

# GLÜCKS MACHER

Stefan Dederichs

Zum Glück  
gibt's ... Wege

Leseprobe

BusinessVillage



**Stefan Dederichs**

# **GLÜCKS MACHER**

**Zum Glück gibt's ... Wege**

## **Stefan Dederichs**

Glücksmacher

Zum Glück gibt's ... Wege

1. Auflage 2017

© BusinessVillage GmbH, Göttingen

## **Bestellnummern**

ISBN 978-3-86980-392-0 (Druckausgabe)

ISBN 978-3-86980-393-7 (E-Book, PDF)

Direktbezug unter [www.BusinessVillage.de/bl/1027](http://www.BusinessVillage.de/bl/1027)

## **Bezugs- und Verlagsanschrift**

BusinessVillage GmbH

Reinhäuser Landstraße 22

37083 Göttingen

Telefon: +49 (0)5 51 20 99-100

Fax: +49 (0)5 51 20 99-105

E-Mail: [info@businessvillage.de](mailto:info@businessvillage.de)

Web: [www.businessvillage.de](http://www.businessvillage.de)

## **Layout und Satz**

Sabine Kempke

## **Illustration und Foto auf dem Umschlag**

Illustration: TaiChesco, [www.istockphoto.de](http://www.istockphoto.de)

Foto: Steffen Löffler ([stlart.de](http://stlart.de))

## **Druck und Bindung**

[www.booksfactory.de](http://www.booksfactory.de)

## **Copyrightvermerk**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

# Inhalt

<b>Über den Autor .....</b>	<b>11</b>
<b>Persönliche Worte an dich .....</b>	<b>13</b>
Wie du am meisten von diesem Buch profitierst .....	20
Darum nutze ich die Du-Form .....	23
<b>1. Das Glück hat nicht auf mich gewartet: Meine schwierige Zeit .....</b>	<b>25</b>
1.1 Eifersucht – die Sucht, die mit Eifer sucht, was schmerzt .....	28
1.2 Was man anderen Menschen antut .....	31
1.3 Das Drehbuch fürs eigene Leben schreiben .....	34
1.4 Selbstverwirklichung als Weg zum Glücklichein .....	36
1.5 Vom Wissen anderer profitieren .....	38
1.6 Glücklichein ist auch Basis für (beruflichen) Erfolg .....	40
<b>2. Klarheit finden: Was wir von Shaolin-Mönchen lernen können .....</b>	<b>41</b>
2.1 Lerne, deinen Geist zu bilden .....	42
2.2 Prüfe, was (und woran) du glaubst .....	44
2.3 Lerne die Macht deines Qi kennen .....	45
<b>3. Was bedeutet (dir) Glücklichein wirklich? .....</b>	<b>49</b>
3.1 Gibt es eine Formel für das Glück? .....	50
3.2 Glücksgefühle: Emotionales und kognitives Wohlbefinden .....	51
3.3 Glück gibt es nur phasenweise .....	53
3.4 Zufriedenheit ist schön – doch (nur?) ein Kompromiss .....	54
3.5 Was bedeutet Glück für dich? .....	55
3.6 Entwirf die schönste Glücksvision deines eigenen Lebens .....	57
<b>4. Klassische Glückswege: Religion und Glaubenssätze .....</b>	<b>61</b>
4.1 Religion – Religiosität – Spiritualität .....	63
4.2 Die religiös-achtsame Art der Lebensführung .....	64
4.3 Nutze die Kraft echten Glaubens .....	66
4.4 Deine Vorstellungskraft unterstützt dich .....	67
4.5 Alles hat einen Grund – wende es zum Positiven .....	68
4.6 Meide negative Einflüsse und fokussiere auf positive .....	69

<b>5. Nutze das Gesetz der Anziehung</b> .....	71
5.1 Die Kraft deiner Gedanken bestimmt die Anziehung .....	73
5.2 Programme dich auf die positiven Dinge .....	73
5.3 Wir erhalten, wovon wir überzeugt sind .....	75
<b>6. Ändere deine Wahrnehmung</b> .....	79
6.1 Ändere deine Wahrnehmung, dann ändert sich deine Einstellung...	80
6.2 Ändere dein Verhalten, dann ändert sich das Ergebnis .....	81
<b>7. Erfolge folgen deiner Einstellung und deinen Handlungen</b> .....	85
7.1 Es gibt immer Wahlmöglichkeiten .....	86
7.2 Die Fähigkeit zum Glück trainieren .....	87
7.3 Einstellungen und Verhaltensweisen führen zum Erfolg .....	90
7.4 Erfolg ist die Folge deiner Gedanken und Taten .....	92
<b>8. Übernimm Verantwortung für dein Glück</b> .....	95
8.1 Die Lösung liegt immer bei dir .....	96
8.2 Eigenverantwortung bringt Kraft und Zuversicht .....	101
<b>9. Wie das Prinzip Dankbarkeit dein Glück beflügelt</b> .....	103
9.1 Es gibt immer einen Grund dankbar zu sein .....	104
9.2 Dankbarkeit sorgt für Vermehrung guter Dinge .....	105
9.3 Dank kehrt zu dir zurück .....	108
<b>10. Glückschancen schaffen: Verlass deine Komfortzone</b> .....	111
10.1 Veränderung zulassen und starten .....	115
10.2 Nicht im Hamsterrad arbeiten, sondern an der Veränderung des Hamsterrades .....	116
10.3 Trennen und loslassen schafft Platz für Neues .....	117
10.4 Was bremst dich? .....	121
10.5 Nutze deine Lebenszeit .....	123
<b>11. Steig aus deinem Sorgenkarussell aus!</b> .....	127
11.1 Herausforderungen dienen dem Lernen .....	128
11.2 Lass die Vergangenheit los, du kannst an ihr nichts ändern ...	129
11.3 Multitasking lässt die Gedanken noch schneller rotieren .....	130
11.4 Du kannst das Leben und den Tod nicht kontrollieren .....	132

