

Angelika Rau

Glücklichsein fühlt sich gut an

Angelika Rau

Glücklichsein fühlt sich gut an

Es ist deine Entscheidung

Edition Forsbach

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine möglicherweise erforderliche medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens der Autorin und des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2023

www.edition-forsbach.de

Alle Bilder: © Angelika Rau

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-237-6 (Print)

ISBN 978-3-95904-238-3 (E-Book)

Für Frieda und Theo

Inhalt

Vorwort	9	Achte auf deine Gedanken	88
Einleitung	11	Wie deine Gedanken deine Zukunft weitgehend mitgestalten	88
Glück – ein großes Wort	16	Wenn du gerne planst	88
Was bedeutet Glück für dich?	16	Optimismus	90
Drei wichtige Fragen an dich	18	Gedanken und Körperhaltung	91
Ein Glücksmoment	20	Glücklich und gesund leben	93
Meine persönliche Glückskiste	22	Rezepte für geistige Fitness und Wohlbefinden	98
Deine persönliche Glückskiste	25	Aussehen und Wirkung	101
Noch ein paar „Meeresgedanken“	26	„Der Sprung im Krug“ – Ein Märchen aus Indien	103
Meine Lieblingszitate zum Thema „Glück“	27	Schlussteil	108
Wege zum Glück	29	So erschaffst du dir ein gutes Leben	108
Gute Gedanken und Gefühle	34	Hier noch einmal die Fragen zur Ermittlung deiner Glückszahl	108
Affirmationen	36	Mein persönliches Glücks-ABC	113
Spiegelarbeit	42	45 Gründe, das Leben zu lieben	
Die Heilkraft der Gedanken	52	(aus meiner ganz persönlichen Sicht)	120
Veränderung durch neue Gewohnheiten	62	Resümee	124
Das Vergangene ist Geschichte	66	Planungshilfe	128
Hängst du manchmal gedanklich in der Vergangenheit fest?	66	Und jetzt ganz am Schluss noch meine „glorreichen 7“	134
Du hast immer eine Wahl	68	Die tägliche Entscheidung „Wie will ich mich heute fühlen?“	137
Gedanken und ihre Wirkung	71	Anhang	140
Entspanne dich, wann immer du kannst!	78	Klopf-Akupressur (KAP), auf der Basis von EFT	140
		Maltz-Technik	147
		Energiemedizin	149
		Autogenes Training (AT): Grundstufe (Ruhe, Schwere, Wärme)	152
		Progressive Muskelentspannung (PME): Verkürzte Form	157
		Literatur	160
		Zur Autorin	162
		Danke	164
		Das sagen meine Kundinnen	166

Vorwort

„Auch das glücklichste Leben ist nicht ohne ein gewisses Maß an Dunkelheit denkbar. Glück würde seine Bedeutung verlieren, hätte es nicht seinen Widerpart in der Traurigkeit.“

(C. G. Jung, Schweizer Psychiater, 1875–1961)

Gute Gedanken und Gefühle sind die Basis für ein glückliches Leben, für ein gutes Lebensgefühl und somit für eine gute Lebensqualität.

Dich in deinem Leben wohlfühlen, Dankbarkeit zu empfinden, dich zu freuen über die guten Dinge, die dir das Leben schenkt, emotionales Wohlbefinden – das wünschst du dir sicher so wie jede Frau.

Wie kannst du es erreichen? Glück ist eine Entscheidung!

Ein gutes Leben mit emotionalem Wohlbefinden ist das Resultat der entsprechenden Entscheidung, bewusst oder unbewusst. Dazu gehört auch, gegebenenfalls bereit zu sein, Denkweisen, die nicht die gewünschten Ergebnisse bringen, loszulassen und durch konstruktives Denken und Handeln zu ersetzen. Hast du diese Entscheidung erst einmal getroffen, wirst du entsprechend handeln. Und du wirst dich wundern, wie einfach es sein kann, dich entspannt und glücklich zu fühlen.

