

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

Michaela Merten • Pierre Franckh

DIE 12  
GLÜCKS  
BRINGER

# 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

**E**s 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 Glücklichsein 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 Glücklichsein? 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 heißeredet, 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, Enthusiasmusgebern, 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, Glückssucher, 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 wunderschöner 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](http://www.Happiness-House.de)

[www.Michaela-Merten.de](http://www.Michaela-Merten.de)

[www.Pierre-Franckh.de](http://www.Pierre-Franckh.de)



# WESHALB DIE WAHRUNG DER EIGENEN WÜRDE GLÜCKLICH MACHT

**K**ein 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,

die ähnlich unterwegs sind, bedeutsam macht: Einfluss, Macht und Reichtum in allen Facetten. Solange sie sich so sehr darum bemühen und dabei einigermaßen vorankommen, verstärken und verfestigen sich die dafür und dabei in ihren Gehirnen aktivierten neuronalen Verschaltungsmuster. So bekommen sie ein Hirn, mit dem sie immer besser in der Lage sind, ihre eigenen Positionen zu stärken und sich auf Kosten anderer durchzusetzen. Am erfolgreichsten beschreiten diesen Weg all jene, die schon sehr früh und deshalb besonders nachhaltig gelernt haben, andere möglichst geschickt zu Objekten ihrer jeweiligen Ziele und Erwartungen, ihrer Belehrungen und Bewertungen, ihrer Maßnahmen und Anordnungen zu machen.

So kann man leben, aber sich als Persönlichkeit weiterentwickeln, seine Würde bewahren, achtsam sein, dauerhaft glücklich oder gar ein liebevoller Mensch werden kann man weder, indem man andere in dieser Weise benutzt, noch, indem man gar sich selbst von anderen in dieser Weise für die Durchsetzung von deren Interessen benutzen lässt.



***Machen wir uns gegenseitig zu Objekten unserer jeweiligen Absichten – oder begegnen wir einander als Subjekte? Das entscheidet über das Gelingen, im Persönlichen wie in der Gesellschaft.***

Um unser Zusammenleben so gestalten zu können, dass es uns selbst und den anderen guttut, bedarf es nur einer winzig kleinen Veränderung: Wir dürften uns nicht länger gegenseitig zu Objek-

ten unserer jeweiligen Interessen und Absichten, unserer Erwartungen und Bewertungen und unserer Belehrungen und Maßnahmen machen. Stattdessen könnten wir versuchen, einander als Subjekte zu begegnen. Dazu müssten wir bereit und in der Lage sein, uns selbst als autonome Personen zu zeigen, in all unserer Verletzbarkeit, mit unseren tiefsten Bedürfnissen, mit der ganzen Vielfalt von Erfahrungen, die jeder und jede von uns gemacht hat und die unsere Einzigartigkeit ausmachen. Und genau so müssten wir dann auch jeden anderen Menschen betrachten und ihn zu erkennen versuchen: als autonome Person, die genau wie wir selbst als Suchende in einer Welt unterwegs ist, in der man sich nur allzu leicht verirren kann.

### Was bringt uns dazu, Irrwege einzuschlagen und uns gegenseitig unglücklich zu machen?

Die Arbeitsweise des menschlichen Gehirns und damit auch seine innere Organisation und Strukturierung wird von einem ziemlich banalen Grundprinzip bestimmt: Energie sparen. Das gilt für alle lebenden Systeme, also für einen Zellverband, einen Organismus, eine soziale Gemeinschaft oder ein Ökosystem. Sie alle gehorchen dem Zweiten Hauptsatz der Thermodynamik und müssen deshalb versuchen, den zur Aufrechterhaltung ihrer Funktionsfähigkeit und ihrer Integrität erforderlichen Energieverbrauch so gering wie möglich zu halten. Sonst zerfallen sie.

Der Zustand, in dem ein Gehirn, ein ganzer Mensch und auch eine menschliche Gemeinschaft am wenigsten Energie verbraucht, heißt Kohärenz. Der ist dann erreicht, wenn dort alles optimal zusammenpasst. Das Problem ist nur: Dieser Zustand ist leider nicht erreichbar. Denn solange wir am Leben sind, wird jeder ein-

mal erreichte kohärente Zustand, in dem alles wie schon so lange ersehnt endlich zusammenpasst – und wir endlich richtig glücklich sind –, über kurz oder lang wieder infrage gestellt.