<b>12. Liebe deine Einzigartigkeit .....</b>	<b>135</b>
12.1 Die selbsterfüllende Prophezeiung des Verlierers .....	136
12.2 Eigenliebe ist nicht Eigennutz .....	137
12.3 Negative Glaubenssätze hindern dich an der Eigenliebe .....	139
<b>13. So lernst du, andere besser einzuschätzen .....</b>	<b>143</b>
13.1 Lektion 1: Es gibt kein Richtig oder Falsch .....	145
13.2 Die Big Five – Mein Favorit unter den Persönlichkeitsmodellen .....	146
13.3 Gegensatzpaare bestimmen die Persönlichkeitsdimensionen ...	149
13.4 Der Umgang mit sich selbst und anderen .....	156
13.5 Das Wissen um die eigenen Persönlichkeitsdimensionen nutzen .....	157
<b>14. Finde deine Stärken im Leben .....</b>	<b>161</b>
14.1 Fertigkeiten werden oft unfair bewertet .....	162
14.2 Wichtig: Stärke deine Stärken .....	164
14.3 Schaffe dir immer einen Ausgleich .....	165
<b>15. Achtsamkeit: Leb nach außen und innen bewusst .....</b>	<b>171</b>
15.1 Genieße das Glück, in dieser Zeit geboren worden zu sein .....	172
15.2 Bist du ein Jammerer? Eigenbild und Fremdbild .....	173
15.3 In kleinen Dingen kann großes Glück verborgen sein .....	174
15.4 Glück teilen heißt mehr Glück .....	175
<b>16. Mood Management: Vermeide negative Gefühle .....</b>	<b>177</b>
16.1 Hinterfrage den Schein .....	179
16.2 Neid und Missgunst machen uns klein, Gönner macht groß ...	181
16.3 Rache?! Nutze die Energie für etwas Liebevoll-Positives .....	183
<b>17. Lebe deine Wünsche und Träume .....</b>	<b>185</b>
17.1 Zeit für dich und für euch als Paar .....	186
17.2 Zeit für dich bedeutet auch: Pläne für dein Leben .....	187
<b>18. Angst nutzen – Angst verlieren .....</b>	<b>191</b>
18.1 Angst als Schutzmechanismus nutzen .....	192
18.2 Sieh deine Ängste an – stelle dich ihnen .....	196
18.3 Verunsicherung zeigt uns Potenziale .....	198

<b>19. So bringst du die Glückshormone auf Trab</b> .....	203
19.1 Dopamin .....	205
19.2 Serotonin .....	208
<b>20. Glückspfade Bewegung und Sport</b> .....	211
20.1 Gutes Körpergefühl verhilft zum Glück .....	213
20.2 Sport macht Spaß und macht glücklich .....	215
20.3 Bewege dich einfach so viel und oft es geht .....	217
20.4 Bewegung bewegt – auch im Hirn .....	219
<b>21. Schätze deine Gesundheit</b> .....	221
21.1 Glück trägt zur Gesundheit bei .....	222
21.2 Psychosomatik: Der Glaube an die Gesundheit .....	224
21.3 Ein bisschen Stress ist gut .....	227
21.4 Stress ist auch eine Frage der Einstellung .....	229
21.5 Mache Privates (mindestens) so wichtig wie Berufliches .....	232
<b>22. Freu dich: Freunde verlängern dein Leben</b> .....	233
22.1 Erwiesen: Freundschaft macht glücklich .....	235
22.2 Freundschaft zieht nach oben, nie nach unten .....	236
22.3 Gruppenzwang ist nicht gleich Freundschaft .....	238
<b>23. Lebe und steuere deine Emotionen</b> .....	241
23.1 Emotionen drücken Gefühle aus: Gefühlsregungen .....	243
23.2 Gib den positiven Emotionen Vorrang .....	244
<b>24. Liebe ist eine Quelle der Kraft</b> .....	247
24.1 Liebe hat Phasen, in denen sie entsteht .....	248
24.2 Positive Energie kehrt zu dir zurück .....	253
24.3 Auf das Gute im Menschen fokussieren lernen .....	253
24.4 Gutes heißt nicht Gleiches .....	254
<b>25. Energiesauger: Meide negative Menschen</b> .....	257
25.1 Energiefresser loslassen .....	259
25.2 Sei selbst die Veränderung ins Positive! .....	261

<b>26. Anerkennung und Lob fallen auf dich zurück</b> .....	265
26.1 Anerkennen macht glücklich, loben erhöht .....	266
26.2 Welch Glück – auch Anerkennung fließt zurück .....	268
<b>27. Resilienz: Entwickle die Kunst, mit Schwierigkeiten umzugehen</b> .....	269
27.1 Die positive Kraft der Überzeugung .....	276
27.2 Resilienz ist Widerstandskraft .....	277
<b>28. Charisma – die Ausstrahlungskraft verstärken</b> .....	283
28.1 Charisma bringt Leichtigkeit auf dem Weg zum Glück .....	285
28.2 Ausstrahlung ist mehr als schöne Kleider .....	285
28.3 Charisma und Körpersprache .....	286
<b>29. Bedenke: Geld und Reichtum sind nicht das Gleiche</b> .....	289
29.1 Materieller und immaterieller Reichtum .....	291
29.2 Freude am Tun führt zum Reichtum .....	291
<b>30. Freu dich drauf: Glücklich im Alter</b> .....	295
30.1 Der Kindheitsfalle entkommen .....	296
30.2 Gute Nachricht: Das Glück wächst mit dem Alter .....	298
30.3 Glück ist auch: immer wieder gebraucht zu werden .....	302
30.4 Sinn macht Glück: Such dir Aufgaben .....	303
<b>31. Glückstarter: Jetzt liegt es nur an dir</b> .....	305
<b>Verzeichnis verwendeter und weiterführender Literatur</b> .....	310

# Über den Autor



**Stefan Dederichs** ist der Glücksmacher. Der heute erfolgreiche Speaker, Autor und Trainer blickt auf eine holprige Jugendzeit zurück: Er litt unter Depressionen und hatte keinen leichten Start ins Berufsleben. Doch er steckte den Kopf nicht in den Sand und fand Wege zu einem erfolgreichen und erfüllten Leben. Er zählte zu den besten Verkäufern seiner Branche, gründete Unternehmen und wurde zum erfolgreichen, lebensfrohen und selbstbewussten Menschen. Sein Motto: »Erfolg ist, was glücklich macht«. Heute gibt Stefan Dederichs dieses Wissen, wie es jeder zum wirklichen Glückseligkeit schaffen kann, als gefragter Vortragsredner und Autor weiter.

