



Die Autorin von

Das Glück  
wohnt im Kopf



Christine Wunsch

# HOW to be glücklich

Inspirierende Texte und  
Listen zum Ausfüllen  
für mehr Glücksmomente  
im Alltag



ATHESIA



BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

2019

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Illustrationen: AdobeStock (Anatoliy, comzeal, Kudryashka,  
kronalux, Alexander Limbach, LinaTruman, Wiktoria Matynia,  
picoStudio, SimpLine), pixabay, Isabel Weis

Autorenfoto: Markus Buettner

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-442-4

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)



Christine Wunsch



# HOW to be glücklich

Inspirierende Texte und  
Listen zum Ausfüllen  
für mehr Glücksmomente  
im Alltag



**ATHESIA** VERLAG

**Christine Wunsch** wuchs am Starnberger See auf und zog dann der Liebe wegen nach Südtirol, wo sie heute mit ihrem Mann und den vier gemeinsamen Kindern auf einem Bauernhof lebt. Sie ist Juristin, NLP-Master, Kommunikationstrainerin und Autorin des Südtiroler Sachbuch-Bestsellers „Das Glück wohnt im Kopf – Das Trainingsbuch für mehr Glücksmomente im Alltag“. Als Rednerin und Trainerin ist sie im gesamten deutschsprachigen Raum gefragt. Mehr zu Christine Wunsch findest du auf [www.christinewunsch.com](http://www.christinewunsch.com).



# Glücklicher sein? Ich zeig dir, wie!

Sicherlich hast du dir auch schon mal die Frage gestellt, ob es überhaupt möglich ist, dauerhaft glücklich zu sein, und wenn ja, wie? Wirklich glücklich können wir ganz unabhängig von den äußeren Umständen sein, denn „Das Glück wohnt im Kopf“, wie es schon der Titel meines ersten Buches besagt. Wir dürfen schauen, was uns selbst guttut, unserem Leben einen Sinn geben, uns selbst wertschätzen und anders denken.

Für dies alles dürfen wir uns gute Fragen stellen, in uns hineinhorchen und Antworten finden.

Deshalb findest du in diesem Buch nicht nur kurze Texte mit vielen wichtigen Tipps und Tricks zum Glücklichein, sondern auch Listen, die es dir erleichtern, dir die richtigen Fragen zu stellen.

Du wirst schnell merken, wie die glücklichen Momente in deinem Leben wieder eine viel größere Rolle spielen werden. Du wirst im Alltag mehr Liebe, Dankbarkeit und Freude erleben und ein verbessertes Selbstwertgefühl haben.

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zum Glück begleiten zu dürfen, und wünsche dir alles Liebe,

**deine Christine**

PS: Wenn du Fragen oder Anmerkungen zum Buch hast, melde dich bitte jederzeit gerne unter **[info@christinewunsch.com](mailto:info@christinewunsch.com)** bei mir!

## Ändere deinen Fokus, und du änderst dein Leben!

Kennst du das: Wenn du dir eine Sache kaufen möchtest, sagen wir mal ein Auto, siehst du plötzlich überall „dein“ Auto auf den Straßen. Wenn du selbst ein Kind erwartest, bemerkst du überall Schwangere und junge Mütter. Dabei sind weder mehr Mütter noch mehr Autos als vorher unterwegs. Du hast einfach deinen Fokus, deinen Blick auf die Dinge verändert.

Unser Gehirn sortiert für uns all das, was wir sehen und erleben, vor. Alles, was für uns interessant oder überlebenswichtig ist, gelangt in unser Bewusstsein. Alles, was uninteressant und nicht lebenswichtig ist, landet in unserem Unterbewusstsein. Suchst du nach schlechten Dingen oder Menschen in deinem Leben, findest du sie. Suchst du aber nach guten Dingen oder Menschen, findest du sie ebenso! Das ist auch kein Selbstbetrug oder unrealistisch. Du lügst dir ja nicht selbst etwas vor, sondern konzentrierst dich nur bewusst auf all das Positive, das dich tatsächlich bereits umgibt.

Zum Fokus auf das Positive gehört auch, sich nicht stets freiwillig dem Negativen auszusetzen. Mache dir einmal bewusst, wie viel Negatives bei der täglichen Zeitungslektüre oder während der Nachrichten im Fernsehen oder im Radio auf dich einprasselt. Möchtest du dich dem wirklich aussetzen? Wir schützen unseren PC mit einer Firewall vor bösen Viren, wir kaufen Sicherheits-schlösser, um unser Heim zu schützen. Warum in dein Gehirn ungefiltert all das Negative reinlassen, das täglich von außen auf uns einströmt?