Immer gibt es oder passiert etwas, das diese Kohärenz stört. Das wird dann schnell unbequem, wir haben ein Problem, der bis dahin erreichte Ordnungszustand kommt durcheinander, die Nervenzellen beginnen unkoordiniert zu feuern. Arousal nennen das die Hirnforscher und das ist nur ein anderer Ausdruck für eine sich ausbreitende und viel Energie verbrauchende Inkohärenz. Dann geht es uns nicht gut, wir beginnen nach einer Lösung zu suchen, und wenn wir die finden und die Herausforderung bewältigen, wird dieser inkohärente, energieaufwendige Zustand im Hirn wieder etwas kohärenter. Die dabei freiwerdende Energie wird benutzt, um Zellgruppen im Mittelhirn zu aktivieren (die nennen die Hirnforscher gern »Belohnungszentrum«). Die dort freigesetzten Botenstoffe aktivieren ähnliche Netzwerke wie Kokain und Heroin. Und das erzeugt ein gutes Gefühl (»Erfolgserlebnis«).



***Unser Gehirn strebt nach Kohärenz – ein Zustand,  
in dem wir uns wohlfühlen.***

Gleichzeitig stimulieren diese Botenstoffe die Freisetzung von Wachstumsfaktoren, also von Eiweißen, die wie Dünger auf Nervenzellen wirken und sie zur Neubildung von Fortsätzen und Kontakten anregen. So werden all jene Nervenzellvernetzungen verstärkt und ausgebaut, die sich als geeignet erwiesen haben, diesen inkohärent gewordenen Zustand wieder etwas kohärenter



# WECKE DEIN SONNENKIND

**W**arte nicht darauf, dass da draußen etwas passiert, das dich zufriedener und glücklicher macht. Das wahre Glück, die tiefe Zufriedenheit findest du nur in dir. Nur du selbst hältst den Schlüssel für ein erfülltes Leben und glückliche Beziehungen in der Hand. Nur du selbst kannst dem Kind in dir Heimat geben.

Dafür brauchst du keine jahrelangen Therapien. Du musst auch nicht in die hintersten Provinzen deiner Seele wandern. Es genügt, wenn du dich deinem »inneren Kind« zuwendest und dir dabei drei Etappen vornimmst: Lerne dein Schattenkind kennen und schließe Freundschaft mit ihm, stärke dein Erwachsenen-Ich und befreie dein Sonnenkind. Denn das Sonnenkind ist der wahre Glücksbringer, in jedem von uns, weil es für alle gesunden, starken und fröhlichen Persönlichkeitsanteile steht. Ich will dir zeigen, wie du zu deinem Sonnenkind vordringst, wie du es nährst und seine Strahlkraft in dir vergrößerst. Meine Methode zur Arbeit mit dem inneren Kind,

die ich in jahrelanger Praxis entwickelt und in meinen Büchern aufgeschrieben habe, gebe ich auch in Seminaren weiter. Für dieses Glücksbringer-Buch habe ich daraus einen Schnellkurs entwickelt. Nimm dir einige Blatt Papier und einen Stift zur Hand und begib dich mit mir auf die Reise zu deinem inneren Kind.



***Die erste Etappe ist zugleich die mühsamste, sozusagen die Bergetappe. Danach wird es immer leichter und schöner!***

## **Erste Etappe: Lerne dein Schattenkind kennen**

Das »innere Kind« steht für unsere kindlichen Prägungen. Sind diese positiv, gehören sie zum »Sonnenkind«, die negativen werden dem »Schattenkind« zugeschrieben. Probleme bereitet uns vor allem das Schattenkind. Es hat aus den Botschaften der Eltern oder anderer Bezugspersonen negative Glaubenssätze gebildet und abgespeichert. Solche Überzeugungen entstehen zwar in den ersten Lebensjahren, sie machen uns aber auch später noch das Leben schwer, weil sie uns prägen und sich auf unser Selbstwertgefühl und unsere Beziehungen auswirken.

### **Spüre deine Glaubenssätze auf**

Das Schattenkind steht also für den Anteil in uns, der verletzt und entsprechend labil ist. Solange das Schattenkind unbewusst bleibt,

laufen unsere psychischen Programme automatisch ab. Wenn wir die Glaubenssätze dagegen kennen, können wir uns in krisenhaften Situationen selbst regulieren. Also heißt die erste Aufgabe: Finde deine Glaubenssätze!

