Um glücklich zu sein, braucht es einer fein abgestimmten Mischung von Zutaten. Und selbst, wenn alles stimmt, wird das vielleicht bei dem einen oder anderen nicht ausreichen, um das Glück zu finden.

Warum ich das sage? Weil ich ganz genau weiß, wie es sich anfühlt, unglücklich zu sein. Oder zumindest, nicht glücklich zu sein. Denn einen großen Teil meines Lebens war auch ich kein glücklicher Mensch. Belastet mit Selbstzweifeln, eher von pessimistischer Stimmung, nicht von mir überzeugt. Warum das so war, ist mir erst langsam im Laufe meines Lebens klar geworden.

Eines möchte ich aber gleich vorweg sagen: Auch wenn ich es damals glaubte - es war nicht die Schuld anderer Menschen. Wenn es uns nicht gut geht, neigen wir häufig dazu, andere dafür verantwortlich zu machen: Irgendeiner muss ja die Verantwortung dafür tragen, dass nichts so funktioniert, wie wir uns das vorstellen. Ich machte da keine Ausnahme. Heute weiß ich es besser: Dass es mir nicht gut ging, war nicht die Schuld meiner Eltern, auch wenn sie mich vielleicht zu beschützt und behütet aufwachsen ließen. Es war auch nicht die Schuld meiner Lehrer, dass ich beim ersten Mal durch das Abitur rasselte. Sie machten nur ihren Job, in dem sie versuchten, mir

Wissen zu vermitteln und beizubringen, was man tun oder lassen sollte. Und es war auch nicht die Schuld von Vorgesetzten und Chefs, dass mein Selbstbewusstsein schwach war und ich berufliche Misserfolge erleben musste.

Über viele Jahre fühlte ich mich einfach nur als Opfer, missverstanden und enttäuscht. Ich fühlte mich fremdbestimmt, weil ich Dinge tat, die andere von mir erwarteten, und nicht das, was ich wirklich tun wollte. Was ich lange nicht verstand: Im Grunde war das alles meine Schuld. Wer hinderte mich denn daran, zu tun, was ich wollte? Wer ließ mich denn auf andere Menschen hören? Heute ist die Antwort leicht gegeben: *Ich*. Ich war der einzig Verantwortliche für das, was mit mir geschah und wie es mir ging. Aber es sollte Jahre dauern, bis ich das endlich verstand und etwas dagegen unternahm. Bis ich schließlich begriff, dass ich selbst einfach nicht genug dafür getan hatte, dass es mir besser ging. Auch davon handelt dieses Buch.

Bevor wir unseren eigentlichen Weg zum Glück in sechs Schritten starten, werde ich mich in Kapitel 2 erst einmal ausgiebig mit der Frage beschäftigen, was Glück eigentlich ist. Oder zumindest davon erzählen, was man bislang darüber herausgefunden hat. Denn die Frage nach dem Glück und den Bedingungen des Glücks ist nicht nur eine alte Frage, sie ist auch in vieler Hinsicht immer noch eine unbeantwortete Frage. Seit der Antike beschäftigt sie die großen Denker, und fast jeder Philosoph hat seine eigene Theorie darüber entwickelt, was Menschen wirklich glücklich macht. Noch heute machen sich Biologen,

Psychologen und Genetiker, Sozialforscher und Ökonomen darüber Gedanken, warum manche Menschen, die alles zu haben scheinen, unglücklich sind, während andere trotz Armut oder Schicksalsschlägen ein glückliches Leben führen. Und wie es in der Wissenschaft eben oft so ist, gehen die Meinungen weit auseinander, und fragt man fünf Experten, bekommt man oft sechs fundamental unterschiedliche Theorien serviert. An dieser großen geistes- und naturwissenschaftlichen Diskussion will sich dieses Buch nicht beteiligen. Mir geht es hier nur darum, aus meinen Erfahrungen einige für den Leser vielleicht nützliche Erkenntnisse zu destillieren. Und ich gebe auch gleich bescheiden zu, dass der Weg, der für mich der richtige war, dies nicht für alle anderen sein muss. Und das ist auch gut so. Denn jeder sollte für sich selbst herausfinden, was der für ihn richtige Weg ist. Deshalb halten wir an dieser Stelle erst einmal fest – die exakte Antwort auf die große Frage der Menschheit steht immer noch aus: Was braucht ein Mensch eigentlich, um glücklich zu sein?

