

12 ERFOLGSAUTOREN SCHENKEN DIR IHR GLÜCKSGEHEIMNIS

Gerald Hüther | Stefanie Stahl | Eva-Maria und Annalena Zurhorst

Laura Malina Seiler | Robert Betz | Katharina Tempel

Susan Sideropoulos | Martina Leibovici-Mühlberger

Dami Charf | Thomas Brezina | Julia Engelmann | Nicola Schmidt

DIE 12 GLÜCKS BRINGER

präsentiert von

Michaela Merten

Pierre Franckh

GU

INHALT

Michaela Merten und Pierre Franckh

- 4 VON DER SUCHE NACH DEM GLÜCK – ODER
WIE DIESES BUCH ENTSTANDEN IST

Prof. Dr. Gerald Hüther

- 10 WESHALB DIE WAHRUNG DER EIGENEN
WÜRDE GLÜCKLICH MACHT

Robert Betz

- 22 GLÜCKLICHSEIN IST DEINE BEWUSSTE
SCHÖPFUNG

Stefanie Stahl

- 35 WECKE DEIN SONNENKIND

Laura Malina Seiler

- 55 RISE UP AND SHINE! WIE DEINE INNERE
HALTUNG DICH ZUM STRAHLEN BRINGT

Dami Charf

- 69 JEDER SCHMERZ LÄSST SICH IN ETWAS
POSITIVES WANDELN

Thomas Brezina

- 84 WAS WIR VON DER GLÜCKSKRAFT DER KINDER
LERNEN KÖNNEN

Susan Sideropoulos

- 96 SETZ DOCH MAL DIE ROSAROTE BRILLE AUF

Katharina Tempel

- 110 DEINE BEDÜRFNISSE ZÄHLEN.
WIE SELBSTFÜRSORGE GLÜCKLICH MACHT

Prof. Dr. Martina Leibovici-Mühlberger

- 124 MACH DEINE LIEBESBEZIEHUNG ZU DEINER
»GLÜCKSMEDIZIN«

Julia Engelmann

- 144 WENN ICH GLÜCKLICH BIN, DANN WERD
ICH STILL

Eva-Maria und Annalena Zurhorst

- 155 DER WAHRE GLÜCKSBRINGER? SELBSTLIEBE!

Nicola Schmidt

- 166 FINDE HERAUS, WAS DU WIRKLICH
BRAUCHST – MIT NUR EINER FRAGE

Michaela Merten und Pierre Franckh

- 180 DIE FÜNF BEREICHE DES GLÜCKS

Michaela Merten und Pierre Franckh



VON DER SUCHE NACH DEM GLÜCK – ODER WIE DIESES BUCH ENTSTANDEN IST

Es war ein schöner sonniger Tag, wir saßen auf der Terrasse und philosophierten darüber, wie wir es als Menschheit schaffen könnten, dauerhaft glücklich zu sein, in Harmonie mit uns und unserer Umwelt zu leben, friedlich und respektvoll miteinander umzugehen, empathisch und tolerant zu sein.

So weit, so gut?

Stattdessen, so stellten wir fest, befindet sich die Menschheit in einer Art Dauerkrise. Dabei sollten wir doch grundsätzlich glücklich sein, oder? Wir – in der sogenannten zivilisierten Welt – haben doch scheinbar alles, was es zum Glückhsein braucht: ein Dach über dem Kopf, genug zu essen, Arbeits- und Freizeitmöglichkeiten,

Zugang zu Bildung und so weiter. Und dennoch jammern, meckern und beklagen wir uns fast ununterbrochen.

Haben wir Menschen einen Hang zum Unglücklichsein? Wollen wir im Grunde genommen gar nicht glücklich sein? Ist es eine Utopie, eine Illusion, das Glück dauerhaft halten zu wollen? Sind wir in einer Art »Sehnsuchtsschleife« gefangen, in der es sich besser anfühlt, das Ziel nie zu erreichen?



Ist Unzufriedenheit etwa eine Taktik der Evolution – wie die berühmte Karotte vor der Nase des Esels –, damit wir uns weiterentwickeln?