## FINDE DEINE GLAUBENSSÄTZE

Mach dir zunächst bewusst, wie du deine Eltern als Kind erlebt hast: Wofür haben sie dich gelobt? Wofür getadelt oder bestraft? Haben sie dir das Gefühl vermittelt, wertvoll zu sein? Haben sie dir eher vermittelt, eine Freude oder eine Last zu sein? Beantworte dir diese Fragen und achte darauf, welches Gefühl sich bei dir einstellt. Dieses Gefühl bildet die Basis für immer noch gültige Glaubenssätze, also Überzeugungen, die dich schon ein Leben lang begleiten. Sie sagen nichts über deinen eigenen Wert aus, sondern nur etwas über deine Eltern. Hättest du andere Eltern gehabt, hätten sie dir andere Glaubenssätze mitgegeben.

Schreibe zu jeder Kategorie deine eigenen Glaubenssätze auf! Du kannst dich dabei von den Beispielen auf der nächsten Seite inspirieren lassen. Versuche in einem nächsten Schritt, aus allen deinen Glaubenssätzen eine Essenz zu bilden, deine Kernglaubenssätze. Das sind die Sätze, die dich am meisten runterziehen. Schreibe sie noch einmal auf.

Bitte mach dir klar: Diese Glaubenssätze sagen nichts, aber auch gar nichts über deinen Wert aus. Hätten sich deine Eltern in einigen Aspekten anders verhalten, dann hättest du andere Glaubenssätze. Die Glaubenssätze gehören nicht zu dir, sondern zu deinen Eltern. Sie sind vollkommen willkürlich!

## Beispiele für Glaubenssätze

Glaubenssätze prägen unterschiedliche Lebensbereiche: deinen Selbstwert, deine Beziehungen und deine Ansichten über die Welt im Allgemeinen.

- \* Typische negative Glaubenssätze, die unmittelbar den Selbstwert betreffen, sind: »Ich genüge nicht.« »Ich bin ohnmächtig.« »Ich bin nix wert.« »Ich bin dumm.« »Ich komme zu kurz.« »Ich tauge nix.« »Ich bin zu dick.«
- \* Typische negative Glaubenssätze über die Beziehung zu den Eltern: »Ich bin allein.« »Ich bin nicht gewollt.« »Ich falle zur Last.« »Ich kann nicht vertrauen.« »Ich bin für deine Launen verantwortlich.« »Ich bin schuld.« »Ich komme zu kurz.« »Keiner versteht mich.«
- \* Typische negative Glaubenssätze, die die Lösung für das Problem mit den Eltern darstellen, sind: »Ich darf keine Schwächen zeigen.« »Ich muss funktionieren.« »Ich darf mich nicht lösen.« »Ich muss gute Leistungen bringen.« »Ich darf dich nicht enttäuschen.« »Ich darf keinen eigenen Willen haben.« »Ich darf nicht fühlen.«
- \* Typische negative Glaubenssätze über die Welt im Allgemeinen sind: »Männer sind böse.« »Frauen sind schwach.« »Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.« »Es wird einem nix geschenkt im Leben.« »Die Welt ist schlecht.« »Reden bringt nix.«

## Fühle dein Schattenkind

Wenn du die Kernglaubenssätze, die ja die stärkste negative Wirkung auf dich haben, noch einmal durchliest, dann spüre in dich



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

**E**ine 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?*

Die Wahrheit ist: dass ein Wunder nichts im Außen ist. Ein wirkliches Wunder ist einzig und allein der Wandel in uns. Die Veränderung unseres Bewusstseins von Angst in Liebe. Es ist die Veränderung deiner inneren Welt. Weg von der Angst, nicht gut genug, nicht stark, klug, schön oder talentiert genug zu sein. Weg von all den Geschichten, die du dir selbst erzählst, um die Stimme deines Herzens auf »stumm« zu stellen. Ein Wunder ist die Erinnerung an die Liebe und dein persönlicher Wandel zu dem Menschen, der du in Wahrheit bist und immer warst. Der Weg von der Geschichte zur Liebe ist das Großartigste, was wir für uns selbst tun können. Denn in diesem Moment verändert sich einfach alles um uns herum.



