

# GLÜCK - IST WENIGER MEHR?

Willst du immer weiter schweifen?

Sieh, das Gute liegt so nah.

Lerne nur das Glück ergreifen.

Denn das Glück ist immer da.

(Goethe, „Erinnerung“)



Noch nie ging es unserer Gesellschaft so gut wie heute und dennoch sind die Menschen so unzufrieden wie noch nie, dies besagen aktuelle Studien mit denen sich Harari in „Homo Deus“ beschäftigt.

[Text Mona Oellers] 2010 starben 1.000.000 Menschen an Hunger und Unterernährung, 3.000.000 an Fettleibigkeit. Diese Zahlen sprechen Bände. Kriege, Seuchen und Hunger sind nicht mehr die dominierenden Themen unserer Zeit.

Woher kommt dann die zunehmende Unzufriedenheit in der Gesellschaft? Leben wir doch in einer Zeit der scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten?

Vielleicht sind eben diese Möglichkeiten die Stolpersteine für ein glückliches Leben? Manchmal ist ein „Zu viel“ belastender als ein „Zu wenig“, wenn es sich nicht gerade um die Grundsicherung des Lebens handelt.

Ich komme gerade von einer dreiwöchigen Exkursion aus Italien zurück. Viele Eindrücke, viele Begegnungen, viel Neues. Eine tolle Zeit, und doch sitze ich zu Hause und frage mich, warum ich 5000km gefahren bin, wenn ich es zu Hause so gut habe.

Viel Neues ist für den Menschen in der Regel auch sehr anstrengend und wird schleichend und dabei doch schnell zur Überforderung - Reizüberflutung - Stress.

Unsere Sinne haben das Bedürfnis sich auszurichten, sich zu sammeln, zu fokussieren. Ich kann nicht jedes Dorf in der Toskana besichtigen, was im Reiseführer als sehenswert aufgeführt wird. Auch kann ich nicht jede Kirche in Umbrien besuchen oder sämtlichen Schinken aus Parma probieren. Wohin richte ich mich? Was ist mir wichtig, was für Prioritäten setze ich?

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, was soll das, weshalb erzählt sie von Ihrem Urlaub? Weil es so viele Parallelen zum alltäglichen Leben gibt. In welche Richtung wende ich mich? Wohin richte ich meinen Blick? Womit beschäftige ich mich in meinem Alltag, mit welchen Menschen in meiner Freizeit? Was tut mir gut, ab wann ist es zu viel? Was wird an mich herangetragen, und was möchte ich? Denn auch im täglichen Leben laufen wir oftmals Gefahr, uns in der Vielzahl an Angeboten zu verlaufen, um am Ende des Tages völlig erschöpft und überfüllt auf das Sofa zu sinken.

Beruflich haben wir dabei natürlich nicht immer die freie Wahl, jedoch können wir frei entscheiden, wie viele Gedanken und wie viel Energie wir einem Menschen / der Arbeit geben. Wie oft und wie lange höre ich dem ewig nörgelnden Kollegen zu? Erzähle ich zu Hause, in meiner Freizeit nochmals von der launischen Kollegin? Ist die wiederholte Erzählung wirklich der Weg zur Lösung? Verändert sich dadurch etwas? Oder ist es schlichtweg Zeitverschwendung? Was würde in mir geschehen, wenn ich mich bewusst ausrichte? Mir meine Lebensroute bewusst gestalte, womit ich mich beschäftige und womit möglichst kurz und knapp. Meinen Blick z.B. bewusst auf die positiven Erlebnisse richte? Was war gut an meinem Tag? Was hat mich zufrieden gemacht, worüber habe ich gelacht? Oftmals liegt der Schlüssel für mehr Zufriedenheit und Glück im Leben eben im Weniger und nicht im Mehr.

Ich bin so glücklich, wieder in meinem Bett schlafen zu können... ganz einfach.



Autorin: Mona Oellers  
www.cooldown-training.de

Kontakt: buero@cooldown-training.de

LINK ZUM YOUTUBE KANAL IM QR CODE  
EINFACH MIT DEM HANDY EINSCHANNEN