## **Kontakt**

E-Mail: [info@stefan-dederichs.de](mailto:info@stefan-dederichs.de)

Web: [www.stefan-dederichs.de](http://www.stefan-dederichs.de)

**Persönliche Worte an dich**



Ich bezeichne mich als erfolgreichen, glücklichen Menschen, der im Leben das erreicht hat, was er sich als Ziel gesetzt hat. Das kam nicht von heute auf morgen, es war ein langer und auch nicht immer einfacher Weg. Eher steinig, und immer am Rande des Wassers entlang – wie du es auf dem Umschlag dieses Buches siehst. Und wie du es vielleicht selbst bei dir kennst, denn auch du wirst in deinem Leben von Stein zu Stein gehüpft sein, immer im Bemühen, alles richtig zu machen – und in der Hoffnung, dass am Ende alles leicht wird, dass du dein Glück findest.

Bei mir hat sich der steinige Weg gelohnt. So richtig bewusst wurde mir das allerdings erst vor drei Jahren bei einer Vorsorgeuntersuchung. (Ja, in meinem Alter sollte man regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen – und tu du das bitte auch, sobald du die Möglichkeit dazu hast. Und damit meine ich nicht: die Zeit. Denn diese Dinge sind wichtig – wenn du krank werden solltest, verliert alles andere an Bedeutung. »Keine Zeit« dafür zu haben, wäre also ein fataler Fehler. Ein Weg zum Glück ist sicher, die richtigen Prioritäten zu setzen).

Also: Ein jüngerer, sehr netter und sympathischer Arzt – eben jemand, mit dem man sich ganz gerne unterhält – fragte mich bei der Untersuchung, wie ich denn mein Leben beschreiben würde. Er ergänzte, dass er bei der großen Vorsorgeuntersuchung immer mit dieser Frage beginne, damit er den Patienten besser einschätzen könne. Auf dieser Basis könne er schließen, wie es um die Gesundheit des Patienten bestellt sei und worauf er bei der Untersuchung seinen Schwerpunkt setzen sollte. Die Beschreibung des eigenen Lebens könne darauf hinweisen, für welche Art von Krankheiten man anfällig sein könnte, und er bekomme so Informationen, die ihm bei dieser Beurteilung behilflich seien. Ich antwortete ihm recht spontan, dass ich ein entspanntes, ausgeglichenes und glückliches Leben führte, keinen Stress hätte und es vermiede, mich zu ärgern.

**Merke: Ich führe ein entspanntes, ausgeglichenes und glückliches Leben – das kannst auch DU jederzeit (lernen) und dich daran erfreuen.**

Er war über meine spontane und so positive Antwort sehr verwundert. Er berichtete mir, dass ich der Allererste sei, der ihm eine solch positive Antwort gegeben habe. In der Regel erzählten alle von Stress und von viel Arbeit. Sie redeten über ihre Leiden und wie schlecht doch alles sei. Es habe sich leider eingebürgert, dass wir Menschen immer mehr das Negative als das Positive sähen und erzählten. Doch musste er sich wundern, als ich ihm schilderte, was ich alles mache. Bei wie vielen Firmen ich beteiligt und Gesellschafter bin und dass ich nebenbei noch Vorsitzender einer Hilfsorganisation und einer Partei bin. Das Ganze machte ihn neugierig. Ihn interessierte meine Einstellung, daher sprechen wir länger über das Thema. Ich hatte zuvor noch nie erlebt, dass sich ein Arzt so viel Zeit für ein Gespräch nimmt. Es wurde ein sehr interessantes Gespräch. Und ich verriet ihm mein Grundrezept für das Glück: Ich lebe streng nach einer Weisheit. Es ist ein für mich ganz besonderer Satz (bekannt auch als das Gelassenheitsgebet), der fast alles, was wichtig ist, um glücklich zu sein, beinhaltet:

***Herr, gib mir die Kraft, Dinge zu verändern, die ich ändern kann. Gib mir die Geduld, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.***

Meist dem württembergischen Prälaten Friedrich Christoph Oetinger zugeschrieben (es gibt mehrere Nachweisstränge)

Dieser Satz hilft mir dabei, die richtige Entscheidung zu treffen. Viel zu oft jammern wir über Situationen, in denen wir stecken. Wir nehmen sie einfach hin, ohne auch nur den geringsten Gedanken daran zu verschwenden, etwas zu ändern, obwohl wir es könnten.

Meine erste Überlegung in Situationen, die mir nicht gefallen, ist immer die Frage: »Kann ich an der jetzigen Situation etwas verändern?«

Wenn ich also zum Beispiel am Flughafen bin und meine Maschine Verspätung hat, dann habe ich darauf keinen Einfluss. Ich kann an der Situation nichts verändern. Vielleicht könnte ich darüber nachdenken, ob es beim nächsten Mal besser wäre, die Bahn zu nehmen. Für den Moment kann ich jedoch nichts verändern. Egal wie sehr ich mich aufrege, die Maschine wird keine Minute früher kommen. Was würde es also bringen, mich jetzt aufzuregen? Meine Wut hätte keinerlei Einfluss zum Positiven. Also tritt die zweite Aussage des Zitates in Kraft: »Gib mir die Gelassenheit (Geduld), Dinge hinzunehmen«.

Demgemäß vertreibe ich mir die Zeit und fülle die Wartephase mit Sinnvollem. Ich lese Unterlagen, zu denen ich bisher nicht gekommen bin, erledige notwendige Telefonate, manchmal mache ich auch eine Übung zur persönlichen Entwicklung (so wie du einige in diesem Buch finden wirst). Ich nutze die Zeit, um andere Dinge aufzuarbeiten, meine persönliche Zielplanung zu überprüfen und gegebenenfalls Angefangenes zu korrigieren. Statt zu jammern, nutze ich die Zeit sinnvoll.

Plötzlich entsteht durch nichts anderes als meine Einstellung aus scheinbar Negativem die angenehme Möglichkeit, sich auf Dinge zu konzentrieren, die ich sonst vielleicht nicht angehen würde. Weiterhin überlege ich mir bei solchen Gelegenheiten immer, ob ich in der Zukunft solche Situationen vermeiden kann. Manchmal ist das möglich, manchmal nicht. Wenn ich aufs Flugzeug angewiesen bin, werden sich auch künftig Wartezeiten nicht verhindern lassen, also gehe ich damit gelassen um.

Die aus dem Satz »Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen« resultierende Haltung ermöglicht mir seit vielen Jahren, ein wesentlich gelasseneres Leben zu führen. Ich brauchte lange, bis der Satz in meinem Unterbewusstsein verankert war. Über Jahre habe ich mir diesen Satz immer und immer wieder in Gedanken vorgelesen, wenn ich mich genervt, gestresst, gebremst, verärgert fühlte. Ich bin von Natur aus ein sehr ungeduldiger Mensch und es fiel mir alles andere als leicht, meine impulsive Ungeduld hin zu einer souveränen Gelassenheit zu verändern, doch es ist mir gelungen. Und es gelingt dir auch! Wenn du dabei bleibst, wenn du diesen Satz und die dahinterstehende Einstellung übst, übst, übst.