Für unsere Vorfahren – die Neandertaler – war es nützlicher zu wissen, ob etwas in ihrem Umfeld Gefahr bringt, als dass es angenehm friedlich ist. Der Frieden konnte nämlich ganz schnell vorbei sein, wenn wilde Tiere am Horizont auftauchten, das Wetter sich dramatisch verschlechterte oder die Jagdgründe erschöpft waren. Der Teil unseres Gehirns, der Gefahren ausmacht, war damals für unser Überleben sehr wichtig. In der heutigen Zeit ist unsere Ureigenschaft, immer auf das möglicherweise Bedrohliche zu schauen, nur noch bedingt von Vorteil. Solange wir wie hypnotisiert auf den uns umgebenden Horizont starren, um Gefahren rechtzeitig zu erkennen, versäumen wir zu einem guten Teil das richtige Leben. Brauchen wir eher eine »Anleitung zum Unglücklichsein«, wie sie Paul Watzlawick schon in den 1980er-Jahren schrieb, als eine Anleitung zum Glückhsein? Sind wir vielleicht sogar süchtig danach, ständig das Negative zu suchen und demnach natürlich

auch zu finden? Das berühmte »Haar in der Suppe«? Wir begeben uns mit einer fast schlafwandlerischen Sicherheit in Situationen, die uns den letzten Nerv rauben, Streit hervorrufen, Familien auf Jahre hin trennen und generell krank machen können. Wenn man sich die Lebewesen der Schöpfung ansieht, dann ist der Mensch die einzige Spezies, die sich mit einem einzigen Gedanken glücklich oder unglücklich machen kann.

In diesen Zusammenhang passt das Bild der zwei Pfeile, mit dem Buddha gern lehrte: Ganz gleich, welcher Schmerz uns quält, körperlich oder seelisch, es ist wie ein Pfeil, der uns trifft. Doch statt diesen Schmerz einfach wahrzunehmen und allmählich abklingen zu lassen, bohren wir selbst uns einen zweiten Pfeil ins Fleisch. Dieser zweite Pfeil ist unser Widerstand, unsere Ablehnung, unsere Bewertung und unser Ringen gegen den Schmerz des ersten Pfeils. Wir sind voller Anspannung – und potenzieren und verlängern dadurch den Schmerz.

»Ich will die Menschen glücklich machen!«

Wenn wir es nun schaffen würden, uns mit dem ersten Pfeil zu entspannen, und den Schmerz ohne Bewertung annehmen könnten, dann träfe uns überhaupt kein zweiter Pfeil. Und der Schmerz des ersten ließe schneller nach. Ist das nicht wundervoll? Ein Weg zum Glück? Wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken, wird das Thema größer und größer. Und das kann die Seite des Leids sein – oder die des Glücks.

Und da sitzen wir nun auf unserer Terrasse, seit über zwanzig Jahren Mentaltrainer, Gründer einer Internetplattform mit dem Hauptaugenmerk auf Glücksforschung, Positiver Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung und dem schönen Namen Happiness

House, und stellen uns aufs Neue die Frage nach dem Glück und wohin die Aufmerksamkeit gelenkt werden sollte.

In diesem Augenblick werfe ich (Michaela) die Arme in die Höhe und rufe in den blauen Himmel hinauf: »Ich will die Menschen glücklich machen!«

Dieser Ausruf meines tiefsten Wunsches führte dazu, dass ein Glücksmomentum entstand, das weiterwirbelte und alle um uns herum erfasste. Wir sprachen den GU-Verlag an, viele Experten, unser Team – und jeder, der gefragt wurde »Willst du gemeinsam mit uns die Menschen wieder glücklich machen?« hat sofort »Jaaaaaa! Juhuuuuu!« gesagt. Und so begann unsere Reise, die dieses Buch hervorbrachte.

Vom Neandertaler zum Glücksfinder

Die Suche nach dem Glück ist so alt wie der denkende Mensch selbst. In jeder Epoche der Menschheit und allen Gesellschaftsformen hat man sich an dieser fundamentalen Frage nach dem Glück die Köpfe heißgeredet, Hunderte von Büchern geschrieben und Studien verfasst. Daraus wurden verschiedene Geistesschulen etabliert, Weltbilder geformt und Wissenschaften gegründet. Sind wir dem Glück ein Stückchen näher gekommen? Oder haben wir uns noch weiter davon entfernt? Werden wir den Entwicklungssprung zum wirklich glücksfähigen Menschen schaffen? Zu einem Menschen, der aufs Positive schaut und offen für die Veränderungen des Lebens ist? Der Ja zu sich selbst und seinem Umfeld sagt? Der empathisch ist, Verständnis für alle aufbringt und ein authentisches Leben lebt? Zu einem Menschen, dem das Miteinander wichtiger ist als die Trennung? Der Zugang zu der Weisheit und zu der Wahrheit seines Herzens hat und zutiefst begreift, dass wir uns

in eine positive Zukunft hineindenken sollten, wenn es mit uns als menschlicher Spezies weitergehen soll?