Worauf du deinen Fokus richtest, davon wirst du mehr in deinem Leben bekommen!



10 Dinge oder Situationen  
in meinem Leben, die ich einfach  
mal aus einem anderen  
Blickwinkel betrachten kann



## Andere wertschätzen

Der Begriff „Wertschätzung“ wird umgangssprachlich oft als Lob oder Anerkennung von Leistung verwendet. Doch das ist falsch.

Wertschätzung ist mehr – es ist eine Herzens- und Geisteshaltung, die immer auch den Menschen sieht und nicht nur dessen Ertrag.

Laut Definition bei Wikipedia bedeutet Wertschätzung: „... die positive Bewertung eines anderen Menschen. Sie gründet auf eine innere allgemeine Haltung anderen gegenüber. Wertschätzung betrifft einen Menschen als Ganzes, sein Wesen. Sie ist eher unabhängig von Taten oder Leistung, auch wenn solche die subjektive Einschätzung über eine Person und damit die Wertschätzung beeinflussen. Wertschätzung ist verbunden mit Respekt, Wohlwollen und Anerkennung und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit.“

Gerade im Alltag offenbart sich die Wertschätzung deshalb in kleinen Gesten, die aber einen großen Unterschied machen. Dazu reichen oft schon:

- ein anerkennender Blick auf Augenhöhe;
- ein interessiertes Hinhören;
- ein wohlwollendes Kopfnicken;
- ein Anteil nehmendes Lächeln;
- eine neugierige Rückfrage;
- eine kleine Überraschung;
- eine Bitte um Rat;
- ein ernstgemeintes Kompliment oder
- einfach eine spontane Postkarte, SMS oder WhatsApp-Nachricht mit lieben Worten.

Mit von Herzen gemeinter Wertschätzung gelingt es dir so nicht nur ganz leicht, andere glücklich zu machen, sondern du machst damit auch dich selbst glücklich, und das ist vielleicht das besonders Wundervolle an der Wertschätzung, dass sie in beide Richtungen wirkt.



Die 10 schönsten Komplimente,  
die ich bekommen oder gemacht habe

## Bücher machen glücklich

Etwas, das uns wirklich weiterbringt, ist, uns mit den Ideen und Gedanken anderer Menschen auseinanderzusetzen, die das schon geschafft haben, was wir gerne noch erreichen möchten. Ein richtig gutes Buch lässt uns alles um uns herum vergessen und gibt uns noch etwas mit, über das wir in Zukunft nachdenken, bzw. zeigt uns auf, wo und wie wir uns noch weiterentwickeln können.

Nachfolgend ein paar Bücher, die mich besonders beeindruckt haben:

**John Strelecky:** „Das Café am Rande der Welt“

Ein wunderbar einfach geschriebenes Buch, das anregt, über den Sinn des eigenen Lebens nachzudenken

**Bronnie Ware:** „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“

Ein Buch, das mich wirklich sehr berührt und auch das ein oder andere Mal zu Tränen gerührt hat! Was zählt am Ende des Lebens wirklich?

**Cecilia Ahern:** „Ein Moment fürs Leben“

Ein bisschen Liebesgeschichte, einiges an Humor und einfach eine tolle Idee, die hinter der Geschichte steckt: perfekt als Urlaubslektüre!

**Ajahn Brahm:** „Die Kuh, die weinte“

Ein Buch voller wunderschöner Geschichten zum Lachen, zum Innehalten und über den eigenen Lebensweg nachzudenken

**Christine Wunsch:** „Das Glück wohnt im Kopf“

Natürlich muss ich dir auch noch mein Buch ans Herz legen, sofern du es noch nicht gelesen hast. Ich habe mein ganzes Wissen und Herzblut aus meinen Vorträgen und Seminaren für dich hineingepackt. Das Buch ist ein Trainingsbuch, und ich garantiere dir, dass du nach nur einem Monat deutlich glücklicher sein und viel Spaß dabei haben wirst!

10 Bücher, die mir viel bedeuten  
und mein Leben bereichern



## Glücksmomente wahrnehmen

Wenn es um das Glückliche geht, denken viele von uns, dass sie zunächst von irgendetwas mehr bräuchten: mehr Geld, mehr Gesundheit, mehr Erfolg usw. Das Problem dabei: Wir verlieren schnell aus den Augen, was wir bereits alles erreicht haben und wie glücklich wir bereits sind.

Glückliche Menschen schaffen es, das Glück auch in den kleinen Dingen zu finden. Das kann ein gemütlicher Abend mit der Familie oder auch nur eine Tasse Tee mit einem guten Buch sein. Ein schöner Sonnentag, ein Kinderlachen, brennende Kerzen, ein Streicheln über den Arm – alle diese Gefühle vermitteln seelisches Wohlfühl. Wir brauchen es nur aufzunehmen.