Zur Unterstützung bekommst du eine Anleitung für Klopf-Akupressur (auf der Basis von EFT) und Maltz-Technik, die jeweils leicht zu erlernen sind. Als Entspannungsmethoden biete ich dir kurze Anleitungen zum Autogenen Training und zur Progressive Muskelentspannung.

Nach der Lektüre dieses Buches wirst du wissen, wie du dir, weitgehend unabhängig von äußeren Gegebenheiten, ein glückliches Leben gestalten kannst.



Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

obwohl es bereits viele Bücher zum Thema Glück und Wohlbefinden gibt, war es mir ein Herzensanliegen, dieses Buch zu schreiben. Ich finde, zu diesem Thema kann es gar nicht genug Bücher geben.

Weil jedes Buch anders ist, kannst du aus jedem Buch etwas mitnehmen. Diese Erfahrung habe ich in den letzten Jahren immer wieder gemacht. Ich wünsche dir, dass du es ebenso empfindest und aus diesem Buch den optimalen Nutzen ziehen kannst für deine positive Lebensgestaltung.

Bevor ich selbst ein Buch kaufe, überlege ich, was den Autor befähigt, dieses Buch zu schreiben und was mir die Lektüre dieses Buches bringen könnte.

Vielleicht geht es dir ebenso wie mir, deshalb möchte ich dir diese beiden Fragen gleich beantworten.

Zur ersten Frage: Es ist ein Herzensthema von mir. Mir geht es um Freude, Dankbarkeit, Optimismus und Zuversicht und darum, wie man sich ein glückliches Leben gestalten kann.

Das, was ich hier schreibe, lebe ich selbst und kann aus vollem Herzen sagen, dass ich ein gutes Leben habe, dankbar und glücklich bin.

Zu der zweiten Frage: Nach der Lektüre dieses Buches wirst du wissen, wie du dir ein glückliches Leben gestalten kannst, weitgehend unabhängig von äußeren Gegebenheiten. Du kannst also nur gewinnen.

Der erste Schritt dazu ist die entsprechende Entscheidung!



Es gab eine Zeit in meinem Leben, da habe ich mich sehr mit dem Thema Glück beschäftigt und viel darüber gelesen. Irgendwann hatte ich kein Bedürfnis mehr danach, und da machte ich eine interessante Entdeckung: Ich war bereits glücklich.

Eine positive Grundstimmung habe ich, glaube ich, in meiner DNA (falls das möglich ist). Doch seit mir bewusst ist, wie sich meine Gedanken, also meine Einstellung und Erwartungen, auf mein Leben, auf das, was ich mir vorgenommen habe, auswirken, habe ich das Gefühl, dass das Leben ein herrliches Abenteuer ist.

Irgendwann hatte auch ich mit Verlust und Trauer zu tun. Das ganze Leben hatte sich verändert, nichts war mehr so, wie es einmal gewesen war. Früher war meine Familie noch komplett und mein Leben vollkommener.

Heute habe ich ab und zu traurige Momente, und es fließen Tränen. Aber ich habe gelernt, damit umzugehen und kann das, was ist, akzeptieren. Ich lebe damit und es geht mir gut. Außerdem sind neue, kleine Menschen in die Familie dazugekommen, die mein Herz für alle Zeit erobert haben und die mein Leben auf wunderbare Weise bereichern.

Nun habe ich eine Bitte an dich:

Auf den folgenden Seiten gibt es einige Fragen für dich zum Beantworten. Lege dir am besten dafür extra ein Notizbuch an, darin kannst du deine Notizen und die Antworten auf die Fragen aus diesem Buch festhalten. So bietet dir das Buch, das als Arbeitsbuch gedacht ist, den größten Nutzen.

Außerdem empfehle ich dir, ein Glücks- oder Erfolgs-Tagebuch anzulegen. Hier kannst du alles hineinschreiben, was du bisher an Glücks- und Erfolgsmomenten erlebt hast.



*Glück ist auch,
sich die Freiheit der Gedanken bewusst zu machen*



1

**Glück –
ein großes Wort**



Glück – ein großes Wort

Glück – was ist das überhaupt?