Wo stehen wir heute? Wo ist die stärkende Vision einer Glück bringenden Zukunft? Wo ist die Freude geblieben, die Motivation, die Inspiration, die spielerische Leichtigkeit des Seins? Wofür entscheiden wir uns, als Individuen und als Gemeinschaft, die nur ein gemeinsames Zuhause haben: unsere Erde?



Schaffen wir es, zu Freudebringern, Enthusiasmus-gebern, Glücksgestaltern, Dankbarkeitsträgern und Liebenden zu werden? Liebevoll in Gedanken, Worten und Taten? Immer das Verbindende findend und das Trennende durch Herzensbegegnungen heilend? Die Welt und uns umarmend und den Herzschlag der Schöpfung spürend?

Schaffen wir es, vollkommen im Einklang, also kohärent mit uns selbst zu sein, mit dem Leben und der ständigen Veränderung? Finden wir den »Flow-Zustand« als Dauerabonnement? Mitten in einer Zeit von weltweit enormen Veränderungen luden wir uns für dieses Buch Gäste ein. Vordenker, Experten, Glücks-sucher, Glückslehrer und Glücksbringer. Ärzte, Neurowissenschaftler, Psychologen, Influencer. Ganz einfach Menschen, denen diese Fragen und die möglichen Antworten darauf keine Ruhe lassen. Menschen, denen das Wohlbefinden, der »Faktor Glück« für unsere Gesellschaft und jede und jeden Einzelnen wichtig und zur Herzensangelegenheit geworden ist.

Doch ist es überhaupt möglich, dauerhaft glücklich zu sein? Und falls ja, wie geht das? Ist es vielleicht sogar der Sinn des Lebens, einfach glücklich zu sein?

Wir begeben uns ganz bewusst wieder »zurück auf Anfang«, öffnen unsere Augen, als ob es das erste Mal wäre, dass wir unser Umfeld betrachten, und schauen mit offenem Herzen in eine Welt voller wunderbarer Veränderungen. Kommst du mit?

Viel Freude mit unseren Glücksbringern!



Michaela Merten & Pierre Franckh sind Stern-, Spiegel- und Focus-Bestsellerautoren. Sie gehören zu den erfolgreichsten Top-Coaches im deutschsprachigen Raum. Die Auflagen ihrer Bücher übersteigen 3,5 Millionen, erfreuen sich seit Jahrzehnten steigender Beliebtheit und wurden in mehrere Sprachen übersetzt.

Gemeinsam haben sie die Online-Academy & Community: Happiness House – Erlaube dir glücklich zu sein gegründet. Eine Plattform für Persönlichkeitsentwicklung, mit dem Fokus auf Positive Psychologie und Erkenntnissen aus der Glücksforschung.

Michaela Merten arbeitet zudem auch als Meditations- und Achtsamkeitstrainerin in der Wirtschaft und hat eine eigene Methodik zur Arbeit mit dem »Inneren Kind« entwickelt.

www.Happiness-House.de

www.Michaela-Merten.de

www.Pierre-Franckh.de

Prof. Dr. Gerald Hüther



WESHALB DIE WAHRUNG DER EIGENEN WÜRDE GLÜCKLICH MACHT

Kein anderes Lebewesen verändert seinen eigenen Lebensraum und seine eigenen Lebensbedingungen so grundlegend, so nachhaltig und inzwischen auch so rasch wie wir Menschen. Unsere Spezies ist daher die einzige Art, die nur überleben kann, indem sich ihre Mitglieder selbst unentwegt weiterentwickeln. Und als Menschen tatsächlich weiterentwickeln – also die in uns angelegten Potenziale entfalten und nicht nur ständig neue Technologien und Überlebensstrategien erfinden – können wir nicht jeder für sich und als Einzelkämpfer. Das gelingt nur gemeinsam. Wenn wir also auf diesem Planeten überleben wollen, müssen wir lernen, unser Zusammenleben konstruktiver als bisher

zu gestalten: miteinander statt gegeneinander, verbindend statt trennend, achtsam statt rücksichtslos.

