

Beck kompakt

## Eine Minute für Ihr Glück!

111 Tipps für ein schöneres Leben

von  
Marion Lemper-Pychlau

1. Auflage

[Eine Minute für Ihr Glück! – Lemper-Pychlau](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

[Psychologie: Sachbuch, Ratgeber](#)



Verlag C.H. Beck München 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:

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

ISBN 978 3 406 66820 3

# beck-shop.de

Eine Minute für Ihr Glück

111 Tipps für ein schöneres Leben

Marion Lemper-Pychlau



C.H. BECK

# beck-shop.de

## So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

### *Beispiele*

*Die Beispiele in diesem Buch illustrieren die Ausführungen.*

Die Merkekästen enthalten zahlreiche Tipps und Anregungen zum Nachdenken.

### **Auf den Punkt gebracht**

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung.

Vorwort	5
Testen Sie Ihre Glücksfähigkeit	8
Vom Wesen des Glücks	11
Was ist Glück?	11
Warum ist Glück so wichtig?	24
Sieben Irrtümer über das Glück	27
Wie Sie Glück verhindern	40
Glück braucht Training	53
Der glückliche Zufall – eine Form von Glück	57
Erstes Glücksprinzip: Chancen erkennen und schaffen	59
Zweites Glücksprinzip: Die Intuition nutzen	63
Drittes Glücksprinzip: Optimistisch denken	65
Viertes Glücksprinzip: Pech in Glück verwandeln	68
Das Wohlfühlglück – noch eine Form von Glück	75
Körperliches Wohlbefinden	76
Soziale Kontakte	79
Gute Gewohnheiten	89
Lebensfreude – die dritte Form des Glücks	101
Das Leben bejahen	102
Mit sich selbst befreundet sein	108

Sinn suchen und finden

111

Innere Freiheit

116

11 Erkenntnisse über das Glück

127

Willst du immer weiter schweifen?

Sieh, das Gute liegt so nah.

Lerne nur das Glück ergreifen,

Denn das Glück ist immer da.

*Johann Wolfgang von Goethe*

Die gute Nachricht lautet: Jeder von uns kann glücklich sein. Glück ist keine Frage des Zufalls, ist nichts, was das Schicksal willkürlich verschenkt oder vorenthält. Denn Glück stellt eine Eigenleistung dar. Wir bestimmen selbst darüber, in welcher Stimmung wir durchs Leben gehen.

Im Grunde wissen wir das längst. Denn es lassen sich jeden Tag Beispiele dafür finden, dass widrige Umstände nicht notwendigerweise unglücklich machen und privilegierte Lebenssituationen nicht automatisch glücklich. Es muss also etwas in der eigenen Person geben, das über Glück oder Unglück entscheidet. Trotzdem erliegen wir alle zuweilen der Versuchung, andere Menschen oder bestimmte Umstände für unsere Unzufriedenheit verantwortlich zu machen. Damit geben wir die Verantwortung für unser Leben aus der Hand. Das ist die schlechte Nachricht. „Wenn nur meine Arbeit besser bezahlt wäre ...“, „Wenn mein Partner doch endlich einsehen würde ...“, „Wenn ich bloß ein bisschen mehr Zeit hätte ...“. Wir nehmen selbstverständlich an, unsere innere Verfassung sei von außen bestimmt: Würden die Dinge anders liegen, könnten wir glücklich sein. Und meistens klingt das sogar plausibel. Wir warten dann auf Rettung oder Besserung wie früher aufs Christkind.

Aber: Wir dürfen uns nicht so von äußeren Umständen abhängig machen! Unser Glück ist viel zu wichtig, um es anderen zu überlassen. Das Glück, das auf äußeren Faktoren beruht, verhält sich unberechenbar. Wir können es zwar genießen, aber nur wenig Einfluss darauf nehmen. Wer ein gutes Leben haben will, braucht ein verlässlicheres Glück. Und das finden wir nur in uns selbst.

Die Forschung hat mittlerweile viel über das Glücklichsein herausgefunden. Wer darüber Bescheid weiß, kann glücklicher werden. Dabei geht es nicht um spektakuläre Veränderungen, die mit einem Paukenschlag zu immerwährendem Glück führen. So etwas gibt es gar nicht. Vielmehr sind es die vielen kleinen glücklichen Momente, die ein Leben erfolgreich machen. Es zählen letzten Endes die scheinbar banalen Kleinigkeiten. Nach ihnen müssen wir Ausschau halten. Es liegt in unserer Macht, solche Chancen zu nutzen und unser Glück zu mehren. Auf diese Weise verlieren andere Menschen oder äußere Umstände einen großen Teil ihrer Macht über uns.

In diesem Buch erfahren Sie,

- wie Glück funktioniert,
- warum Sie unbedingt glücklich sein sollten und
- was Sie alles tun können, um schon innerhalb einer einzigen Minute Ihr Glück zu vergrößern.

„Die Herrschaft über den Augenblick ist die Herrschaft über das Leben“, schrieb Marie von Ebner-Eschenbach. Ich wünsche Ihnen ganz viele glückliche Augenblicke.

Dipl.-Psych. Marion Lemper-Pychlau