Meine jugendliche Vorstellung von Glück war: himmelhochjauchzend, am besten jeden Tag. Okay, das sind die Sternstunden.

Hier geht es nicht um das himmelhochjauchzende Glück und jeden Tag Sonnenschein, sondern darum, sich im eigenen Leben wohlfühlen. Mit Situationen klarzukommen, die wir uns so nicht gewünscht hätten. Und dankbar zu sein für all das Gute, das wir haben.

Was also bedeutet Glück, Lebensgefühl und Lebensqualität? Dafür gibt es keine allgemeingültige Antwort. Das kann nur jeder für sich selbst, ganz individuell, beantworten.

Was bedeutet Glück für dich?

Dazu habe ich einige Frauen befragt. Hier ihre Antworten:

„Wenn die Familie gesund ist und sich untereinander gut versteht; wenn es jedem in der Familie gut geht; wenn die (erwachsenen) Kinder mit ihren Partnern glücklich sind.“ (Petra, 61 Jahre, Raum Bad Dürkheim)

„Gesundheit, gute Freunde und dass man sich finanziell ein angenehmes Leben leisten kann.“ (Monika, 65 Jahre, Raum Starnberg)

„Wenn ich in mir selbst ruhen kann, unabhängig bin von anderen und sonst nichts brauche; mich nicht mit anderen vergleiche, mit mir selbst zufrieden bin.“ (Anna, 66 Jahre, Raum Ludwigshafen)

„Gute Eltern gehabt zu haben, die mich gestärkt und auf das Leben gut vorbereitet haben.“ (Karina, 62 Jahre, Raum Heidelberg)

„Eine warme, angenehme Wohnung, Essen und Trinken und dass ich mir das leisten kann.“ (Sylvia, 67 Jahre, Raum Speyer)

„Nur für mich verantwortlich zu sein.“ (Martina, 60 Jahre, Raum Neustadt/Weinstraße)

„Die Familie ist gesund, man hat zusammen Spaß und versteht sich gut.“ (Susan, 50 Jahre, Raum Speyer)

„Gesundheit, Frieden und Freiheit.“ (Ina, 62 Jahre, Raum München)

„Das Leben selbst.“ (Christina, 55 Jahre, Raum Frankfurt)

Für mich persönlich bedeutet Glück ein bestimmtes positives Lebensgefühl, eine Lebensqualität, mit der ich mich wohlfühle:

- Gesundheit,
- Frieden und Freiheit,
- Talente entfalten können,
- Neues lernen,
- Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit,
- das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit,
- mit bestimmten Menschen zusammen sein,
- Zuneigung,
- Reisen,
- Musik,
- in der Natur sein,
- eine angenehme Wohnung,
- Dankbarkeit empfinden für all das Gute, das ich habe,
- am Meer sein,
- mich wohlfühlen in meinem eigenen Leben.



Drei wichtige Fragen an dich

Bestimme auf einer Skala von 0 bis 10 (wobei 10 das bestmögliche Ergebnis ist) deine Antworten:

Wie zufrieden bist du mit deiner Lebensqualität (betrifft das Materielle)?

0 _____ 5 _____ 10

Wie wohl fühlst du dich in deinem Leben (dein Lebensgefühl)?

0 _____ 5 _____ 10

Wie glücklich bist du?

0 _____ 5 _____ 10

Du erhältst auf diese Weise drei Zahlen.
Das sind deine magischen Drei.

Bitte schreibe deine Zahlen auf und bilde den Durchschnitt:
Das ist deine persönliche Glückszahl!

Ein Beispiel:

$$8 + 6 + 7 = 21$$

$$21 : 3 = 7$$

Dann ist 7 deine persönliche Glückszahl.

In welchem Bereich möchtest du dich verbessern/etwas verändern?

.....
.....
.....
.....

Wie willst du dich fühlen, wenn du dein Ziel erreicht hast?

.....
.....

Wie sollte sich dein Leben dadurch verändern? Was versprichst du dir davon?

