

DR. KATHARINA TEMPEL

DIE GLÜCKS- GESETZE

*10 LEKTIONEN FÜR EIN
GLÜCKLICHES & ERFÜLLTES LEBEN*



GLUECKSDTEKTIV.DE

Du willst glücklicher werden und endlich ein erfülltes Leben führen?

Dann bist du hier goldrichtig. Denn hier findest du meine 10 wichtigsten Glückslektionen, damit du auf einen Blick siehst, worauf es wirklich ankommt, wenn du dir ein glücklicheres und erfüllteres Leben gestalten möchtest.

Dich auf diesem Weg zu unterstützen ist nämlich meine Mission.

Ich bin übrigens Katharina, Diplom-Psychologin und Bestsellerautorin. 2013 habe ich die Webseite *Glücksdetektiv* ins Leben gerufen. Wenig später folgte der gleichnamige YouTube-Kanal. Allein meine Videos wurden seither über 150 Millionen Mal aufgerufen.



Ach ja, eine Doktorarbeit übers Glück habe ich auch geschrieben.

Hier ist sie also: Die Quintessenz dessen, was ich in den letzten Jahren über das Glück gelernt habe. Ich hoffe, dass dir dieses Wissen hilft, den ein oder anderen Fehler zu umschiffen, rechtzeitig die Reißleine zu ziehen, wenn du einen schlechten Kurs eingeschlagen hast und schädliche Gewohnheiten durch positivere zu ersetzen.

Viel Freude beim Lesen wünscht dir,

Deine Katharina

1.

Nimm dein Lebensglück selbst in die Hand

Früher war ich oft sauer auf die anderen: Auf meinen Chef, der mich nicht genug lobte. Auf meine Mutter, die sich mehr für mich interessieren sollte. Auf meinen Freund, der selten das sagte oder tat, was ich mir von ihm gewünscht habe. Dabei sollten mich doch all diese Menschen glücklich machen. Ich hielt es für ihre Aufgabe. Bis mir irgendwann klarwurde, dass sie ihre eigenen Sorgen, Nöte und Probleme hatten und ich nur *ein* Aspekt in ihrem Leben war. Sie mussten sich um ihre eigenen Leben kümmern, genauso wie ich mich um meines kümmern sollte.

Geht es dir manchmal ähnlich? Bist auch du oft wütend auf die anderen, weil sie es nicht schaffen, dich glücklich zu machen?

Tatsache ist: Es ist nicht die Aufgabe der anderen dich glücklich zu machen.

Sie müssen nicht erkennen, was du brauchst und es dir zu Füßen legen. Das Problem ist also nicht dein Chef, der noch immer nicht erkannt hat, dass du eine Beförderung verdient hättest. Und das Problem ist auch nicht deine Ex, die sich ganz schön Zeit damit lässt, dich zurückzuerobern. Das Problem ist, dass du selbst keine Verantwortung übernimmst.

Denn es ist dein Leben! Und du selbst solltest dafür Sorge tragen, dass es dir so gut wie möglich damit geht.

Warte darum nicht darauf, dass andere dich glücklich machen, sondern nimm dein Glück selbst in die Hand.

- ✔ Du bist unzufrieden? Dann frage dich: „Was kann ICH tun, um zufriedener zu werden?“
- ✔ Du hast ein Problem? Dann frage dich: „Was kann ICH tun, um mein Problem zu lösen?“ Natürlich kannst du jederzeit andere um Rat bitten oder professionelle Hilfe aufsuchen, solange du selbst aktiv an der Lösung deiner Probleme beteiligt bleibst.
- ✔ Du sehnst dich nach einem anderen Leben? Dann frage dich: „Was kann ICH tun, um meine Vergangenheit hinter mir zu lassen und meine Träume zu verwirklichen?“

Verantwortung für dein eigenes Glück zu übernehmen bedeutet:

- ☛ Agieren statt nur reagieren
- ☛ Sich eigene Ziele zu setzen und diese zu verfolgen
- ☛ Die Dinge aktiv zu verändern, mit denen man unzufrieden ist
- ☛ Die eigenen Gedanken und Verhaltensweisen besser zu verstehen und notfalls zu verändern
- ☛ Aktiv loszulassen was dich unglücklich macht
- ☛ Herauszufinden was du wirklich willst
- ☛ Gut zu dir selbst zu sein

Die Vorstellung selbst Verantwortung zu übernehmen kann angsteinflößend sein. Es wäre so viel leichter, wenn es andere für uns übernehmen könnten. Aber sieh es mal so: Wie oft bist du von anderen enttäuscht, weil sie sich eben genau nicht so verhalten, wie du es brauchst und willst?

