



10 Impulse für
*ein glückliches,
erfülltes Leben!*

*Wie du deinen persönlichen Weg
zum Glück findest ...*

Glücksskript_GM.pdf



Einleitung

Die einen haben immer **Glück**, die anderen wünschen es sich so sehr und **laufen ihm verzweifelt hinterher**. Viele Philosophen, Glücksforscher und neuerdings auch „Glücksminister“ befassen sich mit der Frage nach dem Glück, doch gibt es wirklich ein **Patentrezept für ein glückliches Leben**?

Die UNO hat **Glücks-Grundbedingungen** aufgestellt:

- mindestens 2.500 Kalorien pro Tag
- einen Wasserverbrauch von 100 Litern am Tag
- mindestens sechs Quadratmeter Wohnraum
- einen Platz zum Kochen
- eine sechsjährige Schulbildung

Wissenschaftsorganisationen erforschen das „Wohlbefinden“ in der ganzen Welt. Bei den **Grundvoraussetzungen** für ein glückliches Leben sind sich die **Forscher einig**. Körperliche und seelische Gesundheit, Freiheit, soziale Beziehungen, Selbstbestimmung und ein adäquates Einkommen gelten als Basis für ein erfülltes Leben. Doch bedarf es vielleicht noch etwas mehr, um glücklich zu sein? Warum sind so viele Menschen **trotz vermeintlichen Wohlstands und guter Gesundheit unglücklich**? Und vor allem - wie schafft man es, das **Glück wieder in sein Leben zu ziehen**, wenn es mal nicht so gut läuft?

Insbesondere in „**Krisenzeiten**“, die für jeden Menschen anders sein können, fällt es oftmals schwer, etwas **Positives im Leben** zu finden und sein Leben zu managen. Wäre es gerade dann nicht wichtig, wenn man **seinen Focus ändern** und das **kleine Glück wieder sehen und fühlen** könnte? Gerade Schicksalsschläge stellen sich im Nachhinein oftmals als „Geschenke“ heraus, die wir erst später zu schätzen wissen.

*Suchen wir nicht alle nach dem
großen oder kleinen Glück?
An welcher Stelle stehst du gerade?*



Du hast das Gefühl, dass ...

- es viele **andere Menschen besser** haben als du?
- gerade **nichts in deinem Leben rund** läuft?
- du das **Pech immer wieder** neu anziehst?
- du traurig darüber bist und glaubst, deine **Situation nicht ändern** zu können?

Je mehr du über dein Leben nachdenkst, desto ...

- **unglücklicher** fühlst du dich.
- mehr verstrickst dich in deinem **Gedanken-Karussell** und siehst keinen Ausweg.
- **auswegloser** erscheint dir deine **Situation**.
- mehr **Verzweiflung** verspürst du.

Wie wäre es, wenn ...

- du **plötzlich** einen **Lichtblick** am Horizont siehst?
- alles doch **gar nicht so schlimm** ist, wie es scheint?
- du **morgens** aufstehst und alles wieder gut ist?
- das **Gefühl von Zufriedenheit** wieder in deinem Leben einkehren würde?

Die gute Nachricht ...

Wir können unser **Glück steuern** und **unser Leben selbst in die Hand** nehmen!

Mit diesem Ratgeber möchte ich dir viele „**große**“ und „**kleine**“ **Tipps** zur Hand geben, die dir helfen können, das **Glück** wieder **in dein Leben** zu holen.

Vieles wird dir **bekannt** vorkommen, doch entscheidend ist, dass du diese **Tipps** auch wirklich **in dein Leben integrierst** und ins **TUN** kommst!

Beginne **schrittweise** noch **heute** mit der Umsetzung – welcher Punkt spricht dich am meisten an, **womit möchtest du beginnen**? Du wirst sehen, dass du immer mehr schöne Dinge in dein Leben ziehen wirst.

Ich wünsche dir **viel Freude** und tolle **Glücks-Momente** ...

Von


Gabi Meintrup

Gabi Meintrup

1 *Zeit zum Innehalten*

Häufig hetzen wir durch den Tag, haben ein ToDo nach dem anderen und wundern uns, dass wir uns gestresst fühlen und am Ende des Tages völlig geschafft sind.

