

DIE 5 GOLDENEN REGELN

SO VERHINDERST DU UNGLÜCKLICH ZU WERDEN!



INHALTSVERZEICHNIS

Einführung.....	3
Haben oder Sein?.....	4
1. Goldene Regel - Glücklich werden in Beziehung zu den Mitmenschen.....	5
2. Goldene Regel - Nutze den Tag - im Job und im Privatleben!.....	6
3. Goldene Regel - Nein sagen gehört auch zum Leben	7
4. Goldene Regel - Auch alleine kann man glücklich werden	8
5. Goldene Regel - Rituale sorgen für das kleine Glück im großen Alltag	9

EINFÜHRUNG

Glücklich werden ist nicht schwer. Es geht schon mit einfachen Mitteln. Eine der wichtigsten Grundlagen ist die Veränderung der persönlichen Lebenseinstellung. Genau das fällt vielen Menschen schwer. Sie klammern sich an den Besitz von Geld und Gütern. Das Ergebnis? Ständige Angst um Besitz und das Streben nach noch mehr! So wird man niemals glücklich. Aber wie geht es dann?



HABEN ODER SEIN?

In seinem Buch [Haben oder Sein](#) hat der Sozialpsychologe Erich Fromm zwei Arten von **Einstellungen zum Leben** beschrieben. In unserer Gesellschaft herrscht vor allem die erste Art der Lebenseinstellung vor. Sie ist mit dem Ziel verbunden, etwas Haben zu wollen. Im Umgang mit den Dingen will man diese vor allem besitzen und immer mehr davon anhäufen. Auch mit seinen Mitmenschen geht der Mensch oft wie mit Dingen um. Er möchte sie besitzen. Aus einer solchen Einstellung ergeben sich aber nach Fromm mindestens zwei Probleme: Erstens muss der Mensch andauernd befürchten, dass ihm ein anderer seinen Besitz wieder abnehmen könnte. Das Ergebnis ist eine anhaltende Angst. Zweitens erlaubt uns diese Einstellung keine lebendige Beziehung zur Welt. Wo alles nur als Besitz erlebt wird, können Menschen und Dinge nicht in ihrer echten Vielfalt erlebt werden. Immer weniger Erfahrungen werden so mit Freunden und Mitmenschen geteilt. Unsere Wahrnehmung der Welt verkümmert allmählich.

Als Alternative schlägt Fromm die Lebenseinstellung des Seins vor. Bei dieser kommt es nicht so sehr auf den Besitz an. Es geht vor allem um etwas anderes: **Der Mensch soll eine aktive Beziehung zur Welt und zu seinen Mitmenschen aufbauen.** Wer sich als lebendiger Mensch in einer schönen Welt erlebt, lebt in einem bewussteren Austausch mit der Welt. Die meisten Objekte muss man nicht besitzen, um sich an ihnen zu erfreuen. Eine schöne Blume auf der Wiese lässt sich viel länger beobachten als eine, die in einer Vase langsam verwelkt. Ein Buch lässt sich problemlos von mehreren Menschen lesen. Man muss es nicht persönlich besitzen. Die Buchstaben verschwinden nicht von den Seiten, sobald ein Mensch das Buch gelesen hat. Fromm geht davon aus, dass uns die Lebensweise des Seins viel mehr Glück bescheren kann. Wenn Du an Deiner Einstellung arbeitest, kannst Du schon mit einfachen Mitteln glücklich werden.

1. GOLDENE REGEL - GLÜCKLICH WERDEN IN BEZIEHUNG ZU DEN MITMENSCHEN

Nicht nur die Beziehung zu Objekten spielt beim glücklich werden eine Rolle. Gerade auch auf die persönlichen Beziehungen zu den Mitmenschen kommt es in einem glücklichen Leben an. Damit sind sowohl eine glückliche Liebesbeziehung, ein besonderes Familienleben wie auch die besondere Pflege von Freundschaften gemeint. Wer gute Beziehungen zu seinen Mitmenschen pflegt, geht ganz einfach glücklicher durch den Alltag. Um solche Beziehungen zu pflegen, solltest Du Dich **in Offenheit gegenüber Deinen Mitmenschen üben**.

Zwei wichtige Punkte werden Dir dabei helfen: Die erste davon ist ein offenes Ohr für die Situation Deiner Mitmenschen. Wenn Du mit ihnen Kontakt hast, erkundige Dich nach Ihrem Befinden. Wenn Du nicht nur von Dir erzählst, sondern auch zuhören kannst, erfährst Du meist viel mehr über andere Menschen. Zweitens solltest Du Deinen Mitmenschen mit Dankbarkeit begegnen. Das fängt bereits bei kleinen Gesten im Alltag an. Mit ihnen kannst Du dafür sorgen, dass man Dich als angenehmen Kontakt wahrnimmt.