Ich verspreche dir, es ist ein unglaublich gutes Gefühl, für dein eigenes Glück aktiv zu werden. Es gibt deinem Handeln Sinn und das lässt dich morgens leichter aus dem Bett kommen.

„Niemand weiß, was in ihm drinsteckt, solange er nicht versucht, es herauszuholen.“

Ernest Hemingway

2.

Achte auf deine Gewohnheiten

Oft glauben wir, dass wir erst bestimmte Dinge haben müssen, um glücklich sein zu können. Wir glauben, wir müssten...

- Reich sein, um ein „sorgenfreies“ Leben führen zu können
- Schön sein, damit uns alle zu Füßen liegen
- Eine:n Partner:in haben, damit wir geliebt werden
- Einen angesehenen Beruf haben, damit uns die Leute respektieren
- Ein Haus haben, damit die Nachbarn von uns beeindruckt sind
- Oder auch einfach nur unsere Ziele erreichen, z.B. den Abschluss schaffen oder ein Café eröffnen.

"Dann werde ich endlich glücklich sein."

Pustekuchen!

Sicher ist es sinnvoll nach Zielen zu streben, die für dich eine Bedeutung haben. Erhoffe dir davon nur nicht, dass sie dich schlagartig glücklich machen. Das können sie nämlich nicht.

Denn all diese wunderbaren Dinge, von denen wir uns gemeinhin Glück versprechen (z.B. Beförderungen, Eigenheim, Lottogewinn etc.) wirken sich nach wissenschaftlichen Erkenntnissen kaum langfristig auf unser Glücksempfinden aus. Wir gewöhnen uns viel zu schnell an veränderte Umstände und nehmen unsere hauseigenen Probleme überallhin mit – auch in die 400qm-Villa auf Mallorca.



Ob du glücklicher bist als ich, lässt sich statistisch gerade mal zu 10% auf die Unterschiede in unseren Lebensumständen zurückführen (z.B. Job, Titel, Wohnung etc.) und zu 50% auf unsere Gene. Ganze 40% lassen sich durch unser Verhalten erklären.

Wenn es um unser Glück geht, kommt es nicht so sehr darauf an, was wir erreichen. Wichtig ist, was wir jeden Tag denken und tun!

Anstelle weiter Zeit und Energie auf Dinge zu verwenden, die nur wenig zu deinem Lebensglück beitragen, kümmere dich um deine Gewohnheiten. Sie sind der größte Schlüssel zu nachhaltigem Glück.

3.

Unternimm Dinge, die dich glücklich machen

Hand aufs Herz: Wie oft in der Woche oder auch am Tag, erfüllst du eigentlich nur deine Pflichten und wie oft machst du Dinge, die dich tatsächlich glücklich machen?

Mir erzählen viele Menschen, wie unglücklich sie sind. Aber wenn ich sie frage, was sie tun, um glücklich zu sein, schweigen sie. Es ist, als würde niemand an das naheliegendste denken:

Wenn du glücklich sein möchtest, unternimm Dinge, die dich glücklich machen!

Von allein fliegen sie uns nämlich meist nicht zu. Dabei ist es so wichtig, möglichst häufig positive Gefühle zu erleben:

- ✓ Sie machen uns nicht nur glücklich,
- ✓ sondern auch gesund, erfolgreich und widerstandsfähig.
- ✓ Sie schenken uns neue Kraft und Energie,
- ✓ stärken unsere Beziehungen,
- ✓ erweitern unseren Horizont und
- ✓ lassen uns spielerisch Neues entdecken.

Das Leben besteht aus mehr als aus dem Abarbeiten eines Pflichtprogramms. Es besteht aus vielen kleinen Momenten. An die schönsten von ihnen erinnern wir uns ein Leben lang. Sei es der Geburtstag im Hochseilgarten, das Festival im Spätsommer oder auch einfach nur der Tag bei Freunden, an dem so viel gelacht wurde, dass die Bäuche wehtaten.

Gestalte deine eigenen Erinnerungen, indem du herausfindest, welche Aktivitäten dir Spaß machen und neue Kraft schenken und diese dann so oft wie möglich in deinen Alltag integrierst.

„Es ist nie zu spät. Nie zu spät, von vorne anzufangen. Nie zu spät, um glücklich zu sein.“

Jane Fonda

4.