Seit das Streben nach Glück im 18. Jahrhundert als unveräußerliches Recht in die amerikanische Verfassung aufgenommen wurde, sucht der moderne Mensch nach Glücksmomenten. Diese Suche lässt uns durch die Welt reisen, auf die Gipfel der Welt steigen, mit Delfinen schwimmen, ins Kloster flüchten oder Drogen nehmen, sie treibt Städter aufs Land und Landbewohner in die Stadt, sie bringt uns dazu, zu meditieren, Yoga zu machen oder Extremsport zu betreiben. Sie hat eine ganze Ratgeber-Industrie hervorgebracht, die verspricht, bei der Suche

behilflich zu sein und die besten Tipps parat zu haben. Kein Wunder, dass für manche Menschen die Glückssuche zu einer Dauerbeschäftigung geworden ist. Interessant dabei ist, dass, obwohl sich die äußeren Lebensumstände in den vergangenen Jahrhunderten dramatisch verbessert haben, Lebenserwartung und Lebensqualität kontinuierlich gestiegen sind, die Versorgung mit Nahrung und Konsumgütern immer besser wurde, unser Leben ungeahnten Komfort und Bequemlichkeit kennt und sich das Angebot an Glück versprechenden Techniken und Möglichkeiten vervielfacht hat, sich das Glück bei vielen trotzdem nicht dauerhaft einstellt.

Der seit 2012 jährlich erscheinende World Happiness Report will zeigen, was Menschen weltweit glücklich macht. Demnach hängt unsere Zufriedenheit als erwachsener Mensch im Wesentlichen von drei Aspekten ab: unserer ökonomischen und gesellschaftlichen Stellung, die vor allem dadurch gekennzeichnet ist, welche Bildung wir genossen haben, welche Arbeit wir ausüben und welches Einkommen wir damit erzielen. Als weitere Faktoren sind unsere Beziehungen zu anderen Menschen, die Stabilität unserer Partnerschaft und die Sicherheit in unserem Lebensumfeld sowie unsere persönliche Gesundheit, physisch und psychisch, von entscheidender Bedeutung.

Doch was bedeutet das konkret? Macht uns einfach die Möglichkeit, mehr Geld zu verdienen, glücklich? Oder ist es doch langfristig besser, ein Studium abzuschließen? Ist es die Anerkennung im Beruf oder eher eine gute Beziehung zum Chef? Machen eine Ehe oder eine stabile Partnerschaft

glücklich? Oder sind wir zufriedener, wenn wir unabhängig bleiben und den Partner öfter wechseln? Macht mich ein Kind glücklich? Steigt das Glück vielleicht sogar mit einem zweiten Kind oder fällt der Glückspegel dann vielleicht wieder? Kann ich glücklich sein, wenn ich krank bin? Muss ich an Gott glauben, um ein glücklicher Mensch zu sein? Fragen über Fragen.

Um herauszufinden, welchen Einfluss die einzelnen Faktoren haben, scannen Wissenschaftler Gehirne, werden Verhaltensstudien gemacht und Gene erforscht. Seit ein paar Jahren gibt es in der Psychologie sogar eine eigene Disziplin, die Glücksforschung. Untersuchungen dieser Art haben viele Antworten hervorgebracht, aber auch immer wieder neue Fragen aufgeworfen und viele Widersprüche entstehen lassen. So glauben manche Wissenschaftler, dass vor allem die Gene entscheiden, ob, wann und wie intensiv ein Mensch Glück empfindet. Andere sind dagegen davon überzeugt, dass in erster Linie entscheidend ist, was jemand vom Leben erwartet. Und wieder andere halten die Lebensumstände und den Zufall für besonders wichtig. Es sieht so aus, also ob sich das Glück dem menschlichen Verstand entziehen möchte.

Immerhin gibt es in der ganzen Unübersichtlichkeit zumindest eine gute Nachricht: Wir Menschen sind unserem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert. Darüber herrscht trotz vieler Differenzen weitgehend Einigkeit. Und das ist auch genau der Punkt, an dem ich ansetzen werde. Die Wissenschaft weiß heute sicher, dass wir unser Glück selbst beeinflussen können und dass wir alle unseren eigenen individuellen Weg zum Glück finden können.