Doch allzu oft nehmen wir die kleinen Glücksmomente nicht wahr, weil wir auf der Suche nach dem großen Glück sind und die kleinen Augenblicke nicht wertschätzen oder Angst haben, uns zu früh zufriedenzugeben. Dabei haben die vielen kleinen Glücksmomente einen viel höheren positiven Einfluss auf unser Leben als die wenigen wirklich großen.

Das Schöne an den Glücksmomenten ist, dass sie tatsächlich jeden Tag da sind: Du darfst sie einfach nur finden! So wie die Kinder an Ostern genau wissen, dass irgendwo die Ostereier versteckt sind und sie sie nur finden müssen, so darfst auch du jeden Tag aufstehen und dich fragen: „Was wird mir das Leben heute wieder an wundervollen Glücksmomenten bescheren?“ Und du wirst begeistert sein, wie viel dein Alltag an Glücksmomenten für dich bereithält!



Welche 10 kleinen Glücksmomente  
kann ich in meinem Alltag finden?



# Loslassen tut gut

Loslassen tut uns gut: überflüssige Dinge, die uns nur Platz wegnehmen, Kleidung, die wir schon lange nicht mehr tragen, oder Menschen, die uns nur Energie rauben. Was uns ein besonders gutes Gefühl gibt, ist, Gedanken aufzugeben, die uns nicht guttun. Hier sind gleich mal drei:

## 1. „Alles meine Schuld“ oder „Immer bin ich so...“

Nur weil etwas schiefgelaufen ist, bist du nicht schlecht oder falsch, sondern hast dich in dem Moment nur ungeschickt oder falsch verhalten. Mach dir das bewusst. Dann überlege dir, wie du es in einer ähnlichen Situation das nächste Mal besser machen kannst. Hast du jemanden verletzt, dann entschuldige dich und verzeihe auch dir selbst!

## 2. „Ich wäre so gerne wie die anderen!“

Dieser Wunsch macht keinen Sinn, denn die anderen gibt es ja schon! Der einzige Vergleich, der dich weiterbringt, ist der Vergleich mit dir selbst: Was hast du zum Beispiel im letzten Jahr schon alles erreicht? Wie viel näher bist du deinem Traum heute schon gekommen, oder wie viel glücklicher bist du heute als noch vor einem Jahr?

## 3. „Ich kann das nicht“, „Ich schaff das nicht“, „Ich bin zu alt/jung/dick/dünn...“

Diese Gedanken halten dich klein, verbieten dir, deine Träume zu leben und großartige Erfahrungen zu machen. Fang an, diese Sätze zu hinterfragen: „Wer sagt das?“, „Habe ich so etwas wirklich noch nie geschafft?“, „Wer hat das schon mal geschafft und könnte mich eventuell auch unterstützen?“, „Wer legt fest, wie groß/alt/dünn ich sein muss, um ... zu tun? Und wenn ich es bin, wer kann dann diese Kriterien ändern, wenn nicht ich selbst?“

10 Dinge oder Lebensbereiche,  
die ich aufräumen, klären oder  
entrümpeln will



## Energie tanken

Es gibt Orte, an denen wir unsere Energie auftanken, die uns Kraft geben und unseren Gedanken einen Anstoß geben, wenn sie kreisen oder feststecken.

Zum einen gibt es da natürlich die „klassischen“ Kraftorte:

- Eichen spenden uns Kraft, das wussten schon die Druiden. Den Stamm eines alten knorrigen Baumes zu umfassen, lässt uns wieder Lebensfreude und Energie spüren.
- Kathedralen und Kirchen lassen uns zur Ruhe kommen, besonders dann, wenn du dich genau in das Zentrum des Gewölbes, unter die Kuppel, stellst.
- Ähnlich ist es mit Höhlen, die uns auch ganz leicht ihre jeweilige Energie spüren lassen.
- Der Blick auf einen See oder das Meer lässt uns zur Ruhe kommen. Die Weite des Meeres relativiert zusätzlich unsere Sorgen.
- Ein Wasserfall gibt uns dagegen Kraft und hebt unsere Stimmung und Vitalität.

Du kannst aber auch einen Kraftort ganz für dich alleine haben, der nur dir selbst etwas bedeutet. Das kann im Wald, in deinem Garten, auf deinem Balkon oder in der Wohnung sein. So kann dein persönlicher Kraftort zu einem Rückzugsort werden oder dich mit Energie aufladen – je nachdem, was du gerade brauchst.

