



Doris Iding

*7 Minuten*  
**Glück**

Atempausen  
für jeden Tag

nymphenburger

Doris Iding

7 Minuten  
**Glück**

Atempausen  
für jeden Tag

nymphenburger

# Inhalt

Einleitung 4

## TAG 1 - MONTAG

Übe dich in Dankbarkeit 11

Willkommen, neue Woche! 12

Ein wirksames Gegenmittel gegen negative Gefühle 12

## TAG 2 - DIENSTAG

Schenk dir ein Lächeln 19

Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen: ein Lächeln 20

Ein Lächeln für deine Feinde 22

## TAG 3 - MITTWOCH

Stoppe negative Gedanken 27

Positive Gedanken 28

Selbstwirksamkeit macht glücklich 30

Triff eine Entscheidung 33

## TAG 4 - DONNERSTAG

Finde deinen Flow 35

Sei achtsam 36

Elemente des Flows 40

Lass es fließen 40

### TAG 5 - FREITAG

- Pflege gesunde Beziehungen 43
- Glücklich dank guten Beziehungen 44
  - Sei ehrlich 44
- Kultiviere Offenheit 46

### TAG 6 - SAMSTAG

- Schlafe dich glücklich 49
- Der Körper ruht, das Gehirn arbeitet 50
  - Der zirkadiane Rhythmus 52

### TAG 7 - SONNTAG

- Sei für dich selbst da 57
- Sei dir selbst eine gute Freundin 58
  - Sorge dich um dich selbst 60
- Den Blick für das Gute schärfen 62
  
- Widmung und Serviceteil 63

# Einleitung

## Kleine Übungen für mehr Glück im Alltag

**Mit diesem Büchlein** hältst du den Schlüssel zu deinem Glück in der Hand. Es schenkt dir kleine, aber sehr effektive Übungen, die du täglich machen kannst. Regelmäßig ausgeführt, werden sie dein Gefühl von Selbstwert, Wohlbefinden, innerem Frieden, Einsicht, Effektivität und Selbstmitgefühl verstärken. Sie werden dein Wissen über Selbstwirksamkeit vertiefen und dir zeigen, wie sehr du für dein eigenes Glück verantwortlich bist. Es zutage zu fördern, ist leichter als gedacht. Alles, was du brauchst, ist ein Perspektivenwechsel. Viel zu häufig machen wir unser Glück von äußeren Umständen oder anderen Menschen abhängig. Erkennen wir jedoch, dass wir unabhängig von dem, was uns widerfährt, glücklich sein können, steht uns nichts und niemand mehr im Wege.

Was genau ist Glück? Eine eindeutige Antwort gibt es nicht. Es gibt verschiedene Definitionen für dieses Gefühl, das jeder Mensch anders empfindet. Letztendlich hängt es davon ab, wie du etwas wahrnimmst und was du vom Leben erwartest. Aber deutlich ist, dass sich alle Menschen danach sehnen. Die Wege zum Glück sind ebenfalls sehr unterschiedlich. Die buddhistische Psychologie zum Beispiel geht davon aus, dass unser Glück maßgeblich von der Qualität unserer Gedanken abhängt. Deshalb ist es so wichtig, den eigenen Geist, in dem all unsere Wünsche und Sorgen entstehen, zu

kennen. Da sich Geist und Gehirn wechselseitig beeinflussen, ist es wichtig, den eigenen Geist zu beherrschen, damit Ängste und Sorgen einem nicht den Schlaf rauben und sich in den Weg zum eigenen Glück stellen. Das wird dir gelingen, wenn du bereit bist, dich dir täglich 7 Minuten zuzuwenden, um störende Gedanken wie Wut, Angst, Eifersucht und Neid und die daraus resultierenden Gefühle bewusst und achtsam wahrzunehmen und ihnen beispielsweise mit Dankbarkeit, Achtsamkeit, Mitgefühl und Freude entgegenzuwirken. Das heißt nicht, dass wir schwierige Gefühle ignorieren und uns das Leben schönreden sollen. Ganz im Gegenteil: Wir wenden uns den Schwierigkeiten in unserem Leben bewusst zu und heißen sie als eine Art geistige Schulung willkommen. Wir betrachten unsere Probleme als gute Freunde, die uns zeigen, wo wir gerade stehen und was wir noch lernen dürfen, damit wir endlich aus uns selbst heraus glücklich werden.

## **Der Schlüssel zum Glück**

**Die buddhistische Psychologie** ist ein wunderbarer Kompass auf dem Weg zum Glück. Buddha erkannte, dass wir nur wirklich glücklich sein können, wenn wir bestimmte Tatsachen des Lebens akzeptieren. Diese sind: Jeder Mensch wird irgendwann krank, alt und sterben. Wir selbst und die Menschen, die wir lieben, inbegriffen. Wenn wir diese Gegebenheiten als Teil des Lebens anerkennen und sie nicht länger persönlich nehmen, haben wir einen riesigen Schritt auf dem Weg zum inneren Glück gemacht.

Eine solche Sichtweise ist nicht pessimistisch. Ganz im Gegenteil: Sie weist uns auf die Kostbarkeit des Lebens hin. Sie möchte uns daran erinnern, was für ein großes Geschenk es ist, als Mensch geboren zu sein, und wie gut wir daran tun, diese Gabe zu schätzen.

### Glückshormone freisetzen

**Bei allem, was uns glücklich macht** – Klänge, Empfindungen, Gerüche, Gefühle –, spielt die Ausschüttung verschiedener Glückshormone eine wichtige Rolle. Dabei handelt es sich genau genommen aber weniger um Hormone als um Neurotransmitter und Botenstoffe. Sie reduzieren im Körper Stress und rufen Glücksgefühle hervor. Zu den wichtigsten Botenstoffe zählen:

**Endorphine:** Sie sind die bekanntesten Botenstoffe unseres Körpers. Sie sind quasi körpereigene Schmerzmittel und wirken ähnlich wie Morphium und Opium. Verletzen wir uns, werden sie sofort ausgeschüttet. Sie haben großen Einfluss auf unsere Stimmung und regulieren unser Hungergefühl. Gibt unser Körper den Befehl, sie auszuschütten, kann das – je nach Menge – zu einem regelrechten Rauschgefühl führen. Dieses Phänomen ist Profisportlern nur allzu gut bekannt. Kurz vor der Erschöpfung wird ihr Körper von einem ganzen Schwall an Endorphinen überflutet und stellt so einen enormen Energieschub zur Verfügung, um Leistungen zu vollbringen, die normalerweise gar nicht möglich wären.

**Dopamin:** Dieser Stoff sorgt dafür, dass unsere Gefühle im Gehirn weitergeleitet werden, und ist dadurch daran beteiligt, inwiefern wir Glück empfinden. Dopamin sorgt dafür, dass die Durchblutung angeregt wird und sich Glücksgefühle im Körper ausbreiten.

**Noradrenalin:** In stressigen Situationen ist dieser Botenstoff unsere Rettung. Er schenkt uns bei starken Belastungen die Fähigkeit, fokussiert zu bleiben.

**Oxytocin:** Dieses allseits beliebte sogenannte Kuschelhormon begleitet uns von klein auf, weil es bereits ausgeschüttet wird, wenn eine Mutter ihr Baby das erste Mal in den Arm nimmt und stillt. Dadurch entsteht die tiefe Bindung zwischen Mutter und Kind. Ebenfalls ausgeschüttet wird es, wenn wir gestreichelt wer-