Mein Impuls für dich 

Einmal kurz Reinhören: Schaffe jeden Tag etwas Zeit für dich, Zeit zum Innezuhalten und Zeit, deine Gedanken fließen zu lassen. Vielleicht fängst du mit wenigen Minuten an, die du in deinen Tagesrhythmus einplanst. Für den einen passt diese Auszeit morgens nach dem Aufstehen, für den anderen ist eine Mittagsauszeit besser. Es ist gut, überhaupt anzufangen, mögen es am Anfang nur wenige Minuten sein, du wirst sehen, wie gut es dir tut, und du kannst die Zeit immer mehr ausweiten.

Stell dir auch die Frage:

*„Höre ich auf mein Herz oder mache ich das noch nicht?“
Es braucht nicht viel, um die Aufmerksamkeit ins Herz zu lenken. Wichtig ist: Nimm dir Zeit, komm in die Ruhe und lege deine Hände auf dein Herz und spüre ... wie fühlt sich dein Herz an?*



„Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.“ Buddha

2 **G**laube nicht alles, was du denkst

Mache dir bewusst, dass 85 Prozent unserer schlechten Gedanken keine Wirklichkeit werden.



Über den Tag verteilt denken wir laut Wissenschaftlern 70.000 bis 80.000 Gedanken. Oftmals denken wir immer das Gleiche, „Mein/e Partner/in unterstützt mich nicht, „es ist alles so schwer“. So wie wir denken, fühlen wir und diese Gefühle wie z. B. Wut oder Trauer führen zu bestimmten Handlungen.

Wir machen uns Gedanken, was in der Zukunft passieren könnte, verlieren aber häufig den Blick für das JETZT ...

Mein Impuls für dich 

Achte auf deine Gedanken! Beobachte einmal über den Tag verteilt, welche Gedanken du denkst.

Wenn du z. B. ein Gefühl in dir wahrnimmst, frage dich, was du gerade gedacht hast. Es gibt zwar keinen „Ausschaltknopf“, doch je nach dem, was du denkst, kommt die Bestätigung.



Das Einzige, was dich unglücklich macht, sind deine Gedanken - verändere sie!

3 Sei dankbar

Oftmals nehmen wir viele Dinge als selbstverständlich hin, ohne groß darüber nachzudenken. Ja, wir sind gesund, ja, wir haben ein Dach über dem Kopf, ja, wir haben genügend zu essen. Ja, wir haben einen Job. Statt hierfür dankbar zu sein, legen wir im Alltag die Aufmerksamkeit auf das, was gerade nicht so gut läuft.

Mein Impuls für dich 

Beobachte über den Tag hinweg, wofür du dankbar bist. Manchmal sind es tatsächlich die Dinge, die für uns selbstverständlich sind. Aber auch diese Dinge haben ihren Wert und erst dann, wenn wir sie nicht mehr haben, wird uns bewusst, was uns abhandengekommen ist. Ich empfehle dir, 20 Dinge aufzuzählen, in Gedanken, in Worten oder noch besser schriftlich.

Ich bin dankbar, dass
... ich ein schönes Bett habe, in dem ich schlafen kann
... für die warme Dusche
... für mein Dach über dem Kopf, unter dem ich mich gut erholen kann.

Lenke deine Dankbarkeit auch zu deinem Herzen, das täglich in jeder Sekunde für dich schlägt und dich versorgt.

Durch diese Dankbarkeit für das, was wir schon haben, wird die Dankbarkeit immer größer werden. Wenn ich mich regelmäßig bedanke, werden immer mehr neue Dinge in mein Leben strömen, für die ich dankbar sein kann. Diese Dankbarkeitsübung baut ein Energiefeld der Dankbarkeit auf und du wirst merken, wie sie dein Leben positiv verändern wird.

4 Tue Dinge, die dir Spaß machen

Deine **Freiheit** wird oft durch **gesellschaftliche oder familiäre Verpflichtungen** stark beeinflusst. Natürlich beeinflussen bestimmte Umstände wie z. B. kleinere Kinder oder pflegebedürftige Angehörige das Leben und **schränken die persönlichen Freiheiten** ein. Trotzdem ist es wichtig, dass du dein Leben lebst und **selbst entscheidest, was dir guttut**. Etwas zu tun, nur um andere glücklich zu machen, macht dich nicht glücklich.

Mein Impuls für dich 

„Ein **Nein** zu den anderen ist ein **Ja** zu dir selbst.“



Du entscheidest selbst, ob und wann du eine Familie gründest, dein Hobby zum Beruf machst oder mit 60 dein Haus verkaufst, um mit dem Wohnmobil eine Weltreise zu machen. Nur du selbst bestimmst dein Leben und weißt, was dir guttut. Oft **verbiegen wir uns für die anderen**, schauen zu sehr nach außen und vergessen, was uns selbst guttut. Für den einen ist ein Besuch im Musical eine große Freude, für den anderen ist es eher der Waldspaziergang.