In Kapitel 3 werden wir uns diesen individuellen Weg genauer ansehen. Vor allem den Startpunkt. Die freiwillige und vollständige Übernahme der Verantwortung für unser Leben. Allein dadurch, dass wir aufhören, uns zu rechtfertigen oder anderen Schuld zuzuweisen, und begreifen, dass wir allein für alles verantwortlich sind, was in unserem Leben geschieht (oder eben nicht geschieht), haben wir den entscheidenden Schritt zu mehr Glück und Erfolg schon getan. Einen entscheidenden, aber natürlich nicht den einzigen: Durch Selbstreflexion und Selbsterkenntnis können wir ein realistisches Bild der Welt und von uns als Person entwickeln. Dadurch sind wir in der Lage zu erkennen, dass Ereignisse in unserem Leben nicht einfach „gut“ oder „schlecht“ sind – in Krisen sind oft die größten Chancen zu finden, wie in jedem Glücksfall auch eine Gefahr liegen kann. Erst unsere Bewertung macht ein Ereignis zu einer Erfahrung. Und: Glück und Unglück gehören untrennbar zusammen. Scheitern bringt uns voran und nie lernen wir mehr, als wenn wir Misserfolge erleben. Psychologen haben die Lebenszufriedenheit von Menschen untersucht, die wenige Monate zuvor im Lotto gewonnen oder nach einem Unfall ein Bein verloren hatten. Das interessante Ergebnis: Die Versuchspersonen waren kaum glücklicher oder unglücklicher als Menschen, die nicht solch extreme Erlebnisse machten. Das Hochgefühl eines Geldgewinns hielt demnach höchstens ein halbes Jahr an. Auf der anderen Seite trübten Schock, Schmerz, Wut und Trauer das Gemüt auch nicht allzu lange. Was nach Binsenweisheiten aus Großmutterns Zeiten klingt, ist durch zahlreiche Studien gut belegt. Der Weg zum Glück führt

nicht um das Leid herum, sondern durch das Leid hindurch. Wir können lernen, mit Krisen, Scheitern und Niederlagen richtig umzugehen. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Realität, die wir annehmen und nicht ignorieren sollten. Und wir können lernen, wieder mehr auf unseren Bauch und unsere Intuition zu hören.

Diese Orientierung an der eigenen Intuition und das Achten auf die eigenen Bedürfnisse nenne ich gesunden Egoismus. Warum dieser so wichtig ist, werde ich im Kapitel 4 näher erläutern. Es ist aber nicht nur von großer Bedeutung, mit sich selbst gut umzugehen, sondern genauso wichtig ist es, das auch mit den anderen Menschen in unserem Leben zu tun. Zwischen eigenen Interessen und Bedürfnissen und denen anderer Menschen besteht oft ein Spannungsverhältnis. Hier liegt oft der Grund für viele Konflikte, aber für uns als soziale Wesen sind unsere Beziehungen zu anderen Menschen auch die Quelle starker Glücksempfindungen. Das gilt sowohl für private Beziehungen als auch für das Arbeitsleben. Auch hier gilt: Wir sind den anderen nicht ausgeliefert. Wir müssen toxische Beziehungen, Lügen, Betrug und Demütigungen nicht passiv ertragen - wir können unsere Beziehungen zu anderen Menschen gestalten, aber erst, wenn wir gelernt haben, bewusst mit unseren Gefühlen umzugehen. Dann fällt es uns leicht, ehrliches Interesse an Menschen und Empathie zu entwickeln, großzügig zu sein und anderen Menschen eine Freude zu bereiten. Tun wir das, kommt alles, was wir an Zeit und Energie investieren, im Übermaß zu uns zurück. Für mich sind Familie und Freunde die wichtigsten Faktoren des Glücks, die mir Geborgenheit und

Vertrauen schenken, aber auch immer wieder neue Anstöße geben.