Geh deinen eigenen Weg

Wir Menschen wollen geliebt werden! Wir suchen nach Bestätigung im außen! Wir möchten, dass andere uns loben und unsere Entscheidungen guthießen. Wir sind nun einmal Herdentiere und keiner möchte das einzige bunte Schaf auf der Weide sein.

Soweit, so verständlich. Doch wenn du dein Leben nur danach ausrichtest, was andere guthießen, wird dich das langfristig nicht glücklich machen. Denn ihre Anerkennung währt immer nur kurz. Ein zufriedenes Schulterklopfen deines Vaters wiegt nicht 5 unglückliche Studienjahre auf. Und was, wenn deine Mutter andere Pläne für dich hat und deine Freundin wieder andere? Wir können es niemals allen Menschen in unserem Umfeld recht machen. Wir können aber versuchen, es uns selbst recht zu machen.

Vergiss nicht: Es ist dein Leben und du musst niemandem gefallen, außer dir selbst!

Deinen eigenen Weg zu gehen, bedeutet:

- ✓ dich nicht länger davon beirren zu lassen, was andere denken und was sie sich für dein Leben vorstellen.
- ✓ dich kennenzulernen und herauszufinden, was du dir selbst vom Leben erträumst.
- ✓ dich nach deinen eigenen Werten zu richten und nicht im Hinterkopf abzuwiegen, was bei anderen am besten ankommen würde.
- ✓ Entscheidungen aus eigenen Motiven heraus zu treffen.

Lebe nicht das Leben deiner Eltern, Kommilitoninnen oder Nachbarn. Natürlich hast du auch Verantwortung gegenüber deinen Mitmenschen. Aber die größte Verantwortung trägst du gegenüber dir selbst.

Du bist die Person, die in erster Linie mit deinen Entscheidungen leben muss. Daher tritt sie weise!

5.

Glaub nicht alles, was du denkst

Wiederhole den folgenden Satz bitte fünf Mal in deinen Gedanken:
"Ich bin ein Einhorn!" Also: Ich bin ein Einhorn!", Ich bin ein Einhorn!", Ich bin ein Einhorn!", Ich bin ein Einhorn!", Ich bin ein Einhorn!"

Und? Glaubst du schon dran?

Nein? Wieso aber bist du dann bereit all die anderen Sätze so leichtfertig zu glauben, die sich in deinem Kopf abspielen? Sätze wie:



„Ich bin dumm.“

„Keiner liebt mich.“

„Nichts kriege ich hin.“

„Aus mir wird nichts.“

Auch sie sind bloß Gedanken. Ideen deines Geistes, die dir durch den Kopf schießen, die aber keinerlei Bedeutung für dich und dein Leben haben müssen. Bedeutung verleihst du ihnen nur dadurch, dass du sie für wahr hältst.

Verzerrte und übertrieben negative Gedanken gehören zu den größten Glückskillern, die es auf dieser Welt gibt.

Sie lassen dich an dir selbst zweifeln, hindern dich daran, deine Träume zu verfolgen, erzeugen Probleme in deinen Beziehungen und können Krankheiten, wie Depressionen oder Angststörungen begünstigen.

Eine der wichtigsten Lektionen, die du in deinem Leben lernen darfst, ist die:



Gedanken sind nicht immer wahr. Sie sind nicht immer hilfreich und sie sind nicht immer wert, gedacht zu werden.

Darum lerne dich von deinen Gedanken zu distanzieren und nicht länger alles rückhaltlos zu glauben, was sich in deinem Kopf abspielt.

6.

Nimm deine Bedürfnisse ernst

Gehörst du auch zu den Menschen, die immer erst alles erledigen müssen, bevor sie sich etwas Gutes tun? Die erst alle andere versorgen, bevor sie sich ein Glas Wasser einschenken und die immer alles für andere geben, aber selbst ständig zu kurz kommen?





Wenn ja, hast du es vermutlich so gelernt. Man hat es dir vorgelebt oder von dir erwartet. Das gehört sich schließlich so, oder?

Aber es gehört sich auch für sich selbst zu sorgen. Denn wenn du an deiner Last zu Grunde gehst, ist niemandem geholfen. Deswegen musst du dir im Flugzeug im Fall eines Sauerstoffverlustes auch zuerst die eigene Sauerstoffmaske aufsetzen, bevor du anderen hilfst. Das ist nicht rücksichtslos, sondern klug.

Selbstfürsorge bedeutet liebevoll auf deine Bedürfnisse einzugehen.