Oft sind es die **kleinen oder auch mutigen Dinge**, die uns erfüllen. Was wolltest du schon immer einmal tun? Notiere deine **größeren und kleineren Träume ...**

5 *Lachen, lachen, lachen*

Wir vergessen es immer wieder. Kinder lachen ca. 400-mal am Tag, Erwachsene nur ca. 15-mal. Manchmal haben wir aber im Alltag das Gefühl, nichts zu lachen zu haben.

Mein Impuls für dich 

Lache trotzdem, egal ob dir danach ist oder nicht. Lache, mindestens 1 Minute lang, am besten gleich 3 Minuten. Lachen setzt Glückshormone frei. Dem Gehirn ist es egal, warum du lachst. Es aktiviert trotzdem Neuronen, die für gute Laune sorgen.

Und denke an die Wirkung deines Lächelns: Es kann so vieles verändern, bei dir und bei dem anderen. Je mehr du gibst, desto mehr kommt auch zu dir zurück!



*Ein Lächeln
ist die kürzeste Verbindung
zwischen zwei Menschen.
(Victor Borge)*

6 *Wer tut mir gut?*

„Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst.“

Es gibt sogenannte „Energieräuber“ und „Energiegeber“. Es gibt Menschen, für die alles schwer, grau und schlecht ist und dies übertragen sie auf andere. Und dann gibt es wiederum Menschen, die uns guttun, sie inspirieren uns und wir fühlen uns wie beflügelt nach einem Treffen.

Mein Impuls für dich 

Beobachte einmal, mit welchen Menschen du deine Zeit verbringst.

Wer hemmt dich, drückt deine Stimmung? Vielleicht wäre es gut für dich, für eine gewisse Zeit Abstand zu halten.

Und mit wem deiner Familie, deinen Freunden oder deinen Kollegen möchtest du mehr Zeit verbringen? Wer tut dir gut?



7 *Achte auf deine Atmung*

Mit dem ersten Atemzug kommen wir auf die Welt, mit dem letzten verlassen wir die Welt. Die wenigsten Menschen machen sich Gedanken darüber, doch wir atmen unser ganzes Leben von der Geburt bis zum Tod. Und dies machen wir meistens vollkommen automatisch und unbewusst.

Welche Auswirkungen die Atmung auf unsere Gesundheit hat, darüber denken wir nur selten, oder gar nicht nach.

Mein Impuls für dich 

Probiere es einfach aus: Stelle einen Timer auf zwei Minuten und mache nichts weiter, als auf deine Atmung zu achten: Einfach nur einatmen, ausatmen, lasse deine Gedanken vorbeiziehen ...

Das ist nichts für dich? Alternativ schaue aus dem Fenster und beobachte, ob du mehr bei dir ankommst.

Auch das ist nichts für dich? Dann gehe einfach eine Runde vor die Tür und versuche, bewusst auf deine Schritte zu achten.



8 Manifestieren, setze deinen Focus neu

Wenn du deine Zukunftspläne aus den Augen verloren hast, *kreiere neue*. Du hast dir eine *Beförderung* erträumt und es hat nicht geklappt? Vielleicht ist es jetzt Zeit für einen *neuen Job*. Das mit dem *Zusammenziehen* klappt nun doch nicht oder deine *Traumwohnung* wurde *anderweitig vermietet*? Wie wär's, wenn du deine jetzige Wohnung *neu gestaltest*?

Wir manifestieren immer – wichtig ist, dass wir zu *bewussten Schöpfern* werden und nicht die unbewussten inneren Programme unser Leben bestimmen.

Mein Impuls für dich



Investiere deine volle *Aufmerksamkeit* in die Zukunft! Werde dir deiner *Gedanken, Gefühle, deine Handlungen* und *Wünsche* bewusst. Wenn du dann in deinem Inneren hier oder dort kleinere Veränderungen vornimmst, kannst du dir das *Leben kreieren, das du dir wünschst*.

