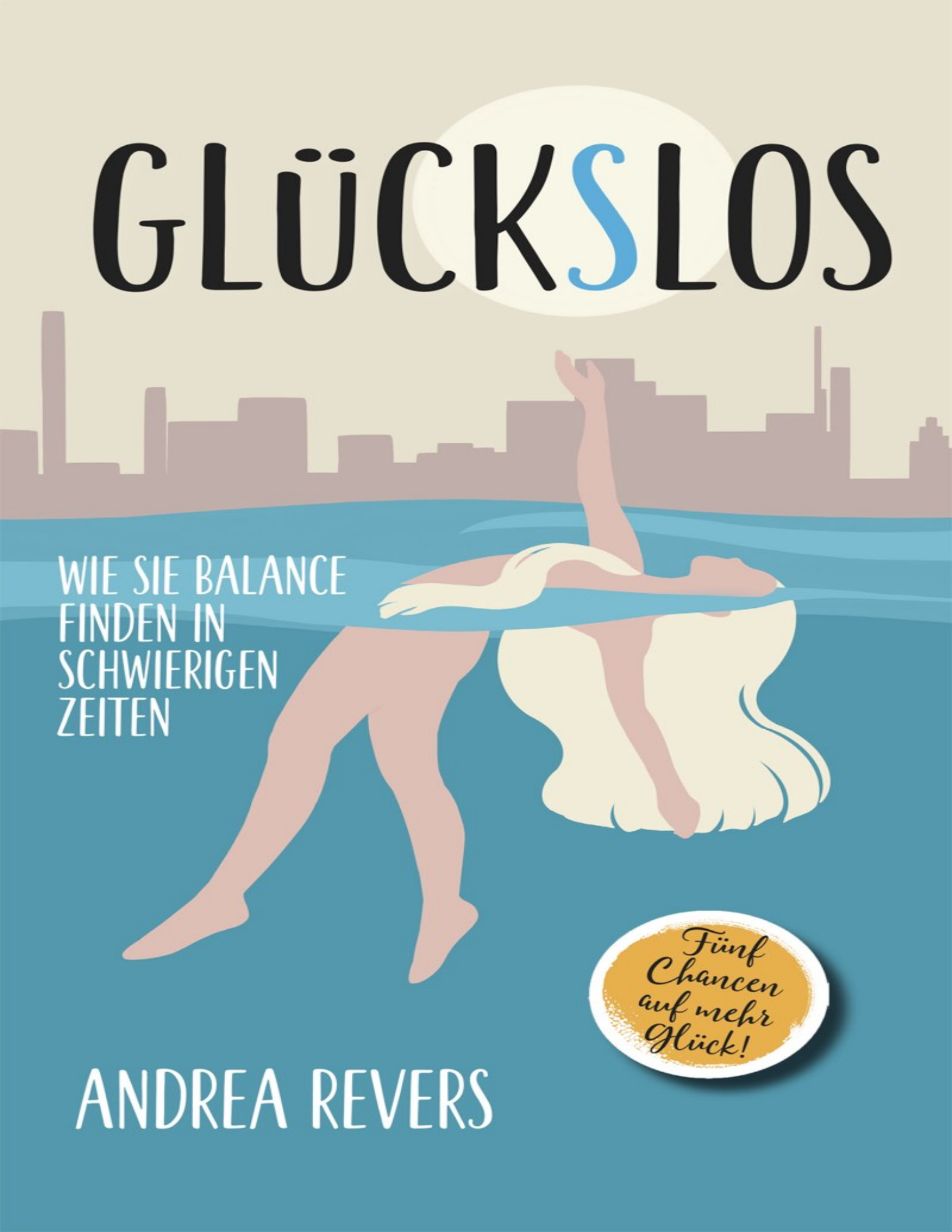


GLÜCKSLOS

The book cover features a stylized illustration of a woman in a white dress floating in a blue body of water. She is holding a large white flower. In the background, there is a city skyline with various buildings. A large white circle, resembling a sun or moon, is positioned behind the title. The overall color palette is muted, with blues, greys, and earthy tones.