**Merke: Es kommt alles aus deinem Kopf, du entscheidest, wie du über eine Situation oder einen Menschen denkst.**

Aber dazu kommen wir später.

Wenn ich einiges im Leben früher gewusst hätte, dann wäre sicher vieles einfacher gewesen. Ich bereue nichts, was ich bisher in meinem Leben gemacht und entschieden habe, alles hatte seinen Grund. Das bedeutet (leider) nicht, dass ich nicht sehr viele falsche Entscheidungen getroffen hätte. Dies gehört zum Lernprozess dazu. Ohne Fehler können wir uns nicht verbessern und nicht lernen und damit nicht an uns und in uns wachsen.

**Merke: Wir müssen Fehler als Chancen erkennen und eine Lehre daraus ziehen. Also nicht das Scheitern feiern, sondern das Lernen und die Weiterentwicklung, die darin stecken.**

Der amerikanische Wissenschaftler Thomas Alva Edison ging als Erfinder der Glühbirne in die Geschichte ein. Rund zweitausend Anläufe brauchte Edison, bis er den ersten Kohlefaden in einer Lampe zum Leuchten brach-

te. Die Fehlversuche schockten den Amerikaner jedoch nicht. Er meinte dazu sinngemäß: »Ein Misserfolg war es nicht. Denn wenigstens kennt man jetzt zweitausend Arten, wie ein Kohlefaden nicht zum Leuchten gebracht werden kann.« Du kannst dir vielleicht vorstellen, wie viel Geduld und Durchhaltevermögen Edison aufbringen musste, bis er endlich sein lang ersehntes Ziel erreichte. Wie oft muss er kurz davor gewesen sein, aufzugeben. Mehr als zweitausend Mal hat der Versuch nicht funktioniert. Mehr als zweitausend Mal hingefallen und aufgestanden. Er hat an sich und an den Erfolg geglaubt und nicht aufgegeben. Es war ihm egal, was die anderen sagten; er zog sein Ding durch.

Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückblicke, fühle ich mich auch ein bisschen wie Thomas Edison: Ich habe viel unternommen, und vieles war sehr erfolgreich, vieles aber eben auch nicht. Heute weiß ich, was funktioniert und was nicht – natürlich nicht immer. Alles, was nicht funktionierte, betrachtete und analysierte ich genau. Mir war es immer wichtig, zu erkennen, warum etwas nicht funktionierte. Denn nur dann kann ich es beim nächsten Mal besser machen. Ich habe an vielen Stellen sicher (immer noch) zu schnell aufgegeben, war einfach nicht stark genug im Durchhalten. Rückblickend hätte einiges von dem, was ich versuchte, erfolgreich sein können, wenn ich es länger probiert hätte. Aber so habe ich wiederum die Gelegenheit gehabt und genutzt, immer neue Ideen zu entwickeln und zu verwirklichen – das hat sich für mich persönlich auch als ein Weg zum Glück herausgestellt.

### **Mach deine eigenen Erfahrungen – und such dir Gefährten (dazu)**

Und ich hatte immer eine mentale Unterstützung: Mit meinen Eltern hatte ich in jungen Jahren und habe ich bis heute eine gute Hilfe an der Hand. Sie haben mich nie von meinem Weg abgebracht mit Sprüchen wie: »Mach das nicht, das wird nichts« oder »Das schaffst du nicht«. Wenn ich Rat brauchte, haben sie ihn mir gegeben, ansonsten haben sie mich machen

lassen. Ich habe also früh gelernt, meine eigenen Entscheidungen zu treffen, und mit den – positiven wie negativen – Konsequenzen zu leben. Ich durfte von früh an meine eigenen Erfahrungen machen, und das hat mein Konzept von Selbstständigkeit und von Selbstwirksamkeit stark geprägt; das ist heute Grundstein meines praktischen Wissens (was man aus diesem Grund auch »Erfahrungswissen« nennt), meines Könnens und vor allem meines Verhaltens.

Viele Studien und Umfragen haben auch genau dies bewiesen: Ein wichtiger Aspekt des Lebens glücklicher Menschen ist: Die eigenen Erfahrungen zu machen und die eigenen Entscheidungen treffen zu können und trotzdem die Gewissheit zu haben, dass es immer Menschen gibt, die einem beistehen, die einen unterstützen – auch wenn man mal eine falsche Entscheidung getroffen hat.

Jeder kann und muss seine eigenen Wege zum Glück finden – und diese dann auch gehen –, aber natürlich fällt dies leichter, wenn man jemanden an der Seite hat, der einfach für einen da ist. Ja, magst du nun einwenden, genau solche Menschen habe ich nicht! Niemand ist für mich da, niemand kümmert sich um mich. Das stimmt aber nicht: Du bist da. Du hast in dir einen reichen Schatz, den du nur heben und anerkennen musst. Und du bist der (wichtigste) Mensch, der sich um dich kümmern sollte und kann! Du bist verantwortlich für dein eigenes Glück, und du darfst es suchen und finden und leben, denn wenn du glücklich(er) bist, bist du auch stärker für alle anderen. Ein anderer Mensch kann dich sowieso nicht glücklich machen – er kann dir höchstens ein paar Dinge erleichtern und kann dir emotionaler Spiegel sein. Das kann für manche Menschen übrigens auch ihr Glaube sein, für andere eine spirituelle Quelle und für wieder andere können es ihre Haustiere sein, alles, was ihnen Stärke und Liebe gibt und sie durch die Tage, durch das Leben begleiten kann.

