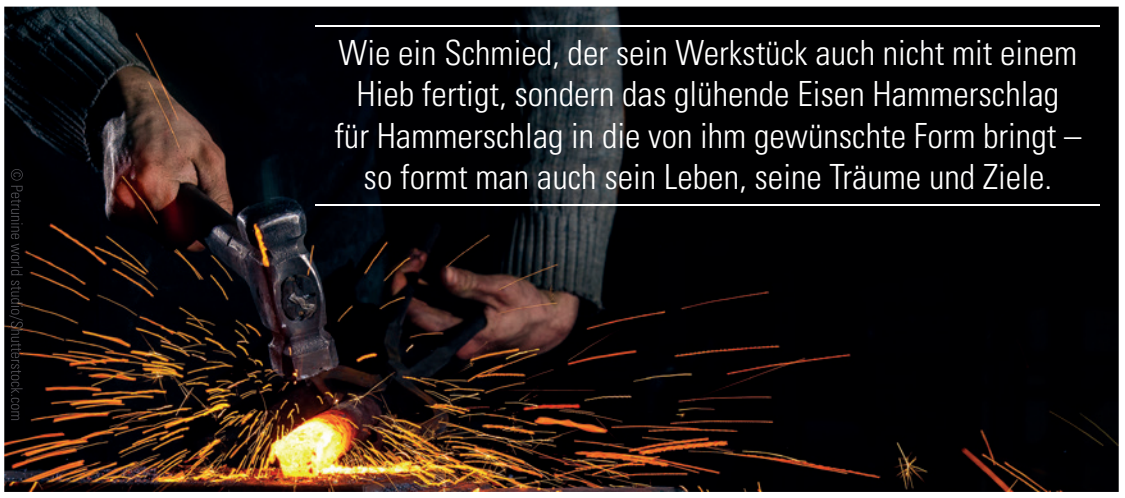
Glücklich ist … wer sich dazu entschließt!

Bereits seit der Antike spielt das Streben nach Glück eine große Rolle im Leben der Menschen. Doch welche Faktoren führen zum Glück und wie wird man glücklich? Marc M. Galal gibt Aufschluss und erteilt Tipps auf dem Weg zum Glück.

Das Glück hat Hochkonjunktur oder präziser ausgedrückt: Die Suche nach dem Glück. Eigentlich nichts wirklich Neues, denn seit jeher gilt das Bestreben der Menschen eben diesem Quäntchen Zustand, der im Leben Erfüllung bringen soll. Doch Wunschdenken und Sehnen, das war einmal. Heute beschäftigen sich seriöse Wissenschaft und Forschung mit dem Glück. Und doch ist die entscheidende Größe für das Eintreten desselben immer noch das Individuum.

„Glücklich ist, wer vergisst, was nicht zu ändern ist", lautet eine Operettenweisheit, wenn ein Fehler für den Betroffenen nicht mehr rückgängig zu machen ist. Also zufrieden sein, mit dem was man hat. Ganz anders als diese eher fatalistische Haltung will es das Sprichwort „Ein jeglicher ist seines Glückes Schmied". Jeder ist demzufolge nicht nur selbst verantwortlich, dass er in seinem Leben glücklich und erfolgreich ist, man muss auch aktiv werden und – wie der Schmied – Tag für Tag mit vollem Einsatz daran arbeiten, damit das Glück zum Begleiter wird. So mancher aber, der vergeblich auf das große Glück gewartet hat, hat es vielleicht nur nicht erkannt, weil seine Vorstellung von ihm zu gewaltig war, seine Erscheinung aber nur wohldosiert angeklopft hat und womöglich abgewiesen wurde. Eines ist klar: Auch auf den Sechser im Lotto genügt es nicht, zu hoffen – es muss zumindest der Tipp abgegeben werden.



© Petrunina world studio/Shutterstock.com

Entscheidungen als Grundlage

Glück ist kein Zufall. Im privaten Leben nicht und noch viel weniger im Beruf. Doch viele trauen sich nicht, dafür nötige Entscheidungen zu treffen. Die meisten Menschen verbringen viel Zeit am Arbeitsplatz. Schon deshalb ist es von Bedeutung, dass sie auch dort glücklich sind, und nicht erst oder nur nach Feierabend. Umso wichtiger ist es, sich mit dem Thema Glück am Arbeitsplatz auseinanderzusetzen. Auch wenn mancher es nicht so sieht: Wir entscheiden selbstbestimmt, dass wir arbeiten und auch, was wir arbeiten. Niemand zwingt uns dazu! Es gibt immer eine Wahl und eine Entscheidung, die getroffen wird. Natürlich werden mit einer solchen Entscheidung für eine Arbeit oft Rahmenbedingungen akzeptiert, welche die persönliche Entwicklung einschränken. Aber auch hier gibt es zwei Möglichkeiten: Resigniert abwarten oder aktiv eine Veränderung herbeiführen. Wer beispielsweise immer nur einen Teil eines Projektes bearbeitet, hat nie das gute Gefühl, etwas zu Ende zu bringen. Hier kann es helfen, um Rotation zu bitten, und so etappenweise mal am Anfang und mal am Ende eines Vorgangs zu arbeiten, um letztendlich alle Phasen kennenzulernen. Wer dagegen nur der Dinge harrt, die da kommen (sollen), wird nie herausfinden, was ihm wirklich Spaß (also was ihn glücklich) macht, und auch nicht die Gelegenheit bekommen, mehr davon zu tun. Stattdessen wird er bei weniger geliebten Tätigkeiten „versauern". Nur mit eigenem Zutun lässt sich das Glück auf den Menschen ein.