Oder du machst deinen Kraftort zu einem ortsunabhängigen Kraftritual, zum Beispiel eine Tasse Tee oder Kaffee zu trinken, zu meditieren oder spazieren zu gehen. Egal wo oder wie, nutze diese Kraft- oder Entspannungsorte und Rituale für dich, um glücklich zu sein.

Meine 10 Lieblingsplätze in der Natur,  
in der Stadt oder zu Hause



## Mit kleinen Schritten zum Glück

Machst du dir an Silvester regelmäßig gute Vorsätze für das neue Jahr? Wer sagt, dass das nur zu Silvester möglich ist? Wenn du dich entscheidest, etwas in deinem Leben verändern zu wollen, dann mach den Start nicht von einem bestimmten Datum abhängig oder schiebe die ersten Handlungen dafür auf, bis es „einmal passt“. Leg sofort los!

Wenn wir uns neue Ziele setzen, unser Leben verändern oder unsere Pläne verwirklichen wollen, schaffen wir es oft nicht, damit anzufangen – oder geben nach kurzer Zeit schon wieder auf. Das muss aber nicht so sein! Starte jetzt mit kleinen Schritten, um dann zu fliegen!

Nimm dir vor, jeden Tag etwas für dein Ziel zu tun, wenn auch nur einen Minischritt:

- Falls du eine Weltreise machen willst, geh in das Reisebüro und hole dir Kataloge.
- Stöbere im Internet, um Informationen zu deinem Ziel zu bekommen.
- Rufe einen Menschen an, der das schon erreicht hat, was du möchtest. Du kennst denjenigen nicht persönlich? Frag einfach – mehr als Nein sagen kann er nicht, und die meisten Menschen freuen sich, wenn sich jemand für das interessiert, was sie tun!

Egal, was es ist, komm ins Tun und starte in dein bestes Jahr! (Das nicht unbedingt am ersten Jänner beginnen muss.)

Nimm dir auch Zeit für einen kleinen positiven Rück- und Ausblick und schreibe dir auf, wie gut dein letztes Jahr tatsächlich war: Was war schon alles toll, und was kannst du ab heute noch besser machen?

10 Ziele, die ich innerhalb eines  
Jahres erreicht haben möchte



## Sich mit glücklichen Menschen umgeben

Schau dir mal die Menschen in deinem Umfeld an: Unterstützen sie dich? Möchten sie, dass du deine Träume verwirklichst und fröhlich bist? Lachen sie gemeinsam mit dir? Oder erzählen sie dir ständig, was nicht funktioniert, was alles schlecht ist (vom Wetter über die Politik zu den eigenen Kindern), dass die Welt unfair ist und man da „halt nix machen kann“? Dich mit glücklichen Menschen zu umgeben, ist eines von den wichtigsten Dingen, die du nutzen darfst, um selbst glücklich zu werden. Denn wenn du ständig von negativen Menschen umgeben bist, brauchst du unglaublich viel mehr Energie für dein Lebensglück, und es macht einfach viel weniger Spaß mit ihnen! Also, wähle deine Freunde weise!

Woran erkennst du glückliche Menschen?

Glückliche Menschen lächeln und lachen gerne – vor allem auch über sich selbst! Sie sind freundlich, offen und aufgeschlossen, denn sie brauchen keine Angst vor Fremden zu haben.

Glückliche Menschen haben viele Freunde, weil man sich gerne mit ihnen umgibt. Sie tun die Dinge, die ihnen Spaß machen. Sie achten auf sich selbst und nehmen sich Auszeiten, wenn sie diese brauchen.

Glückliche Menschen sind nicht vor Schicksalsschlägen oder Schmerzen gefeit. Wenn es ihnen aber mal nicht gut geht, sind sie schneller wieder in der Lage, in ihre glückliche Grundhaltung zurückzufinden. Sie sind resilient und stressresistenter.

Also lauter gute Gründe, sich mit glücklichen Menschen zu umgeben und sich so viel wie möglich von ihrem Verhalten abzuschauen!