## Wie du am meisten von diesem Buch profitierst

Und in dieser Weise darfst du auch mich und dieses Buch als einen treuen Begleiter betrachten. Jemand, der an deiner Seite ist, ohne dich in eine Richtung zu drängen. Der dir Anregungen, Ideen und Impulse geben möchte. Daher besteht dieses Buch aus vielen kleinen Kapiteln: Nimm sie als Impulse, die du schnell nutzen kannst, wenn du Unterstützung suchst. Du kannst sie in einem Stück durchlesen – oder aber immer mal wieder dieses oder jenes nachlesen, wenn dir danach ist, wenn es zu einer Situation in deinem Leben passt. In diesem Buch habe ich viele solcher Anregungen – oder Wege – zusammengestellt: Du musst und kannst dir herausuchen, welcher dieser Impulse zu dir passt. Such dir den Weg oder die Gedanken heraus, die dir gerade nützlich sind. Nicht alle Wege, nicht alle Impulse werden dich jetzt gerade ansprechen – aber du wirst über die Zeit hinweg viele verschiedene Lebenssituationen erleben, in denen ganz unterschiedliche dieser Wege (zum Glück) für dich nützlich und gangbar sein werden. Daher habe ich dir im Literaturverzeichnis am Ende dieses Buchs auch die verwendete und zusätzlich weiterführende Literatur zu den verschiedenen Wegen und Impulsen zusammengestellt: Dort findest du Vertiefungen zu Themen oder Aspekten, die dich besonders interessieren könnten und die ich nicht alle hier unterbringen konnte.

Mit diesem Buch will ich dich dabei unterstützen, dass du Ziele in deinem Leben mit mehr Leichtigkeit erreichen und mit unangenehmen Situationen viel einfacher umgehen kannst.

Dazu gehört auch, dass du lernst Gedankenfallen zu vermeiden. Eine solche Falle ist, anderen Menschen oder den externen Umständen die Verantwortung für dein Leben, für deine Emotionen und dein Glück zu geben. Und damit passiv zu werden, sich zum Opfer der Umstände zu machen, die Eigenverantwortlichkeit abzugeben. Glücksmacher – und darum heißt das

Buch so – aber haben verinnerlicht, was die Wissenschaft mehr und mehr erkennt und belegt: Jeder von uns ist verantwortlich für seine eigenen inneren Zustände und Emotionen, Verhaltensweisen und Reaktionen. Damit übernimmst du die aktive Rolle beim Gestalten deines Schicksals. Denn sei dir gewiss – wie auch schon Viktor Frankl (siehe mehr im Literaturverzeichnis) es ausführte: Du bist der Gestalter deines eigenen Glücks, und du kannst und musst immer entscheiden, was eine Situation »mit dir macht«, welche Gefühle sie in dir auslöst. Damit behältst du die Deutungshoheit und letztlich die Macht über dich und dein Leben. Gib diese Macht niemals her!

Du sollst auf jeden Fall deine eigenen Erfahrungen machen, deine eigenen Fehler und damit deine eigenen Lernprozesse durchlaufen. Ich kann dir lediglich Impulse mit auf den Weg geben, die es dir ermöglichen, ein aktives, selbstbestimmtes und glücklicheres Leben zu führen. Denn du hast es verdient, so richtig glücklich zu sein. Wenn du verstehst, warum einige Dinge im Leben sind, wie sie sind, warum manches passiert, obwohl es im ersten Augenblick für uns nachteilig wirkt, uns Schmerzen und Kummer bereitet, warum es Hürden im Leben gibt, die wir uns nicht gewünscht haben, dann wird dir vieles viel leichter fallen und du kommst schneller ans Ziel.

**Merke: Behalte stets die Deutungshoheit über dein Leben und deine Gefühle – gib niemand anderem die Macht darüber! Du kannst deine Wege zum Glück immer gestalten.**

Du musst übrigens nicht unglücklich sein, um von diesem Buch zu profitieren. Es spielt auch keine Rolle, wie alt du bist. Auch ist es egal, ob du arm oder reich bist. Vielleicht hilft dir das Buch einfach dabei, ein neues Kapitel in deinem Leben aufzuschlagen. Vielleicht hilft es dir über eine schwere Situation hinweg, vielleicht gibt es dir Kraft, eine Hürde zu nehmen. Vielleicht öffnet es dir aber auch die Augen im Hinblick auf einige

Haltungen in deinem Leben, die dich behindern und die du vielleicht überdenken solltest. Vielleicht bist du schon älter und brauchst neue Impulse. Es ist nie zu spät, etwas zu verändern. Ein Großteil der Menschen läuft missgelaunt und unglücklich durch die Welt, weil sie einfach nicht wissen, dass sie es anders haben könnten. Sie haben noch nicht verstanden, dass sie selbst die Möglichkeit dazu haben, sich glücklich zu machen. Und auch andere Menschen! Denn nur, wer selbst glücklich ist, hat die Stärke, andere Menschen glücklich zu machen. Und umgekehrt gibt uns Altruismus, gibt uns die Liebe und das Mitgefühl für andere Menschen Glück zurück! Der englische Schriftsteller und bedeutende metaphysische Dichter John Dunne ist in diesem Gedanken noch einen Schritt weiter gegangen:

***All jene in der Welt, die unglücklich sind, sind so, weil sie nach dem eigenen Glück streben. All jene in der Welt, die glücklich sind, sind so, weil sie auf der Suche nach dem Glück der anderen sind.***

John Dunne, 1572–1631

Ich aber hatte – bevor ich mich in die Glücksforschung vertiefte und mich intensiv der Suche nach den wahren Faktoren des Glücks (und der Zufriedenheit) widmete – einen großen Fehler gemacht, der mich dann lange blockierte: Ich verwechselte äußeren (finanziellen) Erfolg mit Glück. Ich lief dem Geld hinterher – durchaus erfolgreich –, aber nicht dem inneren Glück.

**Merke: Lauf nicht dem Geld hinterher. Richtig ist, der Freude, dem Glück hinterherzulaufen – alles andere erfolgt dann von alleine!**

Wenn du Freude an etwas hast, dann kommen Erfolg und Wohlstand weit- aus schneller. Ohne mir darüber bewusst zu sein, habe ich immer das gemacht, was mir Freude machte. Geh du, gehen wir diesen Weg bewusst! Wählen wir bewusst den Weg, die Situationen, die uns Freude machen. Sie

stärken uns, sie geben uns Energie und Ressourcen, auf die wir zurückgreifen können. Freude ist ein Weg zum Glück – und das Glücklichsein muss dein Ziel sein. Du hast das Recht, glücklich zu sein – das ist ein Recht, das viele Menschen sich gar nicht zu nehmen trauen. Aber es ist quasi ein natürliches Recht, das dir qua Geburt schon verliehen wurde. Du musst es nur einfordern und gestalten.

**Merke: Du *darfst* glücklich sein – damit gibst du dem Geschenk des Lebens etwas zurück!**

Dazu musst du dein Leben ganz bewusst wahrnehmen.

