

Was macht dich wirklich glücklich in deinem Leben?

Kennst du Glücksrezepte? Die kleinen feinen Rezepte darüber, wie du dich verändern musst und was du tun musst, um Glück zu erfahren? Und wenn du die Rezepte befolgst, wirst du glücklich und zufrieden bis an dein Lebensende sein. Wow. Das klingt großartig, oder nicht? Glücksrezepte gibt es mittlerweile zu den verschiedensten Lebensthemen und



© fotolia.com - drublig-photo

-bereichen. Ratgeber zu Themen „Achtsamkeit im Alltag“ etwa oder „durch Yoga & Meditation gelassen sein im Büro“. Sogar „Abnehmen über

Nacht und dadurch schlank und happy forever“ ist zu finden. Die Auslagen im Buchhandel laden ein zum Kauf des Glücks.

Ein Rezept pro Tag. Genial eigentlich. Doch reicht das aus?

So einfach ist es in der Realität dann leider doch nicht. Das merkst du schnell, wenn du dich für ein Buch entschieden hast, in der Hoffnung, dass es dich hin zu deinem erträumten Leben voller Zufriedenheit, Gelassenheit und Sicherheit führen wird. Und dann wirst du nach dem Lesen wider Erwarten nicht vom versprochenen Glück heimgesucht?

Vielleicht vergleichbar mit Horoskopen der Yellowpress?

Die liest doch eigentlich keiner – aber wenn man auf die Schnelle

doch mal aus Versehen darüber fliegt (beim Frisör gibt's ja sonst nix zu lesen...) und da steht was total Nettos und Liebes? Mmh... da könnte ja doch was dran sein. Und wenn wir nur mit einem Fünkchen daran glauben wollen, dass „die wundervolle Begegnung in den nächsten Tagen uns neuen Schwung und Liebesglück beschert“ – gehen wir dann nicht automatisch mit der dazu passenden Ausstrahlung durch die Welt? Und wenn für uns „im Monat Mai unnötige Ausgaben zu einem schwerwiegenden Problem werden“, was macht denn das mit uns? Oje, ich hatte doch eigentlich vor, übers Wochenende einen Städtetrip zu machen. Lieber absagen? Wobei – es ist ja nur ein Horoskop. Ob das zur Beruhigung ausreicht?

Eine Suchmaschine im Internet zeigt zu dem Suchbegriff „Glück & Bücher“ fast 16 Millionen Treffer



an. Wahnsinn! Doch um was geht es dem, der danach sucht?

Wir alle kennen die Momente im Leben, in denen wir gerne einen Berater an unserer Seite hätten, der uns aus schwierigen Situationen heraushilft. Der uns alternative Lösungswege aufzeigen kann oder unseren persönlichen Königsweg.

Der Jahresanfang ist eine wundervolle Jahreszeit, um innezuhalten, hinzuhorchen und reinzuspüren. Was ist dir wirklich wichtig? Anerkennung vielleicht? Dann ist es Zeit, dir selbst auf die Schulter zu klopfen und „gut gemacht“ zu sagen. Wenn es sonst niemand macht, na dann mach du das selbst. Sich selbst auch mal genug sein. Die

Persönliche Fragen für dein Glücksrezept:

- Sorge und achte ich gut für mich und teile mir meine Kräfte richtig ein?
- Übernehme ich Verantwortung für mich?
- Kümmere ich mich um meine eigenen Bedürfnisse?
- Ist es meine Entscheidung, wie ich auf andere Menschen reagiere?
- Setze ich klare Grenzen und sage Nein zu Dingen, die ich nicht möchte?
- Gehe ich achtsam mit meinen Gefühlen um?

Womöglich begegnen dir alte Glaubenssätze oder Muster, die dich im Hier und Jetzt einschränken und dich in deiner Entfaltung behindern:

- „Zähne zusammenbeißen und durch“
- „Ich muss es allen recht machen“
- „Ich kann nicht glücklich sein“

Diese einschränkenden Glaubenssätze oder Muster dürfen umgewandelt werden in für dich passende und wertschätzende Leitsätze, z.B. in

- „Ich darf Schwäche zeigen“
- „Meine Bedürfnisse sind mir wichtig“
- „Ich darf glücklich sein“



Selbstkritik über Bord werfen.

Ich habe Millionen Fehler, das weiß ich. Aber dafür muss ich mich nicht jeden Tag geißeln.

Wenn dein Ziel für das neue Jahr ist, deinen Körper zu deinem Tempel zu machen, na dann los: Male ein tolles Schild mit „du siehst wunderschön aus“ und hänge es an den Spiegel. Damit der „ich kenn dich nicht, wasch dich aber trotzdem“-Spruch in deinem Kopf zur Ruhe kommt. Es ist Zeit, alte Fesseln abzusprengen! Und damit der Kopf zur Ruhe kommt, ist es wichtig, dass du „ich bin wunderschön“ denkst. Denn dadurch konditionierst du dich psychologisch gesehen auf das Glücksgefühl „wunderschön zu sein“. Höre damit auf, dich selbst klein zu machen. Du bist genug, genau so wie du bist. Also stell dich vor den Spiegel und sage laut zu dir selbst „ich bin der strahlendste Stern

unter der Sonne“. Und dann feiere dich und dein Leben.

Wie viele von uns haben nicht im Stillen Lust darauf, mit alten Dingen abzuschließen? Wie viele wün-

schen sich mehr Raum für Neues? Wie viele von uns fühlen sich unglücklich und halten die Umstände dennoch aus? Und wie viele möchten gerne Veränderung, trauen sich jedoch nicht, es anzugehen?

„Mut ist Widerstand gegen die Angst. Der Sieg über die Angst, aber nicht Abwesenheit von Angst.“
Mark Twain

Es ist unsere Zeit. Unser einmaliges Leben. Viel Freude dabei wünscht Ihnen herzlichst,

Ihre *Nina Spiel*

Weitere Informationen:
 Nina Spiel
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 55425 Waldalgesheim
 Tel. 0 67 21 - 20 39 329
 www.nina-spiel.com