Neue Anstöße geben und erhalten, Veränderungen bewältigen und sich immer weiterentwickeln – kaum etwas ist wichtiger für ein erfülltes Leben. Und wenig demotiviert und frustriert uns mehr, als wenn wir stehen bleiben und feststecken: In Kapitel 5 werde ich zeigen, dass wir nicht Opfer der Umstände und Sklaven unserer Gewohnheiten sind. Wir haben immer die Chance, unser Leben von Grund auf umzukrempeln. Dazu brauchen wir neben einem klaren Blick auf die gegenwärtige Situation vor allem eins: Mut. Denn Mut ist es, der uns die Möglichkeit gibt, Dinge anzupacken und zu verändern. Viel zu oft glauben wir, dass es nicht möglich ist, das, was uns unglücklich macht, zu bewältigen. Wir reden uns ein, dass wir es nicht wert sind, mehr Geld zu verdienen, als wir zurzeit bekommen, dass wir keinen anderen Job finden können, auch wenn uns der gegenwärtige langweilt, dass wir keinen neuen Partner finden werden, obwohl uns der jetzige betrügt. Wir richten uns in einer Situation des Unglücks ein, akzeptieren die Grenzen, die andere für uns stecken oder die wir uns selbst gesteckt haben. Wir jammern und beklagen uns über die Ungerechtigkeit der Welt, anstatt einfach etwas zu tun. Denn diese Grenzen lassen sich, wenn man sie erst einmal klar erkannt und benannt hat, auch überwinden.

Oft reicht es schon, einige kleine Dinge zu verändern, um sich besser zu fühlen. Probieren Sie es einfach mal aus! Oft hilft Sport, um sich besser zu fühlen, manchmal reichen schon ein paar Minuten am Tag. Vielleicht ist es aber auch einfach gesunde Ernährung statt Fast Food, die das Leben

verbessert. Oder ein Umzug, um den Weg zum Arbeitsplatz kürzer zu machen. Oder den Job wechseln. Öfter mal rausgehen an die frische Luft. Immer wieder mal lächeln. Mehr Zeit mit der Familie und mit Freunden verbringen. Wir haben unglaublich viele Stellschrauben in unserem Leben, die wir neu justieren können. Wir müssen nur damit anfangen. Dabei sollten wir nur nicht zu viel auf andere hören oder uns mit anderen vergleichen. Unsere Gefühle und unsere Intuition bleiben auch hier die besten Ratgeber, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Sie weisen uns den Weg.

Und diese neuen Anstöße sind es auch, wie wir in Kapitel 6 zeigen, die unser Leben immer wieder bereichern. Wenn wir dauerhaft erfolgreich, zufrieden oder glücklich werden wollen, müssen wir unseren Geist stetig fordern. Wir dürfen einfach nicht stehen bleiben. Das Gute ist, dass unser Gehirn auch so konzipiert ist, dass wir uns über unsere ganze Lebensspanne hin weiterentwickeln können. Lebenslanges Lernen und die Bereitschaft zur Veränderung sind nicht nur ein wirkungsvolles Erfolgsrezept, um Langeweile, Stagnation und Unzufriedenheit zu bekämpfen: Neugier hält uns jung. Wissen, egal ob aus Büchern oder vermittelt durch Coaches, Berater oder Trainer, bereichert unser Leben und erhöht so unser Glücks- und Zufriedenheitsempfinden. Geistige Flexibilität und Lernbereitschaft bis ins hohe Alter sind also genauso Glücksgarantien wie ein gesunder und fitter Körper, mit dem wir uns dann in Kapitel 7 beschäftigen werden.

Denn die Befriedigung unserer körperlichen Bedürfnisse trägt ganz entscheidend zu unserem Wohlbefinden und

unserem Glück bei. Was unseren Vorfahren beim Überleben half, macht uns heute noch glücklich. Dieser Auffassung ist zumindest der britische Ökonom Richard Layard. Leckerer Essen sei dafür ein Beispiel: Saftiges Mammut ließ den Urmenschen überleben und Fleisch in Form eines Steaks macht die meisten Menschen deshalb heute noch froh. (Seiner Meinung nach gilt das gleiche Prinzip übrigens auch für Sex und Freunde. Alle drei Dinge waren wichtig, um sich fortzupflanzen und seine Gene weiterzugeben. Durst, Hunger und Einsamkeit ließen die Chancen sinken und machen uns daher heute noch unglücklich.) Doch in einer Zeit, in der die Versorgungslage so viel besser ist als in der Steinzeit, stellen übermäßige Ernährung und Mangel an Bewegung eher eine Quelle des Unglücks denn des Glücks dar. Wir ernähren uns oft zu ungesund und bewegen uns zu wenig, wir nehmen zu und am Ende warten chronische Krankheiten. Das alte Wort vom „gesunden Geist im gesunden Körper“ gilt heute mehr denn je. Die Entscheidung, mich ausschließlich vegetarisch zu ernähren und weitgehend auf Zucker zu verzichten, war in meinem Leben ein elementarer Schritt zu mehr Zufriedenheit. Die richtige Balance zwischen Genuss und Maßhalten zu finden, ist für mich wie für jeden von uns eine entscheidende Bedingung, um glücklich zu sein - genauso wie die richtige Mischung aus Anspannung und Entspannung, aus Bewegung und Ruhe. Wer regelmäßig Sport treibt und sich gut ernährt, schafft eine perfekte Grundlage für ein gutes Leben.