## **Darum nutze ich die Du-Form**

Mit bewusstem Wahrnehmen habe auch ich angefangen. Ich bin kein Tschakka-Brüller, kein Weiser vom Berg und auch kein Glücksguru, ich bin (nur) ein Mensch, der aufgrund seiner Entwicklung, seiner Profession als Führungskraft und gemäß seiner Ausbildung und Tätigkeit als Fachtrainer und Business-Coach sehr genau analysiert hat, was (mich) im Leben unglücklich macht(e) und was zufrieden und glücklich(er). Oder besser gesagt: Von was ich mich früher unglücklich machen ließ und was sich geändert hat, seitdem ich mein Leben und mein Glück selbst aktiv in die Hand nehme. Seitdem ich Wege zum Glück suche und diese niederschreibe.

Im Laufe von Tausenden Gesprächen und Coachings mit Mitarbeitern, Kunden, Auftraggebern, Seminarteilnehmern und Coachees, aber auch im Kollegen- und Freundeskreis, bemerkte ich, dass uns Menschen alle im Grunde dasselbe umtreibt. Dieselbe Suche. Dieselbe Sehnsucht: die Sehnsucht nach Glück. Und da so viele Menschen mich in dieser Zeit um Rat baten, habe ich mich überzeugen lassen, dass es nützlich ist, meine Wege, meine Erfah-

rungen und meine Erkenntnisse für jeden, der glücklich(er) werden will, aufzuschreiben. Dabei treibt mich aber nicht der Wunsch an, als Besserwisser oder Erleuchteter (das schon gar nicht) wahrgenommen zu werden, sondern der Wunsch, etwas Positives zu bewirken.

Wer schon mal ein Buch von mir gelesen hat, der weiß, dass ich grundsätzlich in der Du-Form schreibe. Ich bin der festen Überzeugung, dass du viel mehr aufnimmst, wenn wir per Du sind. Denn von Freunden nehmen wir eher etwas auf – und an – als von Fremden. Und mir ist es wichtig, dass du so viel wie möglich von diesem Buch profitierst, damit sich dein Leben nachhaltig verändert. Daher spreche ich dich hier mit »Du« an – und das darfst du umgekehrt auch.

Dein

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized first name and a last name, possibly 'A. M.' or similar.

**1.**

**Das Glück hat nicht auf mich  
gewartet: Meine schwierige Zeit**



Mein Leben verlief nicht positiv oder geradlinig, auch wenn es manchem so erscheinen mag. Es gab auch für mich sehr schwierige Zeiten. Und um meine jetzige, sehr positive Lebenseinstellung musste ich stark kämpfen – ich habe sie buchstäblich erlernt und erarbeitet (und daher weiß ich, dass das geht!). Mir ging es nämlich genau so wie vielen von euch: Ich hatte schon als Jugendlicher große Probleme – oder, um es richtiger zu sagen: Ich machte große Probleme. Ich machte sie in meinem Kopf, sie kamen gar nicht von außen. Denn ich wuchs in einem stabilen Umfeld mit Vater, Mutter und Bruder auf, wir lebten als ganz normale Durchschnittsfamilie in einem Einfamilienhaus auf dem Land. Meine Eltern waren nicht reich, aber sie haben hart gearbeitet und konnten uns so gut durchbringen. Wir unternahmen gemeinsame Ausflüge, verbrachten Zeit miteinander. Es gab gute und weniger gute Momente. Es war nicht alles rosarot, jedoch auch nichts wirklich schlecht. Wir teilten Freude und viele schöne Augenblicke miteinander und haben uns auch mal gestritten – ein volles, schönes Familienleben. Trotzdem kam ich lange Zeit mit meinem Leben nicht zurecht.

Ich möchte dir nun einen Einblick in diese für mich schwierige Zeit geben. So glaube ich, kann ich dir am besten zeigen, dass man im Leben fast alles verändern kann und dass die Kraft aus einem selbst kommen kann. Ich werde dir zeigen, wie ich es in meiner schwierigen Zeit geschafft habe. Ich öffne damit ein Kapitel, welches sehr persönlich ist und das bis zu diesem Zeitpunkt nicht viele Menschen kennen.

Vorweg möchte ich betonen, dass ich kein studierter Psychologe bin und auch kein ausgebildeter Psychotherapeut. Ich bin kein Arzt und auch kein Wissenschaftler und ich habe nicht den Anspruch, dass alles, worüber ich schreibe und berichte, zu hundert Prozent wissenschaftlichen Anforderungen genügt. Doch mit der Wissenschaft verbindet mich das Streben nach Wirksamkeit und Seriosität, auch wenn meine Sprache unwissenschaftlich ist, denn ich spreche und schreibe von Mensch zu Mensch, von Herz zu

Herz. Ich habe mich bemüht, alle Aussagen mit Studien und Quellen zu hinterfüttern (wenn dir da etwas fehlen sollte, schreib mir ruhig eine E-Mail), und alle Tipps sind natürlich von mir selbst auf dem Weg meines Lebens getestet worden. Mir geht es darum, dir persönliche Erfahrungen näherzubringen, darum berichte ich offen aus meinem Leben. Ich bin überzeugt: Keine ausgedachten Storys, sondern nur Offenheit und Ehrlichkeit bei der Beschreibung meiner (Lebens-) Erfahrungen werden dich im Innersten berühren und etwas bewegen. Ich werde dir gerne berichten, welche Impulse und Einsichten bei mir funktioniert haben und warum. Ich gehe von der Gefühlswelt aus – so, wie wir auch lernen und uns entwickeln: Emotionen sind letztlich die entscheidende Instanz in unserem Körper; wir wissen heute, dass Entscheidungen immer gefühlsmäßig getroffen und dann verstandesmäßig rationalisiert werden. Nicht nur Kaufentscheidungen, sondern auch Lebensentscheidungen. Entscheidungen zur Veränderung. Die Entscheidung, ein glücklicheres Leben zu führen. Zu den Glücksmachern zu gehören.

Ich möchte dir Mut und Kraft geben, dein Leben zu verändern und deinen Weg zu gehen, denn es lohnt sich. Es gibt einfach zu viele Menschen, die ihre Fähigkeiten nicht ausschöpfen, und noch viel wichtiger: die nicht glücklich sind. Das ist sehr schade, weil das nicht notwendig wäre. Wenn du die hier gesammelten Wege und Impulse annimmst und die für dich passenden umsetzt, werden sich dein Glück und dein Erfolg wie von alleine noch weiter erhöhen. Du und dein Leben sind es wert, dass du das Beste aus dir herausholst.