Dazu musst du sie zunächst wahrnehmen. Ein einfacher Trick ist der Folgende: Stell dir über den Tag verteilt zwei bis drei Alarme auf deinem Handy. Wenn sie losgehen, halte kurz inne und höre in dich hinein: Wie geht es mir? Was brauche ich gerade? Hab ich Hunger oder Durst? Ist mir kalt? Bin ich wütend oder unzufrieden? Welches Bedürfnis steht dahinter?

Wenn du herausgefunden hast, was du gerade brauchst, erfülle dir diese Bedürfnisse. Das bedeutet:

-  Wenn dir kalt ist, zieh dir einen Pullover an.
-  Wenn du gestresst bist, steh kurz auf, geh raus und atme tief durch.
-  Wenn dich etwas zermürbt, befreie dich davon.
-  Wenn dich jemand respektlos behandelt, setze Grenzen!

Selbstfürsorge ist nichts, das wir am Wochenende oder im Urlaub abhaken können. Selbstfürsorge sollte uns täglich begleiten. Denn jede Entscheidung, die wir treffen, kann mehr oder weniger selbstfürsorglich sein.

7.

Blicke auf das Positive

Oft glauben wir, wir hätten keinen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Die Dinge sind halt so wie sie sind. Ein bisschen wie mit dem Wetter. Mal ist es heiter und sonnig, mal wolkenverhangen und trüb und mal entlädt sich ein ungeheures Gewitter. Genauso fühlen auch wir uns an manchen Tagen gut und an anderen schlecht.

Tatsächlich aber haben wir sehr großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Ganz wesentlich hängt es davon ab, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Denn es gibt zu jederzeit beides auf der Welt: Das Gute wie das Schlechte. Die Frage lautet einzig und allein: Worauf fokussierst du? Was stellst du in den Vordergrund?

- ☞ Blickst du auf deine Erfolge, fühlst du dich gut.
- ☞ Blickst du auf deine Misserfolge, fühlst du dich schlecht.

Beide Erfahrungen gehören zu dir. Das eine ist nicht wahrer als das andere.

Wenn ich darauf fokussiere, wie ein neues YouTube von mir nur wenige Aufrufe bekommt, beginne ich zu zweifeln, ob ich meine Arbeit gut mache oder ob sich womöglich keiner mehr für meine Inhalte interessiert. Die Folge: ich fühle mich schlecht, traurig, demotiviert und hab nicht wenig Lust, alles an den Nagel zu hängen.

Fokussiere ich jedoch auf die freundlichen Kommentare unter dem Video, den vorherigen Beitrag, der doppelt so viele Aufrufe erhalten hat oder die Tatsache, dass über 230.000 Menschen meine Inhalte spannend genug fanden, um den Kanal zu abonnieren, erfüllt mich das mit Freude und Stolz.

Je nachdem, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, fühle ich mich also elend oder froh.

Du musst daher nicht perfekt sein oder sämtliche Probleme aus deinem Leben verbannt haben, um glücklich sein zu können. Du kannst es zu jederzeit und immer dann sein, wenn du das Positive in den Vordergrund stellst, statt dich darin zu verlieren, was alles (noch) nicht so gut läuft.

8.

Pflege deine Beziehungen

Was unterscheidet sehr glückliche Menschen von weniger glücklichen Menschen? Zwei der führenden Forscher auf dem Gebiet der Positiven Psychologie, Ed Diener und Martin Seligman, haben sich diese Frage gestellt und folgendes herausgefunden:



Der einzige äußere Faktor, der sehr glückliche von weniger glücklichen Menschen unterscheidet, sind erfüllte zwischenmenschliche Beziehungen.

Egal, ob es unsere eigenen Eltern oder Kindern sind, Geschwister, Freunde oder Liebespartnerinnen. Soziale Beziehungen vertiefen unsere Freude am Dasein, fangen uns in Krisen auf und trösten uns im Schmerz. Gerade Freunde nehmen einen wichtigen Stellenwert in dieser Gleichung ein. Denn im Gegensatz zu unserer Familie können wir uns unsere Freundinnen aussuchen.

Wir tun daher gut daran uns mit solchen Personen zu umgeben, die uns Gutes wollen und uns guttun.

Dabei hat die Forschung immer wieder bestätigt: Wichtiger als viele lose Bekanntschaften sind ein paar sehr gute Freunde, auf die man sich im Notfall verlassen kann.

Menschen müssen in soziale Beziehungen eingebunden sein. Und nicht nur, weil wir evolutionär betrachtet in Gemeinschaft eine höhere Überlebenschance aufweisen als allein. Wir brauchen den Austausch und die Vertrautheit mit anderen Menschen für unser Wohlbefinden.

