

Anleitung zum Glücklich-sein

„Die Wurzel des Übels liegt in der allzu starken Betonung des materiellen Aufstiegs als Glücksquelle.“ *Bertrand Russell, Philosoph und Nobelpreisträger für Literatur (1872 – 1970)*

Sonja Lyubomirsky, Professorin für Psychologie an der University of California, schreibt in ihrem Buch „*Glücklich sein - Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*“ Folgendes:

- Nur ca. 10% unseres Glückniveaus hängen von äusseren Umständen ab. Also davon, ob wir reich oder arm, verheiratet oder geschieden, hübsch oder hässlich, gesund oder krank sind.
- Wirklich glücklich machen uns andere Dinge und die haben eines gemeinsam: man kann sie mit Geld nicht kaufen UND sie müssen in der Gegenwart genossen oder erlebt werden
- Zu diesen Glücksdingen gehören z.B. soziale Beziehungen, Dankbarkeit und Mut zum Risiko

In einer Studie, in der 350 Personen im Alter zwischen 18 – 80 entweder via Fragebogen oder in einem persönlichen Interview zur Frage „*Glaubst Du, dass Du bisher in Deinem Leben etwas wichtiges versäumt hast und würdest Du es gerne nachholen wollen*“ befragt wurden, kam Folgendes zum Vorschein:

- nicht nur die Zeit mit Freunden und Familie wurde vermisst,
- sondern auch „leere, zweckfreie Zeit“. Momente in denen man sich hingeben konnte, achtsam und aufmerksam, ohne zu planen, etwas zu wollen, sich sorgen zu machen, zu kontrollieren.
- Momente die viele zuletzt in ihrer Kindheit erlebt hatten, als sie sich treiben liessen, die Zeit vergassen und sich ausgefüllt fühlten, ohne dass etwas Aufregendes geschehen oder ein Ziel erreicht worden wäre.
- Diesen Einklang mit ihrer Existenz wie es Albert Camus benannte, empfanden dann auch die Meisten als einen Hinweis auf ihre Authentizität.

Ein anderer Gedanke, der in diesem Kontext interessant ist, ist, dass Menschen die Fähigkeit haben, ihre Köpfe „zu kombinieren“. D.h. sie haben einen Weg gefunden, ihre individuellen Fähigkeiten zu einer Art Gruppenintelligenz weiterzuentwickeln, gemeinsam ein Ziel anzupeilen und zu verwirklichen. Diese geteilte Aufmerksamkeit bildet das Fundament von Allem, was den Menschen einzigartig macht.

Glücklich sein ist daher eine Zeit, in der man selbst authentisch ist, den Moment genießt und dies am Besten noch mit anderen teilt?

Es ist unsere Erfahrung, dass authentische Personen ihre Grenzen besser wahrnehmen, dass sie ihre Motivationen besser kennen und sich ihren Stärken und Schwächen tief im Inneren bewusster sind. Daher gehen sie achtsamer und bewusster durch's Leben und wertschätzen die kleine Dinge, da sie es nicht als selbstverständlich betrachten.

In unseren Workshops wurde uns auch bewusst, wie wichtig das Lernen für die einzelnen Teilnehmer von den Anderen ist. Aus den Erfahrungen des Gegenübers für sein eigenes Leben profitieren. Manchmal auch auf diese Art neue Vorbilder zu kreieren und somit der eigenen Persönlichkeit neue Akzente zu verleihen. Immer auf dem Weg näher zu sich selbst, seinem inneren Ich, zu kommen.

In unseren Workshops wie **All Woman, Mann-sein** und dem **Retreat**, bauen wir auf diesen Erkenntnissen auf und verfolgen somit das Ziel, dass Sie glücklicher sind.

Für mehr Informationen, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren unter Tel: 043 / 344'80'12 oder per e-mail auf contact@beachtig.ch