

Erfolg und Glück

Wenn Du erfolgreich sein möchtest, lass alle Zweifel und Bedenken hinter Dir.

Mach einfach das, was du machen möchtest. Geh diesen Weg, weiche nicht davon ab.

Glaub an dich und überwinde die Zweifel. Sie haben keinen anderen Sinn als dich von deinen Zielen abzuhalten.

Wir alle haben Träume.

Die einen wollen mehr Geld, die anderen mehr Zeit, mehr Familie, mehr Freunde.

Wir wollen Gesundheit und Glück.

Aber warum erreichen wir das meistens nicht?

Weil wir es nicht zu lassen, weil wir es blockieren.

Weil wir uns selbst im Weg stehen.

Wer sich kreativ im Leben verwirklichen möchte, muss lernen, an den eigenen Gedanken zu arbeiten.

Die Gedanken formen die Welt.

Wenn du positiv und optimistisch denkst, ziehst du automatisch positive und optimistische Menschen an.

Wenn du immer nur an allem zweifelst und das negative siehst, bist du bald umgeben mit Menschen, die alle negativ denken und an allem zweifeln.

Wenn Du der Meinung bist, dass die Welt ungerecht und einseitig ist,

den Armen alles genommen wird

Hass und Kriege die Welt regieren

die Umwelt sehr darunter leidet

wirst du sehr schnell Beweise dafür finden.

Wenn du glaubst, den Reichen steht ihr Reichtum zu,

weil sie hart arbeiten und an der richtigen Stelle auch Glück

gehabt haben

dass der Reichtum auch Verantwortung und Möglichkeit bietet
dass er auch positive Seiten hat

dann wirst du beginnen, selbst hart zu arbeiten
und die glücklichen Momente schätzen und lieben.
Dann wirst du den Reichtum nicht mehr hassen
sondern als Folge von Anstrengung und Arbeit sehen.

Es ist in der Summe nur die Kraft unserer Gedanken
und unserer Phantasie.

als Menschen haben wir die Gabe, zu erkennen, dass nichts
beschränkt ist
außer unsere eigene Vorstellungskraft.

Selbst Menschen die nicht gehen und sich kaum bewegen konnten,
konnten im Geist phantastische Dinge ausdenken und
mathematische Beweise führen.

Selbst als tauber Mensch kann man noch Musikstücke
komponieren.

Selbst als Mann, kann man die Dinge weiblich empfinden
und auch als Frau kann man sich männlich durchsetzen.

Es ist alles möglich
du musst es nur akzeptieren

und zulassen.

Die nächste Seite im Leben

Und wenn das Leben zu Ende geht, was hast du dann gemacht?
Immer nur gearbeitet und im Dreck und Staub gestanden?
Ein Haus gebaut, tausend Zimmer renoviert und am Ende wieder

alles eingerissen und verkauft?

Hast Du Kinder zur Welt gebracht und ein Lächeln geerntet?
Jemand erzogen, jemand mal Deine Meinung gesagt?

Bist Du um die Welt gereist und hast tausend Menschen getroffen?

Hast Du Dich weiter entwickelt.. oder wurde Dein Herz immer enger und Dein Verstand begrenzt?

Hast Du dich innerlich geweitet oder bist du stehen geblieben?

Hast Du alle Menschen getroffen, die du treffen wolltest? Hast Du was über die Welt gelernt oder nur über Dich?

Hast Du die richtigen Fragen gestellt?

Hast Du auch ein paar beantwortet?

Hast Du die Welt verstanden oder stand die Welt ratlos neben Dir?

Warst Du gesund? Hast du das richtige mit deinem Körper gemacht?

Oder nur gegessen und nichts verbraucht?

Hast Du genug gegeben?

Hast Du genug gemacht?

Warst Du bereit für eine Veränderung? Oder klebstest du stets am Gestern?

Hast Du Deine Sorgen gelöst? Oder Dich von der Angst begrenzen lassen?

Hast du je live gebloggt? Oder Dein Lieblings-Kunst-Projekt wiederbelebt?

Hast Du stets alles aus Dir gemacht?

Hast Du geliebt? Gegeben? Gesorgt? Empfunden?

Warst du am Ende – je glücklich.

Spielbrett

Manchmal fällt der Würfel auf die eine Seite, manchmal auf die andere.

Manchmal hat man Pech, dann fällt er immer auf die „Eins“.
Oder auf die „Zwei“.

Wenn denn das *Unglück* bedeutet.

Manchmal können auch der Überfluss, also die großen Zahlen, Pech bedeuten.

Es hängt immer von der Perspektive ab.

Direkt mit dem Auge auf der Tischplatte, von der Seite gesehen?

Oder 200 Meter weg, mit dem Fernglas?

Da erscheint alles klein.

Der Würfel ist unbestechlich.

Er wird geworfen. Manchmal nur geschoben. Manchmal nur gestrichen.

Manchmal einfach los gelassen.

Wie du auch willst. Du bist beim Spiel dabei. Gewürfelt werden muss immer.

Solange du noch würfeln kannst, lebst du noch.

Andere werfen auch ihre Würfel. Drehen sich im Kreis. Spielen immer das gleiche Spiel.

Das ihnen niemals langweilig wird. Das nur durch neue Spielfiguren aus dem gleichen Spielkasten neu aufgefüllt wird.

Man könnte ja auch mal das Spiel wechseln.