***Es ist unendlich powervoll zu verstehen,  
dass die Grundlage für die strahlende, wunderschöne  
Zukunft, die du vielleicht in täglichen Meditationen  
visualisierst, in der friedlichen Auflösung  
vergänger Konflikte liegt.***

Nichts, absolut gar nichts hindert uns daran, die beste Version von uns selbst zu sein – außer wir selbst. Denn alles, was dich gerade jetzt, in diesem Moment, in dem du diese Zeilen liest, von dem Gefühl der Liebe trennt, sind deine Gedanken. Und genau hier liegt unser größtes Dilemma. Denn der Ursprung so vieler unserer Probleme ist, dass wir gedanklich, emotional und energetisch fast alle permanent in der Vergangenheit leben. Diese schmerzvollen Erinnerungen, Vorwürfe und Schuldzuweisungen kleben an uns. Sie sind ein persönliches emotionales Gummiband. Es macht sich

in Form dieser kleinen Stimme in unserem Kopf bemerkbar, die uns ständig erinnert und zur Vorsicht mahnt. Und genau diese Augenblicke beeinflussen dann unsere Zukunft. Es ist unendlich powervoll zu verstehen, dass die Grundlage für die strahlende, wunderschöne Zukunft, die du vielleicht in deinen täglichen Meditationen visualisierst, in der friedlichen Auflösung vergangener Konflikte liegt.

Du triffst die Entscheidung für dich und dein Handeln. Du kannst aufhören, dich zu fragen, warum das Leben ständig gegen dich ist. Denn alles, was passiert ist, liegt in der Vergangenheit. Es kann nicht geändert werden. Das, was du aber ändern kannst, ist deine innere Haltung. Immer wenn wir unsere innere Welt verändern, verändert sich auch alles um uns herum. Deshalb frage ich dich noch einmal: Glaubst du an Wunder? Stell dir vor, du wirst dein Leben in ein Wunder verwandeln und darfst durch dein Leben tanzen. Du darfst unendlich lieben. Du darfst glücklich sein. Du darfst frei sein. Erlaubst du dir dein persönliches Wunder?

---

## ZWEI WÖLFE

---

Eine meiner liebsten Geschichten handelt von einem alten Cherokee-Indianer, der mit seinem Enkel in einer sternklaren Nacht am knisternen Lagerfeuer sitzt. Der Junge schaut seinen Großvater an und fragt: »Warum sind manche Menschen glücklich und andere so unglücklich?« Der alte Indianer schaut nachdenklich in die dunkle Steppe hinaus und sagt dann: »In jedem von uns leben zwei Wölfe. Der eine ist ein weißer Wolf. Er steht für Liebe, Vertrauen, Güte, Gerechtigkeit, Frieden und Hoffnung. Der schwarze Wolf verkörpert all das Dunkle und Schlechte in uns. Er steht für Negativität, Angst, Ungerechtigkeit, Wut, Hass, Zorn,

Neid, Selbstmitleid und Trauer. Diese beiden Wölfe sind im ständigen Kampf miteinander. Der Kampf der beiden findet in dir und in jedem Menschen statt. Denn ins uns allen leben diese beiden Wölfe.«

Der Enkelsohn denkt darüber nach. Er starrt in die Flammen und sieht in seinem Inneren die beiden Wölfe in ihrem erbitterten Kampf vor sich. Schließlich fragt er neugierig: »Großvater, welcher der beiden Wölfe gewinnt?«

Der alte Cherokee lächelt. Er rückt auf dem großen Baumstamm ein wenig näher an den Jungen heran, als wolle er ihm ein Geheimnis verraten. Schließlich legt er nach einer kleinen Pause seinen Arm um ihn und flüstert: »Der, den du fütterst. Aber sei dir bewusst: Wenn du nur den weißen Wolf fütterst, wird der schwarze Wolf irgendwo auf dich warten. Er wird sich hungrig auf die Lauer legen. Geduldig. Und wenn du einen schwachen Moment hast, wenn du nicht vollkommen achtsam bist, dann wird er aus dem Schatten seines Versteckes treten und deine Aufmerksamkeit einfordern.