Dein Netzwerk an Freunden wird Dir für diese Haltung viel Freude und Spaß zurückgeben. Außerdem gibt Dir diese Haltung auch etwas für Dein Selbstbild: Du wirst Dich als Menschen erfahren, der seinen Mitmenschen lebendig und authentisch begegnet. Das *sorgt für Glückshormone* im Körper und eine offene Geisteshaltung. Ein besseres Mittel gegen Traurigkeit oder dunkle Gedanken gibt es nicht!

2. GOLDENE REGEL - NUTZE DEN TAG - IM JOB UND IM PRIVATLEBEN!

Wenn Du glücklich werden möchtest, solltest Du im Job und im Privatleben auf das Positive bauen. Wer nur im Privatleben Glück erlebt und seinen Beruf hasst, wird auf Dauer kein befriedigendes Leben führen. Wer wiederum in seinem Berufsleben voll aufgeht aber kein Privatleben hat, dem wird es irgendwann auch fehlen. Du solltest also auf einen guten Ausgleich zwischen Beruf und Lebensalltag achten. Auch in diesem Fall benötigst Du dafür nicht viel Besitz oder einen ganz besonderen Glücksgriff bei Deinem Job.

Bei den allermeisten Lohnarbeitstätigkeiten, gibt es unangenehme Arbeit, für die man Geld bekommt. Die meisten Jobs bieten aber auch eine Erfahrung oder Tätigkeit an, bei der Du Dich als aktiver Mensch erleben kannst. Manchmal besteht dies in der gemeinsamen Arbeit in einer tollen Arbeitsgruppe. Ein andermal wird Dir das Endprodukt einer Arbeit besonderen Stolz verschaffen, wenn Du es betrachtest. Andere Berufe ermöglichen Dir, Mitmenschen zu helfen und dafür Dank von ihnen zu erhalten. In wieder anderen Tätigkeiten kannst Du eine ganz spezielle Technik für eine bestimmte Arbeit entwickeln. Das kann Dir nicht nur eine schnelle Arbeit ermöglichen. Es kann Dir auch helfen, in der Tätigkeit voll und ganz aufzugehen. *Mihaly Csikszentmihalyi* hat dieses Phänomen als [Flow im Beruf](#) bezeichnet.

Er hat damit "Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz" beschrieben. Mit besonderer Hingabe zu einem bestimmten Punkt im Beruf kannst Du im Beruf nicht nur "Glück haben". Du kannst es aktiv produzieren. Du musst Dir dazu lediglich die positiven und produktiven Momente im Berufsalltag genauer herausuchen. Entwickle bestimmte Techniken, mit denen Du beim Arbeiten in einen echten **Flow** kommst. Du kannst Dein eigenes Glück so jeden Tag erleben.

3. GOLDENE REGEL - NEIN SAGEN GEHÖRT AUCH ZUM LEBEN

Nicht nur das Mitmachen gehört zum Leben. Auch Nein sagen und die **Verweigerung ist ein fester Bestandteil eines erfüllten Lebensalltags**. Nicht nur Kinder müssen es erst lernen. Auch viele Erwachsene lassen sich jeden Tag zu Dingen überreden, auf die sie gar keine Lust haben. In manchen Situationen kommt man um solche Tätigkeiten nicht herum.

Bei der Arbeit oder beim Aufräumen zum Beispiel. Wenn die eigene Freizeitgestaltung jedoch nach fremd gesetzten Maßstäben gestaltet wird, wirst Du auf Dauer nicht glücklich werden. Und auch wer auf der Arbeit ständig Aufgaben für andere übernimmt, muss sich abgrenzen. Bei beiden Fällen ist das Nein sagen ausgesprochen wichtig. Auf der Arbeit könnte sich ansonsten unterschwellig ein schwerer Konflikt anbahnen. Indem Du authentisch auftrittst und Nein sagst, verbesserst Du die Situation für alle Beteiligten. Probleme können dann offen benannt, Konflikte ausgetragen und eine gemeinsame Lösung gefunden werden. Aber auch in persönlichen Beziehungen solltest Du Nein sagen können.

