



Inga Fisher

Der verlässliche Weg ins Glück

Wie Sie ihr Leben glücklich gestalten



**Ihre
Lese-
probe**

Lesen Sie...

- ▶ ... wie Sie Ihre persönlichen Glücksindikatoren ermitteln und sich von diesen zum großen Glück führen lassen.
- ▶ ... wie Sie mit der Macht Ihrer Gedanken glücklicher, zufriedener und ausgeglichener werden.
- ▶ ... Ihnen Ihr persönliches Glücksrad zu einer täglichen Glücksdosis verhilft.



Inga Fisher

Der verlässliche Weg ins Glück

Wie Sie ihr Leben glücklich gestalten

Hier klicken!

So können
Sie das PDF
einfach be-
dienen!

Inhaltsverzeichnis

- 3** Leben Sie ein großes Leben ...
- 4** Was wirklich glücklich macht
- 5** Lernen Sie von den Glücklichen
- 7** Bestandsaufnahme Nr. 1: Ihre persönlichen Glücksindikatoren
- 9** Denken Sie sich glücklich
- 12** Ritualisieren Sie das Glück
- 14** Glücklich durch Beschränkung
- 16** Bestandsaufnahme Nr. 2: Täglicher Wahnsinn oder tägliches Wohlbefinden?
- 18** Welcher Esstyp sind Sie?
- 21** So bringen Sie Bewegung in Ihr Leben
- 22** Das kleine Schlaf-ABC
- 24** 9 Tipps für mehr Erfolg im Job
- 27** Wenn die Luft mal raus ist
- 28** Etwas Gutes für Ihre Lieben
- 31** LebensSinn oder LebensUnsinn?
- 32** Ihr persönliches Glücksrad
- 35** PDF-Tipps
- 36** Impressum





Leben Sie ein großes Leben ...

... denn es ist das einzige, das Sie haben! Eine bestechend einfache Logik. Machen Sie sich bewusst, dass es für Sie JETZT darauf ankommt, Ihr Leben glücklich und zufrieden zu leben. Worauf wollen Sie warten, um mit dem Leben anzufangen, das SIE ausfüllt?

Ein „Später“ kann anders aussehen, als Sie es sich heute vorstellen, oder gar nicht mehr eintreffen. Auch wenn Sie an Auferstehung, Wiedergeburt oder eine andere Form des ewigen Lebens glauben, macht es dennoch Sinn, das hiesige Leben positiv zu leben. Aber was bedeutet „glücklich sein“ denn eigentlich? Ist dies nicht ein ureigenes subjektives Empfinden, das sich nicht in eine Formel pressen, geschweige denn erlernen lässt? Weit gefehlt!

Zwei gute Nachrichten:

Sie können Ihr Glück beeinflussen! „Glück ist gleich Vererbung plus Lebensumstände plus Wille“, schreibt Martin E. P. Seligmann, Professor für Psychologie an der University of Pennsylvania, in seinem lesenswerten Buch „Der Glücksfaktor“. Zwar gibt es Faktoren, die sich nicht ändern lassen, wie z. B. unsere genetische Veranlagung und die Lebensumstände, in die wir hineingeboren worden sind.

Aber: Ihr Wille ist letztendlich das entscheidende Zünglein an der Waage, mit dem Sie bestimmen können, ob Sie positiv durchs Leben gehen. Ihr Glück liegt in Ihrer Hand!

**„Das Glück besteht oft nur aus dem Entschluss,
glücklich zu sein.“
(Lawrence Durell)**

Sie können lernen, glücklich zu sein! Glauben Sie an sich selbst, Ihre Zukunft, an Ihre Gesundheit und Ihren Erfolg! Es klingt



Sie können ihr Glück beeinflussen!

Sie können lernen, glücklich zu sein!



fast zu schön, um wahr zu sein: Menschen, die genau das tun, fühlen sich tatsächlich subjektiv glücklich, unabhängig von ihren äußeren Umständen.



Was wirklich glücklich macht

Bei der Frage, was denn nun eigentlich glücklich macht, kommt die Glücksforschung zu bemerkenswerten Antworten: Weder Geld, noch sozialer Status, noch nicht einmal Gesundheit haben einen nachhaltigen Einfluss auf das Glücksgefühl der meisten Menschen.



Nicht Geld oder sozialer Status, nicht mal Gesundheit machen Sie glücklich. Ganz im Gegenteil: Die meisten Menschen sind nicht glücklicher als vor Jahrzehnten, obwohl sich objektiv betrachtet der Lebensstandard erheblich verbessert und der Wohlstand stetig gewachsen ist. Das bedeutet: Die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben steigt nicht unbedingt in gleichem Maße wie das Einkommen. Sie kennen es wahrscheinlich von sich selbst: Wie leicht und schnell gewöhnen Sie sich an etwas, sowohl im Positiven als auch im Negativen.

Der Mensch – ein
Gewohnheitstier

Das ist allerdings vollkommen normal. Wir sind mit einer Art psychologischem Immunsystem ausgestattet, das uns davon abhält, uns einerseits nach einer negativen Erfahrung lange zu grämen (z.B. nach einer Trennung), uns andererseits aber auch daran hindert, uns lange zu freuen und glücklich zu bleiben (z.B. nach einer Beförderung).

Dadurch ist der Einfluss großer Gefühle geringer als Sie glauben, während der Einfluss der kleinen Dinge auf das tägliche Leben immens groß ist.

Die einfachen Dinge des Lebens machen Sie nachhaltig glücklich!