Er wird so laut und so stark knurren, dass du dich auf einen Schlag an all die Negativität in dir erinnerst. Je weniger Achtsamkeit du ihm schenkst, umso erbitterter wird er mit dem weißen Wolf kämpfen, damit du ihn wahrnimmst. Das ist die wahre Herausforderung des Menschen, mein Junge. Es geht nicht darum, den schwarzen Wolf zu ignorieren. Die Aufgabe des Menschen ist es, beiden Wölfen seine Aufmerksamkeit zu schenken. Nur so trägt er den Frieden in sich.«

Wunderschön, nicht wahr? Die Geschichte lehrt uns etwas, was unsere Gesellschaft komplett vergessen hat. Nämlich dass Frieden nicht entsteht, indem wir uns nur auf das Positive fokussieren. So viele von uns tragen diesen tiefen Schmerz des »Immer-positiv-sein-Müssens« mit sich herum. Wir wollen die strahlenden Ritter,



# DEINE BEDÜRFNISSE ZÄHLEN. WIE SELBSTFÜRSORGE GLÜCKLICH MACHT

**A**ls jemand, der übers Glück promoviert hat und seit vielen Jahren andere dabei unterstützt, glücklicher zu werden, sollte man meinen, ich hätte den Dreh mit dem Glück raus. Habe ich auch – theoretisch. Praktisch geht es mir nicht anders als dir: Ich bemühe mich und ich scheitere. Ich lerne dazu und ich verfallende in alte Muster. Ich bin glücklich und dann auch wieder nicht. So ist das Leben und so wird es immer sein. Denn es geht nicht ständig nur bergauf. Wir erfahren auch Durststrecken, was völlig normal ist. Du kannst noch so glücklich sein, vor Krisen ist niemand gefeit. Und dann wäre da noch die kleine, aber nicht zu vernachlässigende Sache, dass wir Menschen sind. Wir können nicht immer

100 Prozent geben. Wir machen Fehler und wir haben längst nicht alles im Griff. Natürlich wollen wir glücklich sein und »richtig« leben. Wir informieren uns dazu, sind hochmotiviert und bemühen uns redlich, die Ratschläge umzusetzen. Doch dann schlägt der Alltag mit all seinen kleinen und nicht so kleinen Krisen und Katastrophen zu. Und alles geht wieder drunter und drüber. Wenn es dir auch gerade so geht, sei versichert: Das ist in Ordnung und es ist vollkommen normal.



***Kaum einer kriegt es besser hin.  
Das ist die Realität, mit der wir  
umgehen müssen.***

Wir können und wir werden also nicht dauerhaft glücklich sein. Und das ist auch gar nicht nötig. (Und vielleicht nicht mal erstrebenswert.) Wir sollten vielmehr darauf abzielen, uns ein Leben zu erschaffen, das wir (zumindest die meiste Zeit) mögen. Ein Leben, in dem wir gelernt haben, gut mit uns selbst umzugehen. Ein Leben, in dem wir, wann immer es geht, möglichst viele Ressourcen ansammeln, von denen wir in schlechten Zeiten zehren können. Und darum ist Selbstfürsorge so wichtig!

## **Die Basis, die dich trägt**

Es wird auch in deinem Leben Zeiten geben, in denen du die Zähne zusammenbeißen musst. Es wird Zeiten geben, in denen all deine guten Gewohnheiten über Bord wandern und du dich

psychisch wie körperlich gerade so über Wasser hältst. Im echten Leben läuft es nicht immer rund. Und das ist in Ordnung. Solange du für eine Basis gesorgt hast, die dich auch in schweren Zeiten tragen kann. Auf diese Basis kommt es an. Denn ist das Wurzelwerk stabil, kann der Baum jedem noch so heftigen Sturm trotzen. Und genau das brauchen wir.

Denn das Leben ist manchmal verdammt hart. Wir alle machen Krisen durch. Wir werden krank. Wir haben Unfälle. Wir werden verlassen. Familien zerbrechen. Träume zerplatzen. Es gibt viele Dinge, die wir nicht kontrollieren können. Manchmal scheint alles über uns zusammenzubrechen und dann kann es sich so anfühlen, als seien wir verflucht. Und längst nicht immer geht es gerecht zu. Es geschehen Dinge, die wir nur schwer verstehen, geschweige denn akzeptieren können.

Ja, man kann am Leben verzweifeln. Und das würden wir sicherlich, wenn es da nicht auch die anderen Tage gäbe. Die guten Tage. Die, an denen dein Kind sich ganz eng an dich schmiegt. Die, an denen genau deine Idee den Durchbruch bringt. Die, an denen dir beim Anblick von etwas Schönerem vor Ehrfurcht die Stimme versagt. Die, an denen dir genau die richtigen Worte zu genau der richtigen Zeit die Tränen in die Augen treiben.