In eine lebendige Beziehung zu den Mitmenschen wirst Du schließlich erst dann treten können, wenn Du auch selbst als Person auftrittst. In einer solchen lebendigen Beziehung ist es nicht schlimm, wenn eine Person Nein sagt. Beide Partner oder Freunde wissen dann, dass man immer auch gegen einen Vorschlag sein kann. Der gemeinsam gefundene Vorschlag sorgt dann dafür, dass beide glücklich werden. Manchmal muss man für einen gemeinsamen Vorschlag auch auf etwas verzichten. *Das Leben ist eben ein Geben und Nehmen.*

4. GOLDENE REGEL - AUCH ALLEINE KANN MAN GLÜCKLICH WERDEN

Freundschaften wie auch private Beziehungen sind wichtig und sorgen dafür, dass wir glücklich werden. Aber darüber sollten wir niemals eines vergessen: *Auch alleine kann man glücklich werden.* Eine Beziehung oder Freundschaft, die alle Beteiligten unglücklich macht, solltest Du nicht auf Dauer aufrecht erhalten. Du hast in diesem Fall zwei Möglichkeiten: Ihr könnt Euch auf die Suche nach den Ursachen für dieses Unbehagen machen. Wenn Du offen für Mitmenschen bist, wird eine solche Aussprache ganz neue Erkenntnisse bringen.

Sie können dabei helfen, die Bedürfnisse des Gegenübers besser wahrzunehmen und die gemeinsame Beziehung zu Verbessern. Eine Krise kann sich so auch als Chance nutzen lassen. Wenn diese Chance aber nicht genutzt wird und alles beim Alten bleibt, ist es besser, die Beziehung zu beenden. Du tust damit sowohl Dir wie auch Deinem Gegenüber einen Gefallen. Wer Konflikte länger verschleppt, ohne etwas am Unbehagen zu ändern, beurteilt sein Gegenüber ansonsten immer Ungerechter. Viele Menschen können nicht glücklich werden, weil sie diesen Schritt nicht machen. Sie haben Angst vor der Einsamkeit.

Aber auch als Single kann man glücklich sein. Wer sich um ein gutes Netzwerk an Freunden kümmert, wird von diesen versorgt. Wenn Du der Welt offen begegnest, wird sich dann nicht nur das Alltagsleben angenehm gestalten. Du wirst ohne Zweifel auch wieder eine neue Beziehung in Deinem Leben finden. Wie das Glück im aktiven Miteinander mit anderen Menschen oder der Flow auf der Arbeit, lässt sich auch die Liebe aktiv gestalten. **Glücklich werden ist kein Zufall. Du kannst es Dir aktiv erarbeiten.**

5. GOLDENE REGEL - RITUALE SORGEN FÜR DAS KLEINE GLÜCK IM GROSSEN ALLTAG

Wenn Du im Alltag glücklich werden möchtest, leisten Rituale eine besonders gute Hilfe. Ein Ritual ist ein kleiner Moment, bei dem man zur Ruhe kommt. Dieser Moment **kann Dir Kraft geben und den Tag strukturieren**. Manche Menschen beginnen ihren Tag zum Beispiel mit einer kleinen Meditation. Für andere ist das Zubereiten und Genießen einer Tasse Kaffee ein kleines Morgenritual. Aber auch wer jeden Morgen kurz Joggen geht oder ein kleines Sportprogramm macht, hat ein kleines Ritual. Suche Dir möglichst eine Tätigkeit heraus, die Dir Spaß bereitet und bei der Dich niemand stört. Indem Du Dich diesem Ritual widmest, kannst Du Dich selbst und Dein Körpergefühl wahrnehmen.

Das Ritual gibt Dir einen kurzen Moment, in dem Du auf Deine innere Stimme hören kannst. Sie kann Dir dabei helfen, Dein Leben aktiv in die eigene Hand zu nehmen. Falls Du wiederum mit irgendeiner Sache ein ungutes Gefühl hast, kannst Du in diesem Moment darüber reflektieren. Aber auch und gerade das Gegenteil davon kann Dir beim glücklich werden helfen: *Wenn Du einen Moment lang aktiv an gar nichts denkst, wird sich ein angenehmes Körpergefühl einstellen*. Wer Yoga betreibt, wird den Vorteil eines solchen Zustands kennen. Yoga ist genau auf diesen ausgerichtet. Es sorgt damit für ein hohes Maß an innerer Ruhe. Diese Ruhe trägt zum glücklich werden bei.

Sie wird Dir eine besondere **Gelassenheit** verschaffen. Mit dem notwendigen Maß an Ausgeglichenheit lassen sich im Alltag wiederum sehr zielorientierte Entscheidungen treffen. Das ist die richtige Kombination, um glücklich zu werden.