

# Wie werde ich glücklich?

| Nikolaus B. Enkelmann, Dr. Claudia Enkelmann

„Wie werde ich glücklich?“, „Kann ich mein Glück beeinflussen?“, „Und wieso kann ich es nicht festhalten?“ Solche Fragen brennen gerade in unseren turbulenten, krisengeprägten Zeiten vielen Menschen unter den Nägeln. Sie suchen Hilfestellung und greifen zum Beispiel zu einem der Ratgeber, die momentan die Regale der Buchhandlungen füllen: Die Glücksformel, The Secret, Der Glücksfaktor, Glück kommt selten allein. All diese Titel versprechen den zuverlässigen Weg zum Glück – und werden vom Publikum dankbar gekauft. Aber irgendwie funktioniert das mit dem „Nur wünschen und bekommen“ scheinbar doch nicht so einfach ...

Im Grunde will jeder Mensch ein gutes Leben führen, stolz auf sich und das Geleistete, kurzum glücklich sein. Zum Glück gehören immer auch Erfolge. Sie sind für das menschliche Leben von entscheidender Bedeutung. Doch mit dem Streben nach einem erfüllten Leben kommt gleichzeitig die Frage nach dem Sinn des Lebens auf. Denn ohne Identität, ohne Sinn in der täglichen Arbeit und in den menschlichen Beziehungen tut sich ein existenzielles Vakuum auf.

## Die ewige Suche nach dem Glück

Der Wunsch, glücklich zu sein, ist so alt wie die Menschheit. Bereits in der Antike haben die Menschen systematisch über das Glück nachgedacht. Seit den 1990er-Jahren beschäftigen sich Wissenschaftler intensiv mit positiven Gefühlen. Es gibt mehrere tausend Studien zum Thema. Die Glücksforschung

boomt, insbesondere in den USA. Und Amerika ist auch das Land, in dem es die ersten Universitätslehrstühle für die sogenannte „Positive Psychology“ gibt. Das liegt möglicherweise daran, dass das Streben nach Glück bereits in der amerikanischen Verfassung verankert ist. Die amerikanische Bestimmung „Pursuit of Happiness“ ist einzigartig in der Welt und ein fester Bestandteil des amerikanischen Bewusstseins. Wenn das Streben nach Glück zum Menschenrecht erklärt wird, dann bedeutet das eine enorme Aufwertung menschlicher Freiheit. Den „Pursuit of Happi-

ness“ darf man aber nicht falsch verstehen: Der Staat hat nicht die Aufgabe, Glück zu garantieren, sondern soll nur das Streben nach Glück möglich machen.

Auch die Münchner Ethnologin Annegret Braun ist der Frage nachgegangen, was Glück überhaupt ist. Im Rahmen eines Projekts über „Glückssuche und Glückserleben im Alltag“ an der Ludwig-Maximilians-Universität hat sie ihre Studenten über 700 Interviews führen lassen. Ziel war, reale Glückserlebnisse zu sammeln. Hier wurde deutlich, dass sich bei jedem Menschen in ganz unterschiedlichen Situationen ein Glücksgefühl einstellt, z.B.

- bei einem Heiratsantrag
- bei einem überraschenden Geschenk
- bei Anerkennung und Bestätigung im Beruf
- bei einer positiven Work-Life-Balance
- wenn die zwischenmenschlichen Beziehungen stimmen
- bei schönen Naturerlebnissen und sportlichen Erfolgen usw.

Glück, so folgert Annegret Braun, lässt sich in drei verschiedene Kategorien einteilen: Euphorie, Freude und Zufriedenheit:

- Das euphorische Glück kann uns ganz unvermittelt und überraschend begegnen, etwa in Form eines wunderbaren Regenbogens nach einem Gewitter.

---

So haben die Menschen  
auf der Suche nach dem  
Glück die Nase vorn,  
die das Glück  
in Kleinigkeiten finden –  
in einer selbst geernteten  
Erdbeere, in einem  
gelungenen Abend mit  
Freunden, in einem frisch  
bezogenen Bett ...