***Es gibt auch die Tage, an denen du jeden einzelnen Menschen auf diesem so unglaublich schönen Planeten in die Arme schließen möchtest. Denn ja, das Leben kann auch wunderschön sein!***

Und alles, was wir machen können, ist, zu versuchen, so oft es geht für diese Tage zu sorgen und sie so sehr auszukosten, dass sie uns auch in den düsteren Zeiten nähren können. Sodass das Licht, das wir Lebensfreude nennen, niemals ausgehen wird.

---

## MEHRE DEIN GLÜCK

---

Eigentlich ist es ganz einfach: Wer glücklich(er) sein möchte, sollte (häufiger) Dinge unternehmen, die ihn glücklich machen! Doch wann hast du zuletzt etwas unternommen, das dich glücklich gemacht hat? Wenn du die Termine für deine Woche festlegst, planst du dann auch Zeit für positive Erlebnisse ein? Wie viel Zeit der Woche ist Dingen verschrieben, die du nicht magst, und wie viel solchen, die dir Freude bereiten? Triffst du regelmäßig deine Freunde, gehst ins Kino, zum Malkurs, puzzelst etwas, gehst tanzen, spielst mit deinen Kindern oder verfasst Poesie?

### Alles scheint wichtiger als du selbst

Auch dein Job spielt natürlich eine wesentliche Rolle in Bezug auf deine Selbstfürsorge und dein Glück. Denn wenn du fünf bis acht Stunden täglich mit einer Tätigkeit verbringst, die dir keine Freude bereitet, sondern dich womöglich sogar frustriert oder erschöpft, dann belastet das dein Wohlbefinden enorm.

Es ist schwer, sich glücklich zu fühlen, wenn man den Großteil jeden Tages Dinge macht, die man nicht ausstehen kann. Und doch kümmern wir uns im Alltag um alles Mögliche – nur nicht um unser Lebensglück. Wir nehmen alles wichtiger als uns selbst: Erst kommen die Arbeit, die Kinder, der Partner, die Meerschweinchen,



# MACH DEINE LIEBESBEZIEHUNG ZU DEINER »GLÜCKSMEDIZIN«

**W**enn du erwarten solltest, auf den nächsten Seiten ein paar einfache Rezepte und Tipps vorzufinden, wirst du enttäuscht werden. Hier wartet ehrliche Arbeit auf dich. Immerhin geht es um nicht weniger als darum, deine Liebesbeziehung zu deiner »Glücksmedizin« zu machen.

Die medizinische Krise Covid-19 ist gleichzeitig ein Stresstest für unsere Beziehungen, wird allgemein gemunkelt. Diese Behauptung erweist sich als sehr aufmerksame Beobachtung. Denn die Krise wühlt eindeutig auf. So eine Krise hat die Kraft, Dinge in die Wirklichkeit zu drehen. Die guten Paare wachsen weiter zusammen, werden unter Druck noch besser – und für halbherzige

Arrangements oder gar niederträchtige Konstruktionen wird die zusätzliche Belastung zu viel. Die Fragilität an der Basis bringt Kartenhäuser zum Einsturz. Kein besserer Moment also als jetzt, um das eigene Beziehungsfundament kritisch zu prüfen, um aus der Liebesbeziehung neue Kraft schöpfen zu können.

## Schaffe dir selbst die Bedingungen für eine erfüllte Beziehung

Alles scheint immer komplizierter zu werden und dabei waren die Chancen, aus deiner Liebesbeziehung deine »Glücksmedizin« zu machen, noch nie so gut.