Dass unser Gehirn nicht durch genetische Anlagen programmiert wird, sondern zeitlebens umbaufähig, also lernfähig bleibt, ist eine atemberaubende Erkenntnis. Sie stellt all jene Vorstellungen radikal auf den Kopf, die wir bisher als Rechtfertigungen für das Misslingen der Bemühungen um Veränderungen und Weiterentwicklungen nicht nur in unseren Bildungseinrichtungen, auch in Politik und Wirtschaft und vielen anderen Bereichen unserer Gesellschaft verantwortlich gemacht haben. Aber wirklich bemerkens- und bedenkenswert ist nicht diese neue Erkenntnis der lebenslangen Umbau- beziehungsweise Lernfähigkeit des menschlichen Gehirns, sondern der Umstand, wie langsam sie sich ausbreitet, wie zögerlich sie von den meisten Menschen angenommen, ernst genommen und deshalb auch umgesetzt wird. Denn die wichtigste Schlussfolgerung aus der Erkenntnis der lebenslangen Plastizität des menschlichen Hirns lautet doch zwangsläufig: Es gibt bei uns keine biologischen Anlagen mehr, die uns zu dem machen, was wir sein könnten. Wir müssen selbst herausfinden, worauf es im Leben ankommt und wie es gelingen kann, ein glücklicher Mensch zu werden. Und danach sind wir alle auf der Suche, überall auf der Welt.

Können wir uns unterwegs auch verirren?

Für die meisten Menschen beginnt diese Suche nach dem Glück allerdings nicht in ihrem Inneren, bei sich selbst, sondern draußen, bei den anderen. Die meisten wollen gesehen und beachtet werden und versuchen deshalb, ihr Leben so zu gestalten, dass sie möglichst viel von dem erreichen, was sie in den Augen all jener,



RISE UP AND SHINE! WIE DEINE INNERE HALTUNG DICH ZUM STRAHLEN BRINGT

Eine der wichtigsten Fragen, die wir uns in unserem Leben stellen können, lautet: »Wer möchte ich sein auf dieser Welt?« Wer möchtest du, die oder der gerade diese Zeilen liest, wirklich in deinem tiefsten Inneren sein?

In dem Moment, in dem du alle Wenns, alle Abers, all das Müsste und Sollte, das dein Leben beherrscht – all die Gedanken und To-dos und die Lautstärke da draußen –, einmal bewusst leiser drehst. Wie den Knopf an einem Radio. Welche kleine, bisher immer wieder ungehörte Stimme flüstert dir in diesem Moment etwas zu? Was sagt sie zu dir? Diese Stimme ist das Flüstern deines Herzens.

Wir alle hegen den tiefen Wunsch in uns, wahrhaft glücklich zu sein. Doch wir haben es verlernt, die Stimme zu befragen, die uns die Antwort darauf geben kann, was uns »von Herzen« glücklich macht. Wir haben es verlernt zu träumen, zu wünschen und zu hoffen. Weil wir es verlernt haben, uns selbst zu vertrauen. Dieses Vertrauen auf tiefster Ebene zu heilen und zu transformieren ist der Weg, auf den uns das Leben schickt. Und unsere innere Haltung ist der Schlüssel dabei, um den Mut zu finden, der Stimme unseres Herzens zu folgen und unsere wahre Bestimmung zu leben.

**Warum ist es so schwer, das zu tun,
was wir eigentlich wollen?**

Marianne Williamson schrieb dazu einmal, dass unsere wahre Angst nicht ist, dass wir unzulänglich sind. Sie schrieb, dass unsere Angst ist, dass wir in Wahrheit über alle Maßen machtvoll sind. »Es ist unser Licht, vor dem wir am meisten erschrecken, nicht unsere Dunkelheit. Wir fragen uns: Wer bin ich, dass ich so brillant, großartig, talentiert, fabelhaft sein sollte?« In meiner Arbeit als spirituelle Lehrerin und Visionärin frage ich gern: Wer sind wir, dass wir es nicht sind? Denn dein Leben, unser aller Leben, hat das Potenzial, voller Wunder zu sein.



***Die einzige Frage lautet: Bist du bereit,
dich für diese Wunder zu öffnen? Oder glaubst du,
dass es sie nur für andere Menschen gibt?***

LASS DAS GLÜCK DICH FINDEN!

Wie geht Glück? Diese ewige, vielleicht wichtigste aller Fragen stellen sich die Bestsellerautoren Pierre Franckh und Michaela Merten. Die Zeiten sind herausfordernd. Antworten zu finden, erscheint drängender als je zuvor.

So bitten Michaela und Pierre 12 außergewöhnliche Menschen, die sich in Sachen Glück bestens auskennen, ihnen ihr Geheimnis zu verraten. Und sie erhalten: 12 einzigartige Glücksformeln.

Ein wundervolles Geschenk für alle, die bereit sind, immer wieder neu zu staunen und sich vom Glück finden zu lassen.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7855-8



9 783833 878558

www.gu.de