Aber das wäre zu anstrengend. Das kostet Kraft.

Keiner kennt die Regeln. Unbekanntes Terrain.

Lass uns lieber das spielen, was wir schon kennen.

Glück

Müdigkeit, Hunger, Sexentzug oder Sauerstoffmangel- das sind nach den Worten des genialen [Eckart von Hirschhausen](#) die üblichsten Gründe, schlecht drauf zu sein.

Damit hat er sicherlich recht, wenn man allein nach den körperlichen Bedürfnissen geht, die einen großen Einfluss auf das Gesamt-Phänomen Körper-Gefühle-Geist nehmen.

Ich denke aber, dass man dabei nicht vernachlässigen sollte, dass es auch interne Gefühle und Gedanken gibt, die sich quasi als Wiederholungstäter mit Regelmäßigkeit in den eigenen Charakter „einschleifen“ und ihn anfällig für seelische Störungen oder launische Schief lagen machen.

Das große Problem an unserem Gefühlsleben ist, dass wir so wenig *Zugang* dazu haben, dass uns mitunter die Mittel fehlen, die eigenen Gefühle adäquat zu sortieren. Schreiben, darüber reden oder Musik hören liegt nicht jedem Menschen gleich gut- jeder Mensch braucht eine andere Art der Therapie, um mit sich selbst wieder ins Reine zu kommen. Ratschläge helfen daher auch bedingt, weil Ratschläge meistens von außen aufgesetzt sind oder sogar manipulieren wollen. Darauf sollte man unbedingt achten, denn wer Glück nur in Form einer manipulierten Handlungsweise erfährt, kann im Grunde nicht glücklich sein. Glück bedeutet vor allem auch: Von allem frei sein und zu sich selbst zu finden. Ein gesunder Egoismus und Rückzug auf Zeit kann also helfen, die eigene Seele und das eigene Glück wieder zu finden.

Überhaupt ist das Gehirn ein noch recht unerforschter, aber elementarer Bestandteil unserer menschlichen Existenz.

Dem Gehirn verdanken wir, dass die Menschheit unterschiedliche

Formen der Problem- und Lebensbewältigung herausgebracht hat: Die Sprache, Kulturleistungen, Musik und neuerdings die Psychologie.

„Glücksforschung“ ist aber noch eine sehr junge Disziplin. Mit großen Augen hören wir z.B. den Worten des Dalai Lamas zu, der einen sehr einzigartigen und wertvollen Beitrag zu diesem Thema leisten kann und zunehmend von der westlichen Welt auch kopiert oder übernommen wird.

Die zentralen Aussagen sind ganz einfach:

Glück ist eine Sache der inneren Einstellung.

Menschen passen sich sehr schnell an äußere Bedingungen und Glücksgefühle an. Da alle „Glücksgefühle“ letztlich auf Zustandsveränderungen und Hormonausschüttungen zurückzuführen sind, wird auch klar, warum man mit künstlichen Substanzen dauerhaftes Glück nicht erreichen kann. Und dabei ist es egal, ob es nur immer wieder die gerauchten Zigaretten sind, der Alkohol am Abend oder die regelmäßige Pilleddosis. Auch so Sachen wie Fernsehen oder Computer sind im Grunde Substanzen, die wir uns immer und immer wieder einführen und abhängig davon werden.

Wenn man also schon Substanzen zu sich nimmt, um in den eigenen Hormonhaushalt einzugreifen, sollte man sich fragen, wie man dabei so natürlich wie möglich vorgeht (nachhaltige Entwicklung). Von der Natur her sind wir darauf angelegt, uns viel zu bewegen, Freunde und Kontakte zu knüpfen und ständig in mentaler Bewegung zu sein (Flexibilität contra Starrheit).

Arbeitslose Menschen oder auch Hausfrauen, die viel zu Hause herumsitzen, niemanden treffen und wenig Abwechslung haben, leiden an hoher Reizarmut und schaden somit ihrer gesamten Gesundheit.

Leider kann man das Glück nicht erzwingen. Aufmerksamkeit, soziale Netzwerke und bezahlte Arbeit sind in der derzeitigen Wirtschaft nicht für alle verfügbar. Somit wird auch das Glück

einseitig verteilt, und das ist der Grund, warum uns soziale Fragen an der Mitgefühl-Ader treffen.

Aber auch ständige Stress-Situationen, z.B. in Beruf oder Privatleben belasten unser Glück und sollten daher die Zielscheibe für Veränderungen in jeglicher Hinsicht sein. D.h. nicht unbedingt, dass man etwas abschaffen soll, aber sehr wohl, dass man die Einstellung ändern soll. Und wenn man erstmal die Einstellung geändert hat, kommen die anderen Dinge, nämlich die nötigen Handlungsschritte oft wie von selbst!

Wir haben Mitgefühl mit Menschen, die weniger glücklich als wir selbst sind. Wir selbst haben die natürlichen Anlagen, Glück weitergeben zu wollen. Dies ist eine sehr gute Erfindung, der Quell unserer Menschlichkeit und somit auch der Quell für das eigene Glück.

Letztendlich sind wir alle Menschen, alle miteinander verbunden und jeder hat die Möglichkeit, dem anderen Glück zu schenken.

Das sollte man nutzen, denn es ist im Grunde so einfach, glücklich zu sein.

In diesem Sinne, einen schönen Sonntag! ☐