---



- Zufriedenheit ist eine Form von Glück, die nicht ganz so intensiv ist wie die Euphorie, dafür aber lange anhält. Zufrieden ist man beispielsweise mit seinem Leben, seiner Ehe, seinen Kindern usw.
- Zwischen euphorischem Glück und Zufriedenheit ist die Freude angesiedelt. Dabei kann es sich zum Beispiel um die Vorfreude auf ein gutes Essen handeln.



Immer wieder führt die Frage nach dem Glück auch zu Geld und Wohlstand: Macht Geld glücklich? Nicht automatisch, haben Glücksforscher festgestellt. Für Menschen, die unter dem Existenzminimum und in Armut leben, bedeutet Geld sehr wohl Glück. Sind allerdings die Grundbedürfnisse gedeckt, hat Geld kaum mehr einen maßgeblichen Einfluss auf das Glücksempfinden. Im Gegenteil, an ein gutes Gehalt gewöhnt man sich schnell. Das gilt übrigens für sämtliche Annehmlichkeiten.

Langfristig glücklicher werden lassen sie uns nicht. Wissenschaftler fanden heraus, dass nicht das außerordentliche, überraschende und berauschende Ereignis, sondern die Dinge des Alltags langfristig glücklich machen, wie z.B. ausreichend schlafen und sich bewegen; sich um andere Menschen kümmern, nicht nur körperlich, sondern auch geistig präsent zu sein. So haben die Menschen auf der Suche nach dem Glück die Nase vorn, die das Glück in Kleinigkeiten finden – in einer selbst

geernteten Erdbeere, in einem gelungenen Abend mit Freunden, in einem frisch bezogenen Bett.

### Die Macht der Gedanken

Gedanken haben einen enormen Einfluss auf unser Leben – in die positive wie in die negative Richtung. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle, unseren Körper, unsere Bewegungen und unser Verhalten: Freundliche und optimistische Gedanken geben Vertrauen, Zuversicht, Zufriedenheit; verbitterte und pessimistische Grübeleien dagegen lähmen uns, rauben uns Energie und halten uns in einer negativen Stimmung fest. Solange wir uns etwas nicht vorstellen können, so lange haben wir zu diesem Ziel auch keinen Zugang. Ein Verkäufer, für den es unvorstellbar ist, einen großen Auftrag an Land zu ziehen, wird es sehr schwer haben und wahrscheinlich weniger ausrichten als möglich gewesen wäre. Ein Sprinter, für den ein neuer Weltrekord außerhalb

ANZEIGE

Jetzt hier abtrennen, gleich ausfüllen und faxen an 0711/617762



**Nutzen Sie unser Angebot, damit Sie mit den Gedanken bei Ihrer Arbeit und nicht bei den Bankgeschäften sind.**

Factoring ist der starke Baustein im Finanzkonzept des Dentallabors. Zahnärzte bewerten die Zusammenarbeit mit der LVG positiv. Denn sie können Zahlungsziele in Anspruch nehmen, ohne die Liquidität ihres Labors einzuengen. – Die LVG ist die älteste Institution ihrer Art für Dentallabore. Seit 1984 bieten wir bundesweit finanzielle Sicherheit in diesem hochsensiblen Markt.

*Wir machen Ihren Kopf frei.*

#### UNSERE LEISTUNG – IHR VORTEIL:

- Finanzierung der laufenden Forderungen und Außenstände
- kontinuierliche Liquidität
- Sicherheit bei Forderungsausfällen
- Stärkung des Vertrauensverhältnisses Zahnarzt und Labor
- Abbau von Bankverbindlichkeiten
- Schaffung finanzieller Freiräume für Ihr Labor

*Lernen Sie uns und unsere Leistungen einfach kennen.*

*Jetzt ganz praktisch mit den LVG Factoring-Test-Wochen.*



Labor-Verrechnungsgesellschaft mbH  
Hauptstr. 20 (Schwabengalerie)  
70563 Stuttgart

☎ 0711/666710 · Fax 0711/617762  
info@lvg.de · www.lvg.de

### Antwort-Coupon

Bitte senden Sie mir Informationen über  
 Leistungen  Factoring-Test-Wochen  
an folgende Adresse:

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

ZWL

seiner Vorstellungskraft liegt, wird immer im hinteren Teil mitlaufen. Ist es für Sie beispielsweise unvorstellbar, einmal Bürgermeister zu werden, einen Dreitausender zu besteigen oder ein Unternehmen zu führen, dann wird wahrscheinlich ein anderer „gewinnen“, und zwar der Mensch, der sich das Ereignis in Gedanken schon ausgemalt hat. Gedanken sind also mentale Kräfte. Ganz gleich, was wir erreichen möchten, alles beginnt mit unserem Denken: jeder Wunsch, jede Idee, jedes Vorhaben, jeder Traum, jede Vision.