**Merke: Du musst nicht unglücklich sein, um glücklicher zu werden!**

Das habe ich – wie vielleicht viele von euch – nicht von Anfang an getan. Ich besuchte die Hauptschule und war kein besonders guter Schüler, zwar intelligent, aber zerstreut, weder der Fleißigste noch der Konzentrierteste.

Ich hatte alle möglichen Dinge im Kopf, nur nicht unbedingt schulische Anforderungen. Mit Mädchen kam ich sehr gut zurecht, aber insgesamt gehörte ich wirklich nicht zu den beliebtesten Schülern. Ältere Mitschüler aus höheren Klassen hänselten mich. An manchen Tagen traute ich mich kaum in den Schulbus und hielt erst mal Ausschau, ob nicht einer der Übeltäter ebenfalls im Bus war. Das förderte mein Selbstwertgefühl nicht besonders und führte dazu, dass mir die Schule noch unsympathischer wurde. Ich war geplagt von Minderwertigkeitskomplexen, konnte mich selbst nicht leiden und hatte das Gefühl, dass ich falsch auf dieser Welt bin. Es war schwierig für mich, Freundschaften aufzubauen. Es waren eher einzelne Personen, an die ich mich klammerte. Im Grunde war das unverständlich – aber es gibt ja überhaupt keine stichhaltigen Gründe, warum manche Jugendlichen oder Menschen generell eher gemobbt werden. Heute ist das an den Schulen vielleicht ein noch größeres Problem als damals – und mit der Verbreitung der Social-Media-Plattformen hat das Verhöhnern und Ausgrenzen leider noch mal eine ganz neue schreckliche Qualität bekommen. Also, ich war ein ganz normaler Jugendlicher, schlank und groß und auch nicht wirklich hässlich. Es gab im Grunde genommen nichts, was man hätte bemängeln müssen. Trotzdem war ich sehr unglücklich und konnte mit mir und dem Leben wenig anfangen.

## **1.1 Eifersucht – die Sucht, die mit Eifer sucht, was schmerzt**

Freundschaften und Beziehungen zu führen, fiel mir auch schwer, weil ich extrem eifersüchtig war. Ich konnte es einfach nicht ertragen, wenn meine Freunde mit anderen Kindern spielten. Dann wurde ich wütend und sonderte mich ab. Ein Freund sollte im Grunde nur für mich da sein. Am liebsten spielte ich nur mit einer Person. Oder ich zog mich zurück und blieb für mich alleine. Auch an unserem Familienleben beteiligte ich mich

als Jugendlicher immer weniger. Meist zog ich mich in mein Zimmer zurück und schaute fern.

Ich erinnere mich noch gut an ein Zeltlager mit anderen Jugendlichen, bei dem sich abends alle rund um ein Lagerfeuer versammelten, spielten, Lieder sangen oder sich einfach unterhielten. Doch wieder konnte ich mich mit keinem der Grüppchen wirklich identifizieren, ich hielt mich abseits und zog mich früh ins Zelt zurück. Statt mich an Gesprächen zu beteiligen, hörte ich lieber aus dem Zelt heraus zu – als ob ich in einer gespiegelten oder entfernten Realität lebte. Ich fühlte mich wohler so – war irgendwie nicht alleine, obwohl ich nicht wirklich dabei war.

Später dann kam die Zeit der ersten richtig großen Liebe. Meine Freundin hatte eine kleine Wohnung im Keller ihrer Eltern, dort hielten wir uns in der Regel auf. Es war eine sehr schöne Zeit, für mich schon fast wie eine eigene Familie. Genau das war auch mein innerster Wunsch: eine eigene kleine Familie. Am liebsten hätte ich damals, ich war gerade erst achtzehn Jahre alt, schon ein Kind gehabt. Ich hatte das Gefühl, ich müsste mir mein eigenes Mini-Universum aufbauen, in dem Glück und Beständigkeit herrschten. Diese erste feste Beziehung gab mir Halt und baute mich auf. Da ich mich selbst zu wenig liebte, hatte ich das starke Bedürfnis, dass mich jemand brauchte und liebte, dass jemand für mich ganz alleine da war.

Leider zeigte sich die übermäßige Eifersucht meiner Kindheit auch bei meiner ersten großen Liebe: Ich war besitzergreifend und unsicher und konnte es nicht ertragen, wenn mein Schatz auch nur mit anderen Männern redete. Natürlich kam es, wie es kommen musste: Mein Klammern wurde ihr irgendwann zu viel, sie begann eine Affäre und löste sich von mir.

Das zog mir den Boden unter den Füßen weg. Ich hatte das Einzige verloren, was mir Halt im Leben gegeben hatte. Der Schmerz war so stark, dass ich mir einbildete, es gäbe für mich nun keinen Grund mehr, auf der Erde zu bleiben. Ich hatte mich, impulsiv wie ich war, schnell entschieden, meinem Leben ein Ende zu setzen, und in mehreren Apotheken so viele Schlaftabletten gekauft, wie ich nur bekommen konnte. Als meine Eltern an einem Abend nicht zu Hause waren, nutzte ich die Gelegenheit. Mit einer Flasche Korn, einer weiteren Flasche Likör und den Packungen Schlaftabletten ließ ich mich auf meinem Bett nieder. Ich hatte mir alles genau überlegt. Es war kein Hilferuf, keine Kurzschlusshandlung, ich wusste, was ich tat. Die Tabletten spülte ich mit dem Inhalt der beiden Flaschen herunter. Die leeren Schachteln versteckte ich unter meinem Kissen. Umgeben von Bildern meiner Freundin schlief ich irgendwann ein. Doch meine Eltern kamen an dem Abend unerwartet früher nach Hause. Meine Mutter schaute noch nach mir, was eigentlich nicht üblich war. Doch sie hatte, wie sie mir später erzählte, ein ungutes Gefühl, gab ihrer Intuition nach und betrat mein Zimmer. Sie fand mich tief schlafend vor, hob das Kissen auf, entdeckte die leeren Schachteln und rief sofort den Notarzt. Gemeinsam schleppten mich meine Eltern in die Badewanne und versuchten, mich mit kalten Wassergüssen wach zu bekommen, bis der Notarzt kam. Im Krankenhaus wurde mir der Magen ausgepumpt und man holte mich ins Leben zurück. Ich selbst habe von dieser Nacht nicht viel mitbekommen. Am nächsten Morgen wollte ich nur nach Hause. Ich war nicht einmal dankbar für meine Rettung, hätte einfach nur gewollt, dass man mich in Ruhe gelassen hätte. Wie furchtbar nachlässig bin ich mit dem Geschenk des Lebens umgegangen!