.....
.....

Was kannst du dafür tun? Wie willst du es angehen?

.....
.....

In welcher Zeit möchtest du das schaffen?

.....
.....

Wie wichtig ist es für dich, dieses Ziel zu erreichen? (Auf einer Skala von 0 bis 10)

0 _____ 5 _____ 10

Plane deine Schritte schriftlich!

.....
.....
.....
.....

Solltest du Hilfe benötigen, überlege, wen du um Hilfe bitten könntest. Vielleicht möchtest du dir ja als Unterstützung einen Mentor oder eine Mentorin buchen.





*Das Jetzt, der Augenblick, ist meist gut.
Erkenne, genieße und wertschätze ihn.*

Ein Glücksmoment

Hier teile ich einen meiner Glücksmomente mit dir, ein paar meiner „Meeresgedanken“ aus meinem Insel-Tagebuch:

Der erste Tag auf der Insel Sylt, einer meiner Lieblingsorte seit über 30 Jahren, der erste Blick aufs Meer ... schon allein wie die Luft hier riecht ... der Blick zum Horizont ... unendliche Weite ... Freude, Dankbarkeit und Glück!

Das weite, endlose Meer ... als Kind habe ich es zum ersten Mal gesehen, und es begann eine Liebe für immer.

Inzwischen habe ich es so oft gesehen und immer wieder fasziniert es mich: das Spiel der Wellen, die unaufhörlich zum Strand rollen, immer wieder bis in alle Ewigkeit.

Es ist noch früh am Morgen, ein paar Jogger sind unterwegs. Und ganz Mutige trauen sich ins Wasser zum Schwimmen. Mir wäre es zu kalt.

Ob ich am Strand entlanggehe oder einfach nur aufs Wasser schaue – ich fühle mich wunderbar entspannt und gelassen. Oft schaue ich hinunter auf den Sand, suche nach Muscheln und freue mich wie ein Kind, wenn ich welche finde. Für mich sind es kleine Schätze, die mir das Meer geschenkt hat. Manche behalte ich, andere verschenke ich.

Ich habe ein paar Malsachen dabei, viel brauche ich nicht. Blau ist für mich die wichtigste Farbe. Sie steht für Klarheit und Ruhe – für mich sehr wichtige Aspekte. Und es ist die Farbe des Himmels und des Meeres.

Blau – türkis – smaragdgrün in verschiedenen Abstufungen, am besten zusammen mit weiß, finde ich unwiderstehlich.

Das Meer beeindruckt mich nicht nur mit seiner Schönheit. Wenn ich mir vorstelle, wieviel Leben es unter der Wasseroberfläche in der Tiefe gibt!

Mir fällt ein Vergleich ein: Bewusstsein und Unterbewusstsein; und dass man das Wesentliche mit den Augen nicht sehen kann.

Ich frage mich, wer mir wohl gerade gegenüber steht, am anderen Ende des Meeres ...

Meine farbige Skizze ist fertig, ich gehe durch den Sand zurück nach Hause und freue mich aufs Frühstück.

Morgen komme ich wieder.



Welches ist dein Sehnsuchtsort?

.....
.....
.....

Was bedeutet Glück für dich persönlich?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Meine persönliche Glückskiste

- Ich bedanke mich jeden Morgen nach dem Aufwachen für den neuen Tag
- Der erste Genuss des Tages schon vor dem Frühstück, der Duft nach frischem Kaffee
- Ich liebe Bücher und lese nichts, was mir auf die Stimmung drückt
- Manchmal ist ein Stadtbummel angesagt
- Wenn es möglich ist, gehe ich 20 Minuten spazieren und/oder be- wege mich auf dem Crosstrainer
- Ich habe eine Riesenfreude daran, Neues zu lernen. Das werde ich lebenslang tun, solange es mir vergönnt ist