### Sinnverwirklichung – Träume und Visionen werden wahr

Unsere Wünsche und Träume geben uns unsere Ziele vor. Diese jedoch stellen sich nicht von selbst ein, sondern wir müssen sie uns im wahrsten Sinn des Wortes erarbeiten. Denn so schön wir uns auch oft den Weg zu unserem Ziel ausmalen, unser Schicksal spielt mit und wirft uns immer wieder ein paar Steine vor die Füße. Wenn wir hier stolpern und aufgeben in dem Glauben „es ist ja alles sinnlos, so komme ich doch nie an mein Ziel“, dann werden wir es auch nicht erreichen. Doch was dann? Machen Sie sich auf zu einem sinnvollen Leben. Sinn ist überall! Sie haben die geistige Freiheit, sich auf Ihre jeweiligen Lebensumstände einzustellen:

- Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben!

ANZEIGE

**LASERSINTERN - UNENDLICHE WEITEN UND INDIKATIONEN...**



**NEM GERÜSTE IN VOLLENDUNG.**  
Garantiert exzellente und konstante Ergebnisse. Gute Konditionen mit dem Plus an Service. Info: 040/86 60 82 23  
[www.flussfisch-dental.de](http://www.flussfisch-dental.de)

 **FLUSSFISCH**

- Entscheiden Sie sich bewusst für sinnvolle Werte, Wünsche und Ziele!
- Überlegen Sie, wofür Sie arbeiten. Nur für Geld? Oder für ein „höheres“ Ziel?
- Nutzen Sie Ihre Fähigkeiten zur Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung!
- Denken Sie absichtlich positiv und nehmen Sie Ihr Leben in jeder Situation an!
- Gehen Sie all Ihren Aufgaben mit Hingabe nach!

Wünschen, Planen, Wagen, Siegen – diese vier Schritte bringen Sie ganz systematisch zu Ihren Zielen:

#### 1. Schritt: Wünschen

Unsere Erfahrung zeigt: Der persönliche Erfolg beginnt immer mit unserer Entscheidung für unseren wertvollsten Wunsch. Das heißt: Sobald Sie sich bewusst für einen Wunsch entschieden und in einem Prozess diesen als Ihren wichtigsten und wertvollsten herausgefiltert haben, ist er Ihnen und vor allem Ihrem Unterbewusstsein so gegenwärtig, dass es alles daran setzt, ihn zu erfüllen. Schon Johann Wolfgang von Goethe brachte es auf den Punkt: *„Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten im Stande sein werden. Was wir können und möchten, stellt sich unserer Einbildungskraft außer uns und in der Zukunft dar; wir fühlen eine Sehnsucht nach dem, was wir schon im Stillen besitzen.“* Goethe war der erste und einzige Dichter, der dem Geheimnis der menschlichen Natur so nahe kam. Er erkannte nicht nur, dass Wünsche wichtig sind. Johann Wolfgang von Goethe verriet uns auch, dass in unseren Wünschen die Kraft der Verwirklichung schlummert. Wären wir nicht in der Lage, mittels unserer Stärken diese Wünsche auch zu verwirklichen, so hätten wir diesen Wunsch wohl niemals entwickelt.

Befassen Sie sich doch viel öfters intensiv mit Ihren Wünschen. Dann werden Sie feststellen, dass Sie eine ganze Reihe von Wünschen haben, für deren Realisierung Sie alle Voraussetzungen bereits in sich tragen. So gesehen, können Sie Wünsche immer als Hinweise

auf Fähigkeiten verstehen, die Sie bereits besitzen.