Das Krankenhaus durfte ich erst verlassen, nachdem ich zugestimmt hatte, eine Therapie zu machen. Die begann ich dann zwar auch, brach sie jedoch sehr schnell ab. Ich war der Meinung, dass mir das nichts bringen würde, meine innere Einstellung war eisern negativ und ablehnend – wie hätte so auch viel Gutes gedeihen können? Ich sah keinen Sinn darin, mit einem

Fremden über meine Gefühle und Beweggründe zu sprechen – dadurch würde sich ja nichts an der Situation ändern und ich würde auch meine Freundin nicht zurückbekommen.

Einzig meinen lieben Eltern gegenüber hatte ich ein schlechtes Gewissen: Was hatten sie nur mitmachen, welche Gefühle haben sie nur aushalten müssen! Wie groß waren wohl in der Folgezeit ihre Ängste, dass ich vielleicht einen zweiten Versuch unternehmen könnte! Wie schwer muss es für sie gewesen sein, mir erneut zu vertrauen und mir notwendigen Freiraum zu schenken.

## 1.2 Was man anderen Menschen antut

Heute bin ich selbst Vater von zwei Kindern und kann mich daher gut in die damalige Situation meiner Eltern hineinversetzen. Es ist so ziemlich das Schlimmste, was Eltern mitmachen können. Die Hilflosigkeit, die man empfindet, wenn dem eigenen Kind etwas passiert, ist enorm.

Für mich begann nach meinem Selbstmordversuch und abgebrochener Psychotherapie eine Zeit der Resignation. Ich wollte nicht mehr. Es gab für mich einfach keinen Sinn in meinem Leben. Durch meine Rettung und das Verbleiben im Leben hatte sich nichts verändert. Es gab nichts, was mich gehalten hätte. Meine Familie war ständig liebevoll für mich da und versuchte alles, doch ich ließ niemanden an mich heran. Wochenlang verließ ich mein Zimmer nicht. Keiner konnte mir helfen, und ich ließ es auch nicht zu! Ich hielt mich selbst im Schmerz gefangen, ich klammerte mich an mein Leid, statt mich an das Leben und das Glück zu klammern. Nur aus Rücksicht auf meine Eltern startete ich keinen weiteren Versuch, mir das Leben zu nehmen. Aber ich bewegte mich im Nichts einer tiefen Depression.

# Change Fuck!



Ardeschyr Hagmaier

## **Change Fuck!**

Wenn sich alles verändert und nichts verbessert

176 Seiten; 2017; 24,95 Euro

ISBN 978-3-86980-375-3; Art-Nr.: 1006

Change ist Dauerbrenner, Heilsbringer und Verderben zugleich. Ganz gleich ob Prozesse, Unternehmen oder der Mensch – alles soll sich zum noch Besseren wenden. Doch die Realität ist meist ernüchternd.

Aber warum stoßen Change-Projekte immer wieder auf Widerstand? Warum scheitern so viele Change-Projekte und bringen nicht den erhofften Erfolg? Warum verursacht Veränderung Ängste?

Antwort darauf gibt Hagmaiers neues Buch. »Change Fuck!« schreit es nur so heraus und bricht mit den bisherigen Vorstellungen über Change-Management. Denn entscheidend ist nicht die Veränderung um jeden Preis, sondern die beste Lösung: Chancen-Denken statt Change-Denken.

Dabei ist echte Veränderung – wenn sie denn notwendig ist – ganz einfach. Erstens: Es gibt keine Regeln – meistens. Zweitens: Verändere nichts, wenn es gut läuft. Drittens: Schaffe Neues, ohne das Alte zu zerstören. Viertens: Entwickle Gewohnheiten weiter – anstatt immer neue Gewohnheiten zu erlernen.

Viel mehr braucht es nicht!

# Motivier dich selbst.



Nicola Fritze

**Motivier dich selbst. Sonst macht's keiner!**

50 Impulse, um in Schwung zu kommen

1. Auflage 2016

208 Seiten; Broschur; 14,99 Euro

ISBN 978-3-86980-343-2; Art.-Nr.: 994

Unzufrieden im Job, zu wenig Bewegung, Frust oder Dauerstress? Dann verändere dein Leben! Du weißt, es muss sich was ändern. Nur wo fängst du an? Und wie?

Wenn du weiterhin auf den motivierenden Schubser von außen wartest, kannst du lange warten. »Motivier dich selbst. Sonst macht's keiner!« gibt dir fünfzig Impulse, wie du in kleinen Schritten Veränderungen anstößt und Schwung in dein Leben bringst.

Nicola Fritze, Deutschlands erfolgreiche Motivationsexpertin, zeigt dir, wie du das Steuer selbst in die Hand nimmst, Frustration abschüttelst, das ewige Aufschieben beendest und in deinem Leben durchstartest.

Mit diesem Buch richtest du deinen inneren Kompass neu aus und veränderst dein Denken, Wahrnehmen und Handeln. Du wirst innere Blockaden überwinden, dich von schlechten Angewohnheiten trennen, dein Selbstwertgefühl steigern und mit Gelassenheit und Freude der Mensch sein, der du sein willst.

# Encourage



Gracia Thum  
**Encourage**  
Mut zu Veränderung  
1. Auflage 2017

208 Seiten; Broschur; 24,95 Euro  
ISBN 978-3-86980-347-0; Art.-Nr.: 999

Mutige Menschen fordern ein, was sie für richtig halten. Sie stehen zu ihrer Meinung. Sie akzeptieren die Möglichkeit des Scheiterns und wagen sich in neue unbekannte Welten. Sie handeln trotz Unsicherheit.

Ist Mut angeboren oder kann man Mut erlernen? Was machen Menschen, die wir mutig nennen, anders? Woher nehmen sie ihre Zuversicht und ihre Stärke?

Antworten darauf liefert das neue Buch von Gracia Thum. Es nimmt Sie mit auf die Reise zu Ihren Emotionen und illustriert, wie Sie mutiges Handeln in Ihrem Alltag erlernen können. In klaren einfachen Schritten lernen Sie, Mut als Encourage-Kompetenz zu leben. Eine Kompetenz, die Voraussetzung für entschlossenes Handeln und souveräne Entscheidungen ist.