- Malen mit Acrylfarben, ein Gefühl von Freiheit, da kann ich mich ausleben
- Kontakte pflegen mit Freundinnen, telefonieren oder mich mit ihnen treffen
- Eine große Portion Spaghetti und Rotwein
- Ein „Rosamunde Pilcher Film“ oder „Traumschiff“ im Fernsehen
- Einkaufen gehen, ich gehe gerne, wenn ich Zeit habe, durch einen Supermarkt
- Ein Plausch mit den Nachbarn
- Reisen, ich liebe es seit meiner Kindheit
- Unsere Wohnung in Bayern
- Schwimmen im Starnberger See, mit Blick auf die Alpen
- In einem schönen Hotel wohnen
- Durch Gedanken-Reisen einen Urlaub noch einmal erleben: Im Tessin in der Schweiz, am Comer See, am Lago Maggiore, von Tirol aus die Fahrt über den Brenner nach Südtirol und die damit verbunden Glücksgefühle
- In einer italienischen Eisdiele eine Portion Eis mit Sahne
- Kunstausstellungen
- Ab und zu gute ätherische Öle als Raum-Duft (ein Duft, den du als angenehm empfindest, kann deine Stimmung positiv beeinflus- sen)



- Auto fahren, ich fahre sehr gerne Auto, weil ich gerne unterwegs bin und es mir ein Gefühl von Freiheit gibt
- Meditation
- Familienzeit, Zeit verbringen mit meinen Lieben
- Schreiben dieses Manuskriptes am Laptop

Und: Irgendwann habe ich das Wort „MUSS“ aus meinem Sprachschatz gestrichen. Ich bin (und du vielleicht auch) in einem Alter, da „muss“ ich nichts mehr; außer atmen, schlafen und ab und zu etwas essen und trinken – wunderbar!

Schriftliche Übung

Wofür bist du dankbar?

.....
.....
.....
.....

Was tust du am liebsten/was macht dich glücklich?

.....
.....
.....
.....

Wenn du magst, stelle dir deine eigene Glückskiste zusammen, das ist vielleicht wirksamer als manches Medikament, und die Nebenwirkungen sind hervorragend!

Deine persönliche Glückskiste

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





*Wenn du allein bist,
bist du mit der wichtigsten Person deines Lebens zusammen.*

Noch ein paar „Meeresgedanken“

Heute Morgen habe ich länger geschlafen, deshalb bin ich heute später zum Strand gegangen.

Es ist ein stürmischer Nachmittag. Ich gehe am Strand und der Wind zerzaust mein Haar. Die meisten Leute, die mir begegnen, haben Mützen auf, ich nicht.

Aber den Reißverschluss meiner Jacke habe ich bis ganz nach oben gezogen. Ein herrliches Gefühl, vom Wind durchgepustet zu werden.

Das Meer ist ganz schön in Bewegung, die Wellen ziemlich hoch. Ich passe auf, dass meine Füße nicht nass werden.

Irgendwann wird es dann doch ungemütlich. Ich entschlief mich, in eine Teestube zu gehen.

So ein Kontrast. Nach dem heftigen Wind komme ich in diese warme Stube. Es duftet nach gebackenem Kuchen, auf jedem Tisch brennt eine Kerze und es läuft klassische Musik ... Mehr geht nicht, danke!

Meine Lieblingszitate zum Thema „Glück“

„Glück hat keinen Plural.“

(Peter Bamm, deutscher Arzt, Journalist und Schriftsteller, 1897–1975)

„Es gibt keinen Weg zum Glück, Glück ist der Weg.“

(Buddhistische Weisheit)

„Im Leben regiert das Glück, nicht die Weisheit.“

(Marcus Tullius Cicero, römischer Politiker, Anwalt und Philosoph, 106–43 v. Chr.)

„Ich glaube an den Fortschritt.

Ich glaube, die Menschheit ist zur Glückseligkeit bestimmt.“

(Heinrich Heine, deutscher Dichter, 1797–1856)

*„Vergiss nicht – man benötigt nur wenig,
um ein glückliches Leben zu führen.“*

(Mark Aurel, römischer Kaiser und Philosoph, 121–180 n. Chr.)