#### 2. Schritt: Planen

Warum ist die Planung so wichtig? Mit dem Wünschen haben wir den ersten wichtigen Schritt gewagt. Viele Menschen werden nie diesen Weg zum Glück einschlagen. Doch Sie wissen, dass Ihre Wünsche Ihnen den Weg in die Zukunft weisen. Aber Achtung: Hier ist der Punkt, an dem viele andere Ratgeberbücher scheitern. Mit dem Wünschen allein ist es nicht getan. Die Erfüllung und Umsetzung erfordern Ihren Einsatz. Die Klarheit, zu wissen, was Sie wollen, ist ein unglaublich



lich befreiendes Gefühl, doch Sie sollten auch den Weg gehen und nicht auf ein Wunder warten. Ab jetzt lautet die wichtigste Frage „Wie?“: Wie komme ich dahin? Wie kann ich meinen Wunsch verwirklichen? Wie gehe ich vor? Zum Beispiel mit folgenden Tipps:

- Arbeiten Sie immer schriftlich und notieren Sie Ihre Wünsche und Ihre gesamte Planung. Formulieren Sie beides klar, konkret und möglichst quantifiziert.
- Malen Sie sich den gewünschten Zustand in Bildern aus. Durchleben Sie aktiv und mit allen Sinnen den Zustand, den Sie herbeiwünschen.
- Besorgen Sie sich Biografien, die das Leben von interessanten Persönlichkeiten beschreiben. Wählen Sie drei Vorbilder aus und studieren Sie deren Vorgehen. Von ihnen können Sie kostenlos lernen.

- Legen Sie sich viele gute Gewohnheiten zu! Unser Gehirn ist zwar sehr widerstandsfähig gegen Veränderungen, da aber Gewohnheiten nicht angeboren sind, lassen sie sich durch neue ersetzen.
- Zu einer guten Planung gehört der richtige und überlegte Umgang mit der Zeit, die Ihnen zur Verfügung steht. Werden Sie Herr über Ihre Zeit und lassen Sie nicht andere Menschen darüber bestimmen.
- Arbeiten Sie mit Ihrem Unterbewusstsein, Ihrem besten Verbündeten. Trainieren Sie Ihr Unterbewusstsein über Autosuggestion. So bekommen Ihre Wünsche Kraft.

### 3. Schritt: Wagen

„Denken und Tun, Tun und Denken, das ist die Summe aller Weisheit, von jeher anerkannt, von jeher geübt, nicht eingesehen von einem jeden. Beides muss wie Aus- und Einatmen sich im Leben ewig hin- und herbewegen; wie Frage und Antwort sollte eins ohne das andere nicht stattfinden.“ Johann Wolfgang von Goethe beschreibt in Wilhelm Meisters Wanderjahre ein Phänomen von hoher Logik: Erst muss man nachdenken, dann kann man zur Tat schreiten. Jede große Erfindung der Menschheitsgeschichte entstand zunächst in den Gedanken, bevor sie in die Tat umgesetzt wurde. Das heißt aber auch, dass Denken allein, ohne aktiv zu werden, nichts bringt. Im ersten praktischen Schritt haben Sie Ihren wichtigsten und wertvollsten Wunsch herauskristallisiert. Dann haben Sie Energie in die Planung Ihres Erfolgs investiert. Sie haben sich Gedanken darüber gemacht, welche Vorbilder Sie Ihrem Ziel näher bringen können. Außerdem haben Sie überlegt, welche neuen guten Gewohnheiten Sie sich aneignen können. Jetzt heißt es, aktiv zu werden. Wenn Sie nicht ins Handeln kommen, wird nichts passieren. Am besten fangen Sie gleich heute an – hängen Sie sich mit Ihrer ganzen Willenskraft an die Wunschverwirklichung. Der notwendige Mut kommt automatisch, wenn Sie aktiv werden. Zögern Sie nicht, denn jeder Mensch hat Möglichkeiten zur Entfaltung – er muss sie nur nutzen. Glauben Sie an sich, seien Sie von Ihren Fähigkeiten überzeugt. Dann wirken Sie auch

auf andere überzeugend. Optimismus ist dabei der Garant für die Erfüllung Ihrer Wünsche und Visionen: Mit einer positiven Einstellung lassen sich schwierige Aufgaben besser bewältigen und große Ziele erreichen. Betrachten Sie es sportlich, wenn Ihnen Fehler unterlaufen. Auf jedem Erfolgsweg gibt es Rückschläge. Seien Sie darauf gefasst und lassen Sie sich von Widrigkeiten – ganz gleich, welcher Art – nicht abschrecken und entmutigen. Rechnen Sie nach der 10-4-6-Formel grundsätzlich vier Fehler mit ein, damit Sie zu sechs Erfolgen kommen.