WIE SIE BALANCE
FINDEN IN
SCHWIERIGEN
ZEITEN

ANDREA REVERS

*Fünf
Chancen
auf mehr
Glück!*

© Copyright by Andrea Revers, Üxheim

Lektorat: Dr. Julia Schmeer, Altdorf

Andrea Revers

Rosenweg 1

54579 Üxheim

www.andrearevers.de

info@andrearevers.de

Umschlaggestaltung: Andrea Revers

Umschlagillustration: Adobe Stock #491508184

Fotos innen: privat

✿ Erstellt mit Vellum

GLÜCK(S)LOS

WIE SIE BALANCE FINDEN IN SCHWIERIGEN
ZEITEN

ANDREA REVERS

ANDREA REVERS

INHALT

Glücklos?

Der erste Schritt: Perspektiven weiten

Der zweite Schritt: Glück – was soll das sein?

Glückslos „Positive Gefühle“

Glückslos „Engagement“

Glückslos „Relationship – Beziehungspflege“

Glückslos „Meaning – Sinnfindung“

Glückslos „Accomplishment – Errungenschaften“

Was die Gläsergröße mit unserem Glück zu tun hat

Dank

Meine Fachbücher zum vertieften Nachlesen

Über die Autorin



„Die guten Geschichten können heilen
Uns überhaupt 'ne Richtung zeigen
Was nicht zusammen passt, vereinen
Lass uns so viel, wie geht, davon teilen“



— AUS: „GUTE GESCHICHTEN“ SONGWRITER:
JUSTIN BALK / JULES KALMBACHER / MAX MUTZKE /
JENS SCHNEIDER

GLÜCKLOS?

Schön, dass Sie dieses Buch in den Händen halten und lesen. Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen. Die Pandemie bestimmt seit mehr als zwei Jahren unser Leben, Unwetter verwüsten das Land in nie gesehenem Ausmaß und jetzt bedroht auch noch ein Krieg Europa.

Man möchte sich nur noch die Bettdecke über die Ohren ziehen und nichts mehr sehen und hören. Geht es Ihnen auch so? Schlimmer geht anscheinend immer. Wie soll man es da schaffen, ein halbwegs glücklicher und zufriedener Mensch zu sein? Anscheinend gar nicht, denn Depressionen, Angststörungen und andere psychische Malaisen sind auf dem Vormarsch. Die Praxen sind voll, und Wartezeiten von sechs Monaten für eine gute Psychotherapeutin sind die Regel und nicht die Ausnahme.

Leiden Sie auch am Corona-Blues? Vergällen Ihnen die Nachrichten den Tag? Leider haben wir nur wenig Einfluss auf die Realitäten, die aktuell unser Leben beeinträchtigen. Doch was wir beeinflussen können, ist unser innerer Balancezustand. Darum habe ich dieses kleine Buch über

Positive Psychologie geschrieben. In aller gebotenen Kürze möchte ich Ihnen einige Denkanstöße, Schmetterlingsmomente und Herzenssprünge nahebringen, die mir geholfen haben, mein Stimmungstief zu überwinden. Vielleicht geht es Ihnen ja ebenso.

DER GLÜCKSFORSCHER und Psychologie-Professor Martin Seligman hat einmal gesagt:

„Glück ist messbar und erlernbar.“

Die Fachrichtung der Positiven Psychologie hat sich intensiv mit der Fragestellung auseinandergesetzt, was Menschen glücklich macht und Zufriedenheit schafft. Dabei geht es nicht um positives Denken um jeden Preis, nein, es geht vielmehr darum, den Blick schweifen zu lassen, das Negative nicht zu ignorieren, doch auch das Gute zu sehen und zu würdigen.

Ich werde Sie hier nicht mit Theorie langweilen. Was ich beschreibe, ist gut erforscht. Wer sich für die methodischen und wissenschaftlichen Hintergründe interessiert, sei auf meine Fachbücher verwiesen (Literaturhinweis im Anhang). Dort finden Sie alle Quellenangaben zum Nachrecherchieren.

In diesem kleinen Ratgeber geht es um die Essenz. Wie schaffe ich es, in schwierigen Zeiten Balance zu finden? Von glücklos zum Glückslos.

Lassen Sie sich ein auf meine fünf Glückslose. Vielleicht ist nicht jedes Los für Sie ein Treffer, doch ich verspreche

Ihnen – es sind keine Nieten dabei. Aber vielleicht Ihr ganz persönlicher Hauptgewinn fürs individuelle Wohlbefinden.

