

Vom Glück, glücklich zu sein

Manfred Rauchensteiner ist Experte in Sachen Glück. In Vorträgen, Trainings, Workshops und Seminaren vermittelt er das „Geheimnis“ eines glücklichen Lebens.

von Dr. Christina Huber

So viel wird über das Thema „Glück“ geschrieben, erzählt, philosophiert. Hr. Rauchensteiner, was ist das eigentlich Glück? Kann man überhaupt pauschal von Glück sprechen, wenn doch jeder Mensch anders ist?

Was allen Menschen gleich ist, ist, dass das Glück gefühlt werden will! Nur wenn wir uns glücklich fühlen, findet Glück statt. Das Erleben und Fühlen von Glück ist unabhängig von äußeren Umständen. Da sich unsere Gefühle ständig verändern und in jedem Moment neu entstehen, ist Glück kein dauerhafter Zustand. Es ist vielmehr eine Aneinanderreihung von glücklichen Momenten. Wenn wir also das persönliche Glücksniveau anheben wollen, ist es sehr sinnvoll, möglichst viele Glücksmomente wahrzunehmen.

Dinge, die wir ablehnen oder nicht mögen, passieren natürlich immer wieder. Aber wir selbst können aktiv entscheiden, wie lange wir in schlechten Gefühlen bleiben wollen, oder ob es Alternativen gibt. Ich sehe ein schlechtes Gefühl als Appell an mich, aktiv zu werden. Mich nicht von Gewohnheiten tragen zu lassen, Veränderung zuzulassen und etwas für mein Glück zu tun.



Zur Person

Manfred Rauchensteiner gibt Seminare, Einzeltrainings und hält Vortragsreihen.

Er ist Glückstrainer® nach Ella Kensington, Mitglied des IFEG (Institut für Europäische Glücksforschung) in Wien, der Plattform www.glueck-l-ich.com und Mitgründer der Abendakademie Linz (www.abendakademie-linz.at.)

Homepage: www.mara62.com
Tel: +43 676 5220072
E-Mail: info@mara62.com

„Die Welt ist genauso, wie ich gerade konditioniert bin, sie zu sehen!“ Unsere Gefühle folgen unserer Aufmerksamkeit und unseren Beurteilungen. In letzter Konsequenz wollen wir mit all unserem Tun gute, positive Emotionen erreichen. Wem das klar ist, der weiß, dass am Ende der gewonnen hat, der es geschafft hat, möglichst oft gute Gefühle zu haben.

„Glück hat man oder man hat es nicht.“ Kann man „Glücklichsein“ tatsächlich lernen?

Jeder kann lernen, aktiv etwas für sein Glück zu tun. Es ist eine Entscheidung, glücklich zu sein. Ich entscheide mich für mehr Glück in meinem Leben, indem ich es wichtig mache. Im Gehirn entsteht eine positive Spirale, je öfter man glücklich ist. Gehirnnareale, die häufig genutzt werden, wachsen. Ich vergleiche das gerne mit einem Weg. Waldwege, Güterwege, Landstraßen, Schnellstraßen, Autobahnen, ... – je öfter wir glücklich sind, desto breiter wird der Pfad, und desto schneller und öfter sind wir glücklich. Wissen und Techniken, um die „Glücksstraßen“ auszubauen, kann tatsächlich (fast) jeder, der es möchte, erlangen.

Neujahrsvorsätze...

Viele haben sie, wenige setzen sie um.

Wie kann man tatsächlich erreichen, was man sich vornimmt?

Gute Vorsätze sind nichts anderes als Ziele, die man erreichen will. Kleine Schritte und ein realistisches Ziel sind eine gute Voraussetzung. Wenn mich dieses Ziel dann noch begeistert, geht es noch leichter.

Und wenn es mal nicht so klappt:

Trotzdem dranbleiben und sein Ziel im Auge behalten!

