

Um Glück zu haben, musst du ihm eine Chance geben.

Du musst offen für das Glück sein, um es zu erfahren und ihm zu begegnen. Und du musst daran glauben, dass du es verdient hast, was da draußen an Positivem auf dich wartet. Du siehst und erkennst nämlich nur, worauf du deinen Blick richtest und womit du dich in Gedanken beschäftigst. Wenn du dich für einen Loser und Pechvogel hältst, dann gibst du deinem Glück keine Chance. Wenn du denkst, du verdienst es nicht, dass es dir gut geht, dann ist das Glück quasi für andere reserviert. Wie verbaust du deinem Glück die Chance, in dein Leben zu treten?





*Behandle unfreundliche Menschen so,
als wären sie freundlich, dann hilfst du ihnen,
ihre Freundlichkeit in sich zu entdecken.*

Wenn deine Mitmenschen unfreundlich und abweisend zu dir sind, dann tun sie dies gewöhnlich nicht, weil sie Spaß daran haben. Sie fühlen sich hilflos, bedroht oder sind verbittert. Sie haben im Augenblick keinen Zugang zu ihrer anderen, der positiven Seite, die sicherlich in ihnen vorhanden ist. Du kannst ihnen helfen, diese Seite zu wecken, indem du dich nicht auf ihre Ebene von Wut und Bitternis begibst. Übergehe ihr negatives Verhalten und behandle sie offen und freundlich. Sei geduldig und verständnisvoll und rufe dir in Erinnerung, dass sie in Wirklichkeit nicht dich treffen wollen.



*Interessiere dich für andere,
wenn du für sie interessant sein willst.*

Gleichgültig, ob beim Flirten oder in einem Gespräch im Büro, es gilt immer: Du bist für andere umso interessanter, je mehr du dich für diese interessierst, sprich, je mehr du den anderen in den Mittelpunkt stellst. Willst du also für andere anziehend sein, dann stelle dich auf diese ein, interessiere dich für sie und das, was sie tun. Das gibt deinen Mitmenschen das Gefühl, wichtig und interessant zu sein, und für andere wichtig sein, das wollen wir doch alle, oder?

*Halte einen Moment inne
und kümmere dich um dich selbst,
wenn es dir seelisch nicht gut geht.*

Wenn du merkst, dass du wütend, ängstlich, einsam, gestresst oder unglücklich bist, dann nimm dir etwas Zeit für dich, für die Pflege deiner Gefühle und deines Wohlbefindens. Halte einen Moment inne in dem, was du gerade tust, und frage dich: Was brauche ich? Was fehlt mir? Was würde/könnte mir jetzt guttun? Was könnte mir helfen, mich besser zu fühlen? Deine Antworten auf diese Fragen werden dir den Weg zeigen, wie du dein seelisches und körperliches Gleichgewicht wieder zurückerobern kannst.






Sei dankbar und du tust dir etwas Gutes.


Dankbarkeit ist ein wichtiger Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Wenn du dir bewusst machst, wofür du dankbar sein könntest, dann macht sich ein tiefes Gefühl der Befriedigung, der Zufriedenheit und der Freude in dir breit. Wofür könntest du also dankbar sein? Im Grunde genommen für alles. Du besitzt unendlich viel Materielles und Nichtmaterielles, über das du dich freuen könntest – wenn du es nicht für selbstverständlich hieltest. Du könntest dankbar dafür sein, dass du gehen, lachen, weinen, hören, sehen und schmecken kannst. Du könntest dafür dankbar sein, wenn es dir und deiner Familie gut geht. Du könntest Dankbarkeit zeigen, wenn dir jemand ein Lächeln oder ein Kompliment schenkt.

Fällt dir noch mehr ein, wofür du dankbar sein könntest?




*Nur weil andere deine
Wünsche nicht erfüllen,
heißt das nicht,
dass du ärgerlich sein musst.*

Wahrscheinlich stellst du die Gleichung auf: Wenn andere tun, was ich mir wünsche, dann bin ich zufrieden. Oder umgekehrt: Wenn andere meine Erwartungen nicht erfüllen, dann muss ich ärgerlich sein. Diese Gleichung stimmt jedoch nicht. Du bist nicht Opfer deiner Umwelt. Du kannst darüber bestimmen, ob überhaupt, wie stark und wie lange du ärgerlich sein willst. Du kannst Ärger in Enttäuschung umwandeln. Alles, was du dazu brauchst, besitzt du bereits. Du kannst dich dazu entscheiden, das Verhalten des anderen anzunehmen. Er konnte in diesem Augenblick nicht anders, als sich dir gegenüber in dieser Form zu verhalten. Anschließend kannst du dann überlegen, wie du dein Ziel dennoch erreichen kannst.