Liebesbeziehungen! Schon allein das Wort spannt in unserem Inneren einen assoziativen Kosmos auf, der von größtem Lebensglück und Wonne bis hin zu tiefstem Vertrauensverlust und Verzweiflung reicht. Nichts wünschen sich Menschen neben ihrer Gesundheit und wirtschaftlicher Sicherheit mehr als eine Liebesbeziehung und setzen ihrem Bekenntnis gern noch klarstellend »eine gelingende« voran. Gescheiterte Liebesbeziehungen andererseits hinterlassen oftmals tiefe, ja lebenslange Narben, die mitunter eine so nachhaltige und schmerzhaft Verletzung bedeuten können, dass ein neuerlicher Versuch, ein Sicheinlassen auf das Wagnis einer neuen Liebesbeziehung, sogar lieber gleich wie Pest oder Cholera und neuerdings auch Corona gemieden wird. Liebesbeziehungen haben es also in sich. Und gerade in »großen«, in sogenannten wirklichen Lieben scheinen Himmel und Hölle gleichzeitig zu stecken. In ihnen spüren wir das Salz auf unserer Haut und unsere eigene Lebendigkeit – und dennoch gleichen sie oftmals einem magischen Vexierbild, in dem allein die Perspektive des Blicks über Abscheu und Anziehung entscheidet.

Wir bewegen uns also in herausforderndem Gelände, das einige Überraschungen bereithält und Trittfestigkeit verlangt, soll es uns gelingen, unsere Liebesbeziehung zu unserer »Glücksmedizin« zu machen. Bei aller Freiheit und all den facettenreichen Möglichkeiten, die wir heute im Bereich der Liebesbeziehungen haben, stellen wir Psychotherapeuten fest, dass unsere Praxen vollgestopft mit Menschen sind, die heftig an ihren Beziehungsproblemen leiden. Und auch der Ratgebermarkt versucht sich lautstark und umfangreich gerade bei diesem Thema verdient zu machen, sei es mit fünf, sieben oder neun »goldenen Regeln« für eine erfolgreiche Beziehung, die selbstverständlich alle plausibel und gut durchdacht anmuten, am Ende aber dann doch nichts nützen. Die Schlussfolgerung ist klar, wenngleich unbequem: Wir sind gefordert, selbst die Zügel in die Hand zu nehmen. Dazu möchte ich dich jetzt einladen. Denn wenn deine Liebesbeziehung deine »Glücksmedizin« sein soll, wirst du Voraussetzungen erbringen und sie dir selbst destillieren oder aber auch schmieden müssen. Gehen wir es also mutig an!

## 1. Bedingung: »Liebesfähig sein«

Bist du stark genug für die Liebe? Bist du also liebesfähig? Beim Eintritt in unser Leben sind wir es ganz bestimmt! So viel sei zur Beruhigung gleich vorweggenommen. Denn unsere Spezies ist radikal sozial. Wir kommen mit einem unvermeidlichen, rasenden Bindungsbedürfnis zur Welt.

Kaum ist das Fruchtwasser hinter den Ohren getrocknet, bringt sich der junge Säugling bereits in den Dialog mit den engsten Betreuungspersonen seiner Umwelt ein. Ko-regulierte, reziproke, affektive Kommunikationseinheiten sind das, was dabei zwischen



WENN ICH  
GLÜCKLICH BIN,  
DANN WERD  
ICH STILL

**L**iebe\*r Leser\*in! Ich schreib dir heute diesen Text und meine Glücksformel ist:

$$\Pi = \sum_{n=0}^{\infty} (-1)^n \frac{4}{2n+1}$$

Scherz.

Die Wahrheit ist: Ich schreib dir heute diesen Text, ohne genau zu wissen, wer du bist, wo du das hier liest, an welchem Punkt in deinem Leben du dich gerade befindest und vor allem, warum wir uns hier begegnen. (Hast du dieses Buch vielleicht von einem guten Freund ausgeliehen bekommen, weil er meinte, es könnte

dir gefallen? Oder stehst du gerade blättern in einem Buchladen und überlegst, es deiner Mutter zum Geburtstag zu schenken? Falls ja: Sag ihr bitte herzlichen Glückwunsch von mir!) Und weil wir gleich über ein ziemlich persönliches und philosophisches Thema sprechen werden, schlag ich vor, dass wir uns vorher kennenlernen.

Okay? Okay!

Ich bin Julia, sitze gerade in Berlin an meinem Schreibtisch und befinde mich an dem Punkt in meinem Leben, an dem ich begreife, dass ich nicht mehr erwachsen werde, weil ich es schon längst *bin*. Ich denke viel darüber nach, wer und was ich von hier aus als Nächstes werden kann. Ich schreibe gern Gedichte, genauer genommen schreibe ich gern an meinem Weltbild. Ich trinke fast jeden Morgen vietnamesischen Kaffee und stelle mir sehr oft und sehr viele Fragen. Fragen wie: »Wohin gehen meine Gedanken, wenn sie fertig gedacht sind?«, »Wann fange ich an, mich so frei zu benehmen, wie ich bin?«, »Warum machen Trauerweiden mich glücklich?« und ...