Am Anfang mag dir der Weg vielleicht noch *holprig* erscheinen, doch irgendwann kommst du an einen Punkt, vielleicht funktioniert es auch nicht sofort so, wie du es dir wünschst. Doch ich wünsche dir, dass du *dranbleibst*: Es lohnt sich, *weiterzugehen*, auch wenn der Weg manchmal steinig erscheint. Wichtig ist *Durchhaltevermögen* und *TUN!* Komme in *Aktion* ... - es lohnt sich!



9 „Tief durchatmen“ - alt bewährt und trotzdem gut

Nervige Kunden, schwierige Kollegen, quengelige Kinder, fordernde Chefs - täglich warten im Alltag neue Herausforderungen auf uns. In der Situation fühlen wir uns oft ungerecht behandelt und kontern zurück. Der Stresslevel wird auf diese Weise hochgehalten.

Mein Impuls für dich 

Versuche, nicht sofort zu reagieren, sondern atme einmal tief durch und schaue von außen auf die Situation: Ist es das Ganze wirklich wert, sich zu ärgern oder aufzuregen? Die Antwort darauf ist häufig ein NEIN. Zudem liegt manchmal auch nur ein Missverständnis zugrunde.

Warum stresst dich etwas? In der Regel ärgern wir uns über uns selbst, „Es ist nicht in Ordnung, dass mein Chef dies verlangt ...“, doch es ist meine Entscheidung, wie ich darauf reagiere.

Ich möchte dich einladen, auf deine eigenen Bedürfnisse zu schauen: Suche die Lösung nicht im Außen, sondern schaue, was dir jetzt guttun würde. Notiere hier, wie du beim nächsten Mal reagieren könntest und probiere es aus!



10 *Keine Zeit für all diese Dinge?*

Du liest dir dies durch und stellst fest, dass du diese Zeit nicht aufbringen kannst, weil so Vieles andere in deinem Alltag deinen Alltag beherrscht?

Mein Impuls für dich 

*Gerade weil du dir für dich keine Zeit nimmst, ist es besonders wichtig, dass du sie dir nimmst. Hier ein paar **Kurzübungen zum Glücklichein**, die sich gut im Alltag integrieren lassen! Fang einfach mit einem Impuls, der dich anspricht, an!*

- *Überlege dir jeden Morgen im Bett 5 Dinge, für die du dankbar bist.*
- *Lege deine Hand am Tag verteilt auf deinen Bauch und nimm wahr, welche **Gefühle aufsteigen**.*
- *Anstelle von Handy-Zeit - nutze 2 Minuten für dich und konzentriere dich auf deine **Atmung**.*
- *Setze dich hin und mache einfach mal 2 Minuten nichts, lass deinen **Gedanken freien Lauf** ...*
- *Lächle jeden Tag eine Minute lang.*
- *Geh raus aus der Routine und tue etwas ganz **Neues!***
- *Verbringe eine Viertelstunde am Tag im **Freien**.*
- *Mache dir abends bewusst, was du tagsüber **Gutes** erlebt hast.*

*Weil du es dir
wert bist!*



*Für jeden bedeutet Glück etwas anderes, darum bedenke:
Der Schlüssel zum Glück liegt in dir selbst!*

*Wenn du diese Impulse in deinem Leben integrierst, bist du auf
einem guten Weg in ein glückliches und erfülltes Leben.*

*Glück ist wie das Meer,
die Wellen kommen immer wieder.*



*Hat dir mein Ratgeber gefallen und du wünschst dir eine
persönliche Begleitung? Ich verspreche keine Wunder, doch
manchmal ein klarer Blick von außen.*



*Jeder Profi-Sportler
hat gleich mehrere Coaches an
seiner Seite. Ein Coach
begleitet, motiviert und
unterstützt auf dem
Weg zu deinem persönlichen Glück.
Weshalb nicht auch ein
Coach für dich?*

*Als systemisch-integrativer Coach mit langjähriger Tätigkeit
im Personalbereich bin ich Expertin für berufliche
Neuorientierung und Menschen, die wieder ihrem Herzen
folgen wollen.*

Ich lade dich herzlich ...

zu einem *kostenlosen unverbindlichen Gratis-Coaching-Gespräch* ein.

Wir besprechen persönlich am Telefon, ob ein Coaching für dich die richtige Wahl ist.

Lass dich von mir für deine aktuelle Lebenssituation coachen.

Wir schauen uns deine Herausforderungen zusammen an
und finden für dich eine passende Lösung.

Buche deinen persönlichen Termin unter
meintrup-coaching@posteo.de
Tel. 05231 309495.

Ich freue mich auf dich!



Gabi Meintrup

