

Hier und jetzt glücklich sein!

Fast alle Menschen sehnen sich danach, glücklich zu sein. Aber viele von ihnen sehen diesen Zustand vorwiegend in der Zukunft. Sie verschieben das Glück auf später:

„Wenn ich umgezogen bin ...“,

„wenn mein Konto wieder im Plus ist ...“




Der Philosoph und Theologe Augustinus (+ 430) hält solches Verhalten für töricht, für einen "Mangel des Geistes".

Das Glück ist nicht zu finden durch das Erreichen eines Ziels, sondern durch Mäßigung und kluge Betrachtung der gegenwärtigen Situation.

Wer dem Glück nachjagt, wird es vertreiben. Wer es im aktuellen Augenblick sucht, wird es finden.

Der nachfolgende Test kann Ihnen dabei helfen, die falschen Phantasien Ihres zukünftigen Glücks zu entlarven und den Blick zu gewinnen für das, was Sie bereits haben.

Schreiben Sie:

-  eine 2 hinter jeden Punkt der Liste, dem Sie voll und ganz zustimmen
-  eine 1 hinter jeden Punkt, der für Sie ab und zu wichtig war oder ist
-  eine 0 hinter jeden Punkt, dem Sie nicht zustimmen.

Schnelltest mit 20 Fragen

Ich wäre glücklicher, wenn ...

1. ... ich schlanker wäre. _____
2. ... ich mehr Geld hätte. _____
3. ... ich mehr Freude an meinem Beruf hätte. _____
4. ... ich in einer besseren Gegend wohnen würde. _____
5. ... ich ein schöneres/größeres Haus hätte. _____
6. ... ich Kinder hätte. _____
7. ... ich mit meinen Verwandten besser auskäme. _____
8. ... das Wetter in diesem Land besser wäre. _____
9. ... ich die richtigen Leute kennen lernen würde. _____
10. ... ich mein Geld besser anlegen könnte. _____
11. ... ich eine bessere Ausbildung bekommen würde. _____
12. ... ich andere Nachbarn hätte. _____
13. ... ich ein besseres Auto hätte. _____
14. ... mich mein Partner besser verstehen würde. _____
15. ... ich meine Umgebung so gestalten dürfte, wie ich wollte. _____
16. ... ich verheiratet/unverheiratet wäre. _____
17. ... ich mit meiner Zeit besser auskommen würde. _____
18. ... ich in einem anderen Land leben würde. _____
19. ... ich nicht so viele Routinearbeiten verrichten müsste. _____
20. ... ich im Lotto gewinnen würde. _____

Addieren Sie nun Ihre Punktezahl: _____

Auswertung:

Unter 8 Punkte:

Sie können sich als glücklichen Menschen einstufen, der in der Gegenwart verwurzelt ist. Glück-Wunsch!

8 bis 16 Punkte:

Ihre Wünsche behindern Sie dabei, das Glück des Augenblicks zu empfinden. Wechseln Sie die Blickrichtung: Sehen Sie nicht nach vorn, sondern schauen Sie in sich hinein. Dort werden Sie einen überraschend zufriedenen und strahlenden Menschen finden.

17 bis 24 Punkte:

Ihre Gedanken bewegen sich zu oft in Richtung Zukunft oder Vergangenheit. Machen Sie dazu die Abschieds-Übung: Gehen Sie die mit 1 oder 2 gekennzeichneten Punkte in der Liste noch einmal durch. Streichen Sie die Punkte durch, die Ihnen beim 2. Durchlesen nicht mehr ganz so wichtig erscheinen. Verabschieden Sie sich mit folgender Vorstellung innerlich davon: Schreiben Sie diese Punkte in Gedanken auf ein weißes Blatt Papier, und beobachten Sie, wie der Wind leicht und lautlos das Papier in die Ferne bläst.

Über 24 Punkte:

Für Sie wird es sehr wichtig werden, den Wert Ihres gegenwärtigen Lebens zu entdecken - auch wenn es Ihnen langweilig oder wertlos erscheinen mag.

Fahren Sie fort mit der „Verwandlungs-Übung“:

Lesen Sie sich die verbliebenen Punkte Ihrer Liste laut vor, und verwandeln Sie dabei die „Wenn-Sätze“ in Feststellungen ("Ich bin schlanker").

Es wird ein paar Sätze geben, denen Sie innerlich zustimmen können. Markieren Sie sie, und wählen Sie zum Schluss **den Schönsten** davon aus. Das ist die Keimzelle Ihres neuen Gegenwarts-Glücks.

Halten Sie sich an diesem Satz fest! Er wird Sie in den nächsten Tagen sanft zu einem zufriedeneren Leben führen.

Aus:

"Ich wäre glücklicher, wenn ich die richtigen Leute kennen lernen würde."

wird dann z. B.:

"Ja, ich werde alles daran setzen, die richtigen Leute kennen zu lernen!"