10 Menschen, mit denen ich  
gerne beisammen bin



## Schau nicht auf deine Fehler, sondern finde deine Stärken!

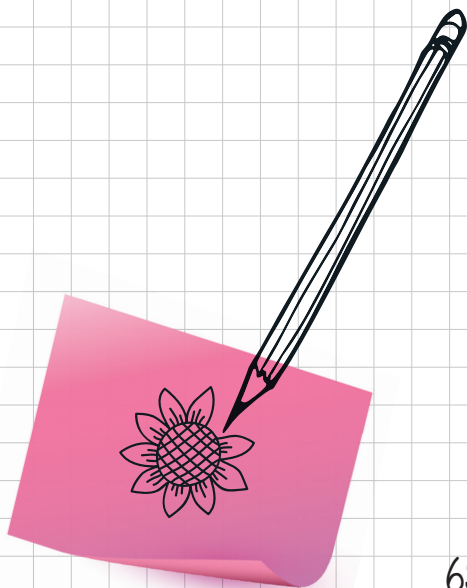
Bist du in einigen Bereichen deines Lebens nicht so erfolgreich, wie du es gerne wärst, und hast deswegen das Gefühl, „falsch“ zu handeln oder „einfach nicht gut genug“ zu sein?

Leider ist es in unserer Gesellschaft üblich, immer auf die Schwächen und Fehler zu achten. Darauf werden wir schon in der Schule konditioniert: Bei einem Diktat interessiert niemanden, wie viele Wörter ein Schüler richtig geschrieben hat, sondern immer nur, wie viele Fehler er gemacht hat.

Mach du es besser, verändere deinen Blickwinkel und erkenne deine Stärken an. Auch unglaublich erfolgreiche Menschen sind keinesfalls fehlerfreie Übermenschen. Erfolg setzt kein Superhirn voraus. Daran ist auch nichts Mystisches. Und er basiert vor allem auch nicht auf Glück. Erfolgreiche Menschen sind ganz normale Erdenbürger, die lediglich den Glauben an sich selbst und an das Erreichen ihrer Ziele entwickelt und nie verloren haben.

Um herauszufinden, wo deine Stärken liegen, überlege, was du von Herzen gern tust und was deinen Talenten entspricht: Was fasziniert und begeistert dich? Was weckt sofort dein Interesse? Diese Bereiche sind es, in denen du ganz leicht die besten Ergebnisse erzielst! Und wenn du dir dann noch überlegst, wie das, was dir so leichtfällt, für andere von Nutzen sein kann, dann wirst du mit dieser Tätigkeit auch noch Erfolg und Zufriedenheit in dein Leben bringen.

10 Dinge, die ich besonders  
gut kann



## Nachwort

Du hast dich jetzt schon intensiv mit dem beschäftigt, was dich persönlich glücklich macht. Herzlichen Glückwunsch! Wie glücklich du in deinem Leben bist, ist kein Zufall, sondern eine Folge der richtigen Gedanken und Handlungen: Glücklich zu sein, ist eine Entscheidung! Wir sollten deshalb nicht so sehr darauf schauen, wie wir die Umstände ändern können, sondern vielmehr darauf, uns selbst und unsere Denkweise zu ändern. Alles andere ergibt sich dann von selbst, denn du weißt ja: Worauf wir unseren Fokus legen, davon bekommen wir mehr in unserem Leben!

Ich würde mich freuen, wenn wir auch weiterhin verbunden bleiben könnten. Vielleicht möchtest du ja meinen Newsletter abonnieren und von wertvollen Tipps und Tricks rund um dein „Leben nach Wunsch“ profitieren? Dann melde dich gerne auf meiner Homepage dafür an ([christinewunsch.com/newsletter-abonnieren](http://christinewunsch.com/newsletter-abonnieren)).

Oder du hast jetzt Lust bekommen, dich noch weiter mit dem Thema Glücklichsein zu beschäftigen: Dann schau dir doch auch mal mein Trainingsbuch „Das Glück wohnt im Kopf“ (ebenfalls im Athesia-Tappeiner Verlag erschienen, ISBN: 9788868393366) oder meine „Einfach glücklich-Onlinekurse“ an. Du findest sie unter [www.lebennachwunsch.de](http://www.lebennachwunsch.de).

Weitere Informationen zu mir, meinen Vorträgen, Seminaren, Produkten oder auch den „Wunschgesprächen“ findest du unter [www.christinewunsch.com](http://www.christinewunsch.com): Ich freue mich auf dich!



Jeder Mensch strebt nach Glück, doch die meisten machen nicht aktiv etwas dafür, glücklicher zu werden. Inspirierende Texte und passende Listen zum Ausfüllen helfen Ihnen, Ihr Glück zu erkennen, zu finden oder auch zu verstehen, was Sie glücklich machen würde. Die Beschäftigung mit diesem bunten Büchlein – und damit mit sich selbst – bringt pure Positivität in Ihren Alltag. Geben Sie sich Ihrem Glück hin, denn bekanntermaßen liegt dieses meist in den kleinen Dingen.



ISBN 978-88-6839-442-4



[athesia-tapeiner.com](http://athesia-tapeiner.com)

10 € (I/D/A)