### 4. Schritt: Siegen

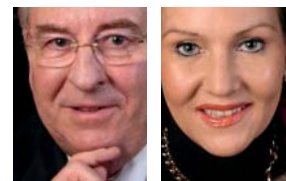
Das Fundament für Ihr Glück und Ihren Erfolg haben Sie jetzt gelegt: Sie haben Ihre Wünsche herausgefiltert und formuliert. Wenn Sie nun glauben, ohne Anstrengung rasch zum Erfolg zu kommen, werden Sie enttäuscht werden. Durch Wünschen und Nichtstun allein können sich Menschen nicht weiterentwickeln. Niemand kann sich ändern, neue Fertigkeiten erlernen und seinen Visionen Schubkraft geben, indem er ausschließlich nachdenkt und sich etwas wünscht. Um Ihr Ziel zu erreichen, müssen Sie vielmehr Engagement, Leidenschaft und Fleiß an den Tag legen. Kein Mensch wird als Genie geboren. Jeder hat die Fähigkeiten in sich, die ihn zu einem Genie machen. Allein durch Betätigung entfalten Sie Ihr Potenzial, das in Ihnen steckt. Warten Sie nicht, sondern kommen Sie JETZT ins Handeln. Nicht das Geniale befähigte Albert Einstein oder Wolfgang Amadeus Mozart zu Spitzenleistungen. Vielmehr waren es Training und Zielstrebigkeit. Forscher stellten fest: 10.000 Stunden Übung, Wiederholung und Training sind notwendig, um außergewöhnliche Fähigkeiten zu entwickeln. Feiern Sie kleine und große Erfolge – Ihre eigenen und die der anderen. Es ist ungemein wichtig, dass Erfolge anerkannt und honoriert werden.

Wünschen, Planen, Wagen, Siegen – dies ist Ihr Weg, der Ihren Traum Wirklichkeit werden lässt. Wenn Sie diesen Weg beschreiten, dann werden Sie nicht nur über den Sinn des Lebens nachdenken, sondern Ihrem Leben ganz bewusst einen Sinn geben und diesen

auch erfüllen. Unsere Welt braucht dringend Menschen, die Nutzen erbringen, die bereit sind, sich für etwas einzusetzen.

*Lesen Sie in der nächsten Ausgabe der ZWL das Interview mit den Autoren Enkelmann, wie Menschen herausfinden, was für sie persönlich wichtig ist und wie sie ihr Leben dadurch nachhaltig positiv verändern können.*

## autoren.



**Nikolaus B. Enkelmann** ist seit vielen Jahren einer der bedeutendsten Motivations- und Erfolgstrainer im deutschsprachigen Raum. Als erster führte er das Mentale Training im Spitzensport ein. Über 1 Million Ärzte, Top-Manager und Angehöriger verschiedenster Branchen verdanken der Enkelmann-Methode Selbstbewusstsein, Ausgeglichenheit, Konzentrationskraft und damit letztendlich ihren Erfolg. Gemeinsam mit Tochter **Dr. Claudia Enkelmann** führt er das Institut Enkelmann ([www.enkelmann.de](http://www.enkelmann.de)) in Königstein. Sie hat Psychologie und Soziologie studiert, trainiert seit vielen Jahren erfolgreiche Persönlichkeiten aus Vertrieb, Politik und Wirtschaft und zählt zu den renommiertesten Rednerinnen im deutschsprachigen Raum.

## kontakt.

### Enkelmann-Institut

Altkönigstr. 38c  
61462 Königstein/Taunus  
Tel.: 0 61 74/39 80  
Fax: 0 61 74/2 43 79  
E-Mail: [info@enkelmann.de](mailto:info@enkelmann.de)  
[www.enkelmann.de](http://www.enkelmann.de)