Du möchtest jetzt sofort beginnen, dein Leben zum Positiven zu verändern?

Hier ist ein Vorschlag, wie dir das gelingen könnte. Verbanne die nächsten 30 Tage eine kleine Sache aus deinem Leben, die dir Frust und Verdruss bereitet, die dich stört, die dich emotional und körperlich herunterzieht. Und füge deinem Leben und deinem Alltag die nächsten 30 Tage eine Sache hinzu, die dich aufbaut, motiviert, begeistert und mit Befriedigung erfüllt. Nach diesen 30 Tagen wählst du etwas anderes Positives, das du deinem Leben hinzufügst und entfernst etwas Negatives. Je mehr Positives du deinem Leben hinzufügst und je mehr Negatives du aus deinem Leben verbannst, umso stärker wird sich dein Leben zum Positiven verändern.




*Suche nach Lösungen,
statt danach zu fragen,
warum du so bist.*

Die Frage nach dem „Warum bin ich so?“ ist nicht sehr hilfreich, da sie dich nicht weiterbringt. Vielleicht waren deine Eltern zu streng, vielleicht aber auch zu nachgiebig, vielleicht zu überbehütend, vielleicht aber auch zu wenig behütend. Was auch immer dich hat so werden lassen, wie du bist: Es ist geschehen und du kannst es nicht rückgängig machen. Den Schuldigen zu kennen, hilft dir nicht, deine Gefühle und dein Leben zu ändern. Wenn du dich und dein Leben ändern möchtest, dann musst du diese Veränderung hier und jetzt vornehmen. Du musst nach Wegen und Möglichkeiten suchen, der zu sein, der du sein willst, und das Leben zu führen, das du führen möchtest.

Lediglich deine Pläne und Strategien sind bei einem Misserfolg gescheitert, nicht aber du als Mensch.

Fehler und Misserfolge, das sind ganz normale Vorgänge im Leben eines jeden Menschen. Kein Grund, deshalb an dir und deinen Fähigkeiten zu zweifeln oder dich gar dafür zu verurteilen. Du hast einen Weg eingeschlagen, der sich als Sackgasse erwies. Deine Strategie ging nicht auf. Suche dir einen neuen Weg, eine neue Strategie und gib dir eine zweite oder dritte Chance. Du wirst Erfolg haben, wenn du die richtige Strategie gefunden hast. Zweifle nie an dir als Mensch, wenn du versagst, höchstens an deinen Strategien.





Die Suche nach dem Partner fürs Leben beginnt bei dir selbst.

Wenn du einen Partner willst, der dich respektiert, dann musst du dich zuerst selbst respektieren. Wenn du von einem Partner Verständnis und Nachsicht erwartest, dann musst du zuerst mit dir selbst verständnisvoll und nachsichtig sein. Solange du für dich keinen Respekt, kein Verständnis, keine Liebe und Unterstützung aufbringen kannst, so lange gehst du jede Beziehung aus einem Mangel heraus ein und das wird auf Dauer nicht funktionieren, da du deinen Partner überforderst. Sei die Person, die du suchst, und du wirst den Partner fürs Leben finden.



Du kannst etwas nur ändern, wenn du es akzeptierst.

Das klingt für dich vielleicht nach einem Widerspruch, weil du denkst, etwas zu akzeptieren heißt, es gut zu heißen oder zu mögen. Dem ist jedoch nicht so. Es bedeutet lediglich anzuerkennen, dass es im Augenblick da ist. Solange du gegen das ankämpfst, was du ändern möchtest, erhältst du es am Leben. Du beschäftigst dich mit ihm und es wird sogar immer größer und bedrohlicher in deinen Augen. Der Ausweg aus diesem Dilemma ist, dass du es für den Augenblick als gegeben hinnimmst und dich damit beschäftigst, wie du denken, dich fühlen und verhalten wirst, wenn du eine Veränderung bewirkt hast.



Besiege deine Vorurteile, sonst besiegen sie dich.

Vorurteile sind vorgefasste negative Meinungen über eine Sache oder über einen Menschen. Hast du dir einmal ein Vor-Urteil gebildet, dann beeinflusst dieses dein Verhalten und deine Erfahrungen. Du siehst, hörst und erlebst nur noch das, was du sehen, hören und erleben willst. Achte deshalb gut darauf, welche Urteile du über dich und andere fällst. Welche Vorurteile hast du über dich selbst? Wie denkst du z.B. über dich und deine Fähigkeiten? Hältst du dich für unbegabt? Dann denke daran: Ob du glaubst, etwas zu können oder glaubst, etwas nicht zu können, du behältst immer Recht.