*»Was bedeutet das denn überhaupt,  
glücklich zu sein?«*

Diese Frage wollen wir uns heute gemeinsam stellen. Dafür brauche ich deine Hilfe, okay? Okay! Ich finde die Frage nämlich ziemlich tricky und es würde mir helfen, wenn wir beide so tun könnten, als würden wir uns schon ne Weile kennen, du und ich. So gut, dass du wüsstest, dass ich für die längste Zeit dachte: »No risk,

no fun.« Heißt: »Weder Risiko noch Spaß.« Es würde mir auch helfen, wenn wir so tun könnten, als ob wir beide am Strand sitzen, weil das Meer mich immer philosophisch macht. Wir säßen da, nebeneinander, mit Blick auf die untergehende Sonne. Du würdest mit einer angeknacksten Miesmuschelhälfte den Sand zwischen uns immer wieder hochschaukeln und ich würde mit den Händen so über den Strandhafer streifen, als wäre er ein Hunderücken – es sei denn, du bist ein Katzenmensch. Wir hätten heute schon über alles Mögliche gesprochen, wie zum Beispiel die Tatsache, dass das Schriftzeichen für Krise im Chinesischen gleichzeitig Chance bedeutet, und über den neuen Song von Billie Eilish. Und dann würde ich irgendwann sagen: »Ich frag mich, ob sie glücklich ist, also Billie Eilish ...« und dann, einfach so, würdest du mich fragen: »Was bedeutet das denn überhaupt, *glücklich* zu sein? Was bedeutet Glück?«

Und dann würde mir fast rausrutschen, dass das ja ein ziemlich komplexes Thema ist, überbesprochen und unterbedacht, und dass ich mich normalerweise immer davor drücken würde, diese Frage laut zu beantworten, weil mir alles, was ich sagen will, zu banal vorkommt. Ich würde sagen, dass es darauf natürlich keine eindeutige Antwort gibt, nur Schnappschüsse von Antworten. Aber das sage ich nicht. Denn du weißt das schon.



*Vielleicht ist Glück, sich diese Frage  
gar nicht stellen zu müssen,  
aber zu können.*

Ich sage stattdessen: »Was für eine schöne Frage. Mein heutiger Schnappschuss von der Antwort sieht so aus: Vielleicht ist Glück, sich diese Frage gar nicht stellen zu müssen, aber zu können. Ich empfinde es als großes Geschenk und Luxus, darüber nachdenken zu können. Ich bin oft rückblickend und *irgendwie* glücklich. Ich bin ziemlich oft glücklich-*ish*. Weil ich diesen unsichtbaren Prozess mag. Und den mag ich, weil ich die lose, aber schöne Collage aus Ideen, die mein aktuelles Weltbild ist und mit der ich den Prozess betrachte, mag. Und weil ich Listen liebe, möchte ich ein paar dieser Ideen mit dir teilen. In diesem Sinne: Herzlich willkommen zu: Sieben Ideen, die mich irgendwie glücklich machen – Nummer fünf wird dich überraschen.

## 1. Glück ist Zufriedenheit

Diese Idee habe ich von meiner Oma. Ich habe gestern meine Großeltern angerufen, um sie um Rat zu fragen. »Mein Oberbegriff für Glück ist Zufriedenheit, mit allem«, sagt sie entschlossen, ohne lange zu überlegen. Meine Oma ist siebenundachtzig, mein Opa ist eineinhalb Jahre älter. Ich weiß genau, wie es aussieht, wenn sie zusammen am Esstisch sitzen und sich beide ein bisschen zum Telefon lehnen, das auf Lautsprecher gestellt zwischen ihnen liegt. »Julchen schreibt einen Text übers Glück, Liebchen.« Ich weiß auch genau, wie es aussieht, wenn sie sich beim Sprechen zueinanderlehnen. Ich wäre jetzt gern bei ihnen. »Was ist Glück für dich?«, höre ich meine Oma meinen Opa fragen. »Ja, eigentlich auch Zufriedenheit«, stimmt er ihr zu. »Nein, Liebchen, jetzt musst du was anderes sagen.« Er lacht. Und überlegt.

# 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](http://www.gu.de)