DER ERSTE SCHRITT: PERSPEKTIVEN WEITEN

Was nehmen Sie wahr, wenn Sie durch einen Garten gehen? An manchen Tagen sehe ich die blühenden Rosen, den spektakulären roten Mohn, die Hortensien mit Blüten groß wie Kinderköpfe. An anderen Tagen fällt mein Blick unwillkürlich auf das viel zu hohe Gras, das dringend gemäht werden muss, die ersten Blattläuse und – herrje – ist das etwa Sternrußtau? Je schlechter ich drauf bin, umso mehr Defizite entdecke ich. Und ist der Blick erst einmal darauf gerichtet, fällt es schwer, das Wunderschöne überhaupt noch wahrzunehmen, das sich direkt daneben befindet.

Denken Sie mal kurz über Ihren Medienkonsum nach. Wie geht es Ihnen nach der täglichen Lektüre von Zeitungen und Online-Medien? Der Anteil schlechter Nachrichten zu guten Nachrichten dürfte nach meinem Eindruck höher als 9 zu 1 sein. „*Only bad news are good news*“ lautet ein alter Journalisten-Spruch, den man sich anscheinend weltweit zu Herzen nimmt.

Manche Medien haben es sich zur Aufgabe gemacht, wenigstens ab und zu einmal das Positive nach vorne zu

holen und beispielsweise eine ganze Seite nur den guten Nachrichten zu widmen. Doch die getätigte Auswahl der News ist dann gleichermaßen uninspiriert wie deprimierend, denn anscheinend geht bei den Redakteuren und Redakteurinnen – möglicherweise geschult durch den stets kritischen Blick – die Fähigkeit verloren, Positives zu entdecken.

Bei der „Positiven Seite“ einer Tageszeitung ging es neulich um die aktuelle Schuhmode, eine Benefizveranstaltung für einen darbenden Taubenzüchterverein, ein Backrezept für Glückskekse. Soll das alles an Positivem gewesen sein? Wo sind die Geschichten von Zuversicht, von Heilung, von Versöhnung, das gute Ende? Jeden Tag geschehen kleine und große Wunder in der Welt und direkt um uns herum. Doch irgendwie hat es keines davon auf diese Seite geschafft.



Erkenntnissplitter:

Blicken wir stets nur auf das Negative, das Dramatische, das Schlechte, verlieren wir die Fähigkeit, Positives wahrzunehmen.



DA BLEIBT einem nichts anderes übrig als lustige Tier-Filmchen oder der Konsum von Liebesromanen. Katzenbaby-Videos schaffen es immer wieder, meine Laune

aufzumöbeln. Was ist es bei Ihnen? Halten Sie inne und machen Sie eine kurze Bestandsaufnahme.

Auszeit von der Krise!

Der erste Schritt zu mehr Wohlbefinden ist es, sich die Wahrnehmung von Gutem im Leben zu erlauben. Bewusst hinzusehen, wo das Schöne lauert. *Only good news are good news!*

Das ist kein Aufruf, auf Zeitung und Nachrichten zu verzichten. Nur gut informierte Menschen treffen fundierte Entscheidungen. Aber hier ist es wie bei der Medizin: Die Menge macht das Gift. Wenn Ihnen die schlechten Nachrichten zum Hals heraushängen, dann gönnen Sie sich ein paar Tage *Digital Detox*, verzichten Sie auf die Zeitungslektüre und widmen Sie sich einem guten Buch. Die Welt wird davon nicht untergehen. Denn der Pandemie, dem Krieg oder der Klimakatastrophe ist es ziemlich egal, was Sie oder ich darüber denken und wissen. Es bleibt sich gleich, ob Sie die Krisen ein paar Tage gut gelaunt ignorieren oder sich angsterfüllt in den Tiefen des Expertenwissens dazu verirren. Sie haben die Wahl.

Wohlgemerkt, ein paar Tage! Es geht hier nicht darum, dauerhaft die Realität auszublenden und sich in der eigenen Welt zu verlieren. Das führt zu nichts Gutem. Wenn Sie sich nach Ihrer kleinen Auszeit wieder besser gewappnet fühlen – und ich verspreche Ihnen, ein gutes Buch kann da Wunder bewirken – überprüfen Sie Ihren Medienkonsum und verändern Sie Ihre Gewohnheiten. Sie könnten sich beispielsweise vornehmen, Ihre