Glück ist individuell

Glück lässt sich weder kopieren noch einfangen oder auf alle Zeit bewahren. Oft scheitert es allein daran, dass zu sehr einem Ideal nachgeeifert oder ein fremdbestimmtes Ziel ohne Rücksicht auf Verluste angesteuert wird. Wer Designer seines Lebens, also der Schmied seines Glückes, werden will, muss sich zunächst ganz auf sich konzentrieren. Auf sein Leben, auf seine Träume, auf seine Ziele. Sind diese erst einmal visualisiert, kann man ganz praktisch an die Sache herangehen und mit der Arbeit beginnen. Wie ein Schmied eben, der sein Werkstück auch nicht mit einem Hieb fertigt, sondern das glühende Eisen Hammerschlag für Hammerschlag in die von ihm gewünschte Form bringt. Wer das Glück wie einen Stier bei den Hörnern packt, ergreift die Chance und wird systematisch in allen Lebensbereichen erfolgreicher, zufriedener und glücklicher werden.

Drei Tipps auf dem Weg zum Glück!

Konsequent entscheiden

Das Geheimnis von Erfolg und Glück liegt darin, gute Leistungen zu erzielen und zugleich auf sich zu achten. Dabei helfen konsequente Entscheidungen wie zum Beispiel: „Ich arbeite diesen Samstag von 9.00 bis 11.30 Uhr. Nicht länger." Kommunizieren Sie das – und vor allem: Genießen Sie die wohlverdiente Freizeit.

Belohnungen nicht aufschieben

Während sie das eine Projekt bearbeiten, schielen viele bereits nach der nächsten Herausforderung und stoßen neue Prozesse an. Sie sind immer mittendrin und genießen keinen Abschluss. Belohnungen werden auf später verschoben. Doch das Gehirn braucht den Moment des Innehaltens und die Anerkennung jetzt. Sonst kann es in Zukunft keine Höchstleistungen erbringen.

Achtsam sein

Wer gerade mittendrin in einem Projekt ist, tut sich oft schwer mit der Achtsamkeit. Doch jeder Mensch braucht kleine Erholungen. Schon eine halbe Stunde Pause, eine Tasse Kaffee, ein Small Talk wirken inspirierend. Gehen Sie mit Ihren Ressourcen respektvoll um. So verlieren Sie nicht wertvolle Zeit, sondern holen sich Power zurück. ZT

ZT Adresse

Marc M. Galal
Lyoner Straße 44–48
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069 7409327-0
Fax: 069 7409327-27
info@marcgalal.com
www.marcgalal.com

Infos zum Autor

ANZEIGE

ZAHNTECHNISCHE FORTBILDUNG MIT KONZEPT

DGZI Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Implantologie e.V.

Curriculum „Zahntechnische Implantatprothetik – DGZI"

Die besondere Qualifizierung für Mitarbeiter zahntechnischer Labore, welche sich auf die Implantatprothetik spezialisiert haben.

· 4 Wochenenden (jeweils Fr./Sa.)
· für Zahntechniker (Zahnärzte & Zahntechniker im Team möglich)
· Starttermin: 1./2. September 2017
· im Raum Köln/Bonn
· Kursgebühr: 1.999 €*

* Für DGZI-Mitglieder (kann bei Buchung des Kurses beantragt werden) und mindestens 2 Jahre dauernde Mitgliedschaft in der DGZI. Für Nichtmitglieder 2.500 Euro Kursgebühr.

Das aktuelle Fortbildungsprogramm mit allen Details zum Curriculum anfordern oder unter www.DGZI.de anschauen.

Alle Informationen im aktuellen Fortbildungsprogramm der DGZI und unter www.DGZI.de

DGZI Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Implantologie e.V.
Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Implantologie e.V.
Geschäftsstelle: Paulusstraße 1, 40237 Düsseldorf
Tel.: 0211 16970-77 I Fax: 0211 16970-66 I sekretariat@dgzi-info.de I www.dgzi.de

Nacera® ceraMotion®

ceraMotion® One Touch Concept.

Foto: © Christian Ferrari®

Mit **Nacera®*** und **ceraMotion®** verbinden sich zwei starke Marken zu einem einzigartigen Produktspektrum für alle Indikationen und Verarbeitungstechniken zur Herstellung von vollkeramischen Versorgungen aus Zirkonoxid. Sie sind individuell zugeschnitten auf die Bedürfnisse und Anforderungen des Anwenders.

Genießen Sie 2017 spannende ceraMotion® Momente...

Hamburg 27. April 2017 I **Dortmund** 11. Mai 2017
Wien 19. Oktober 2017

› Mehr Infos: Telefon +49 72 31 / 803 - 470 I kurse@dentaurum.com

* Nacera® ist eine eingetragene Marke der DOCERAM Medical Ceramics GmbH.

DENTAURUM

Turnstr. 31 I 75228 Ispringen I Germany I Telefon +49 72 31 / 803 - 0 I Fax +49 72 31 / 803 - 295
www.dentaurum.com I info@dentaurum.com