Doch der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Sind die Grundbedürfnisse erst einmal gedeckt, klettern wir in

unserer Bedürfnispyramide weiter nach oben. In Kapitel 8 habe ich aus der großen Zahl möglicher Freizeitbeschäftigungen die für mich drei wichtigsten ausgesucht, die mir seit Jahren Freude bereiten und von denen ich sicher bin, dass sie in jedem Leben eine Rolle spielen sollten. Kaum etwas hat mich in meinem Leben so begeistert wie Kunst - immer wenn sich die Gelegenheit bot, habe ich Museen und Ausstellungen besucht, seit einigen Jahren sammle ich selbst Kunst. Und genau so viel bedeutet mir Musik, der Besuch von Konzerten und Opern oder das Musikhören zu Hause. Aber auch die Auseinandersetzung mit fremden Kulturen und anderen Ländern hat mir viel gegeben. Dass Reisen bildet und zum persönlichen Glück beiträgt, ist für mich nicht zu bezweifeln. Und diese Leidenschaften sind auch der wichtigste Grund, warum mit dem Ende des aktiven Berufslebens noch längst nicht alles zu Ende ist. Auch in höherem Alter besitzen wir alle Möglichkeiten und vor allem noch mehr als davor die Freiheit, ein neues Kapitel aufzuschlagen. Gerade mit der gesammelten Erfahrung und dem Wissen, das wir über die Jahre angehäuft haben, können wir anderen Menschen und der Gesellschaft im Ganzen nützen. Und auch hier gilt wieder wie am Anfang: Man muss nur Mut haben und den ersten Schritt machen.

# KAPITEL 2

*Glück - was ist das eigentlich und wo finden wir es?*

*“ Jeder hat sein eigen Glück unter den Händen, wie der Künstler die rohe Materie, die er zu einer Gestalt umbilden will. Aber es ist mit dieser Kunst wie mit allen; nur die Fähigkeit dazu wird uns angeboren, sie will gelernt und sorgfältig ausgeübt sein.*

*(Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter,  
1749-1832)*

# Auf der Suche nach dem Glück

Glaukt man den vielen Umfragen, sind die Menschen heute kein bisschen glücklicher als vor 50 Jahren. Und das ganz gleich, ob sie in der Schweiz oder in Norwegen, in Indien oder Brasilien, im Kongo oder in Burkina Faso leben. Für mich ist das ein erstaunlicher Befund, denn die Menschheit ist in diesem Zeitraum überall auf der Welt und quer durch alle Gesellschaftsschichten im Durchschnitt reicher und gesünder geworden. Wir haben heute mehr Wohnraum zur Verfügung, können uns mehr Komfort leisten, uns besser ernähren und gesünder leben, als jede Generation vor uns es sich erträumen konnte, wir sind relativ frei in unseren Entscheidungen und leben in vielen Teilen der Welt in weitgehender Sicherheit vor Kriegen. Das gilt nicht überall, aber für einen immer größer werdenden Teil der Weltbevölkerung. Der schwedische Forscher Hans Rosling hat in seinem Buch „Factfulness“ diese positive Entwicklung auf unserer Erde eindrucksvoll beschrieben. Wir sollten also eigentlich die glücklichste Gesellschaft sein, die je auf Erden gelebt hat, aber wenn ich mich in meiner Umgebung umsehe oder Zeitung lese, bekomme ich oft den Eindruck, dass viele Menschen eben nicht glücklich sind. Warum ist das so?

Eine schnelle und allgemein gültige Antwort auf diese Frage habe ich nicht. Die Wissenschaft übrigens auch nicht. Doch bevor sich die Frage beantworten lässt, warum die Menschen nicht glücklicher geworden sind, stellt sich erst einmal eine andere Frage: Was ist Glück? Dieser Frage