Aber soziale Beziehungen wollen gepflegt werden.

- ☞ Also greif zum Telefon und ruf mal wieder eine gute Freundin an.
- ☞ Schreib eine Nachricht, schlag ein Treffen vor.
- ☞ Melde dich auch gleich mal wieder bei Bruder oder Schwester, Tante oder Schwiegervater.

Und wenn ihr nur mal wieder 15 Minuten am Telefon sprecht. Du wirst dich danach besser fühlen und eure Beziehung wird gestärkt.






9.

Stoppe Grübel- und Sorgenattacken

Zu den ungünstigsten Denkgewohnheiten, die wir haben können, zählen das Grübeln und das Sorgen-Machen. Wer grübelt steckt mit seinen Gedanken ständig in der Vergangenheit und kaut ein bestimmtes Ereignis wieder und wieder durch („Wieso ist nur xy passiert?“, „Warum hat xy das gesagt?“, „Wenn ich doch nur xy gemacht hätte!“). Beim Sorgen-Machen kreisen die Gedanken hingegen ständig um negative Ereignisse, die potenziell in der Zukunft eintreten könnten.

Beide Denkmuster sind nicht nur extrem belastend und führen zu keiner Lösung. Sie halten dich auch davon ab, das Hier und Jetzt wahrzunehmen.

Das negative Kopfkino sorgt außerdem dafür, dass sich Körper und Geist ständig in Angst und Panik befinden. Die Folgen sind:

-  Anspannungen,
-  schnelle Atmung,
-  Konzentrationsprobleme,
-  Herzrasen und
-  Einschlafschwierigkeiten.




Unser Gehirn kann nämlich leider nicht unterscheiden, ob wir uns etwas nur ausdenken oder es tatsächlich erleben.

Deswegen halten wir die negative Erfahrung und die damit verbundenen Gefühle und Körperreaktionen durchs Grübeln am Leben, während wir sie durchs Sorgen-Machen proaktiv erzeugen. Die Welt wird zunehmend als bedrohlicher Ort wahrgenommen und wir fühlen uns hilflos der Last unserer Probleme ausgesetzt.

Keine guten Voraussetzungen, um glücklich zu sein.

Deswegen ist es wichtig, Sorgen- und Grübelattacken zu stoppen, bevor sie ihre zerstörerische Kraft aufbauen können.

Wie das gelingen kann erfährst du  [hier!](#)

10.

Schließe Frieden mit dir selbst

Im Alltag stehen wir häufig mit uns auf dem Kriegsfuß:

- „Wieso bin ich nur immer so schüchtern?“
- So wird nie jemand auf dich aufmerksam, wenn du dich die ganze Zeit wie ein graues Mäuschen versteckst?“
- „Die Hose kannst du auf keinen Fall anziehen. Nicht mit deinen fetten Hüften.“
- „Na toll. Das hast du ja mal wieder richtig in den Sand gesetzt. Ich krieg einfach gar nichts hin.“

Und wenn man so schlecht auf sich zu sprechen ist, dann ist man auch nicht gerade geneigt, gut mit sich umzugehen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.

Dabei steht dir keine Person näher als du selbst. Du wirst nie jemanden finden, der dich länger durchs Leben begleitet als du selbst.

Ja, du hast Fehler gemacht. Aber nicht, weil du abgrundtief böse bist. Sondern weil du es damals nicht besser konntest oder nicht besser wusstest. Heute würdest du es anders machen, oder?

Statt dich zu bekämpfen, solltest du versuchen dich als deinen engsten Verbündeten zu begreifen. Ja, es ist nicht immer ideal. Aber du bist das Beste, was du hast. Der einzig sichere Hafen in einer sich ständig verändernden Welt. Nutze die Ressource, die du bist!

- ♥♥ Nimm dich an die Hand, so, wie du ein kleines Kind an die Hand nehmen würdest, das lernen soll, sich in der Welt zurechtzufinden.
- ♥♥ Und dann geht ihr gemeinsam den Weg.
- ♥♥ Miteinander, statt gegeneinander.
- ♥♥ Ihr feiert jeden Schritt in die richtige Richtung und ihr tröstet euch, wenn etwas schiefeht.

Wenn du anfängst, so mit dir umgehen, wirst du nie wieder allein sein. Dann hast du eine Freundin fürs Leben gewonnen!

Mehr Glück gefälliger?

Wenn dir gefällt, was du bis hierhin gelesen hast und du gerne mehr erfahren möchtest:

Aktuell arbeite ich an einer ausführlichen Anleitung zum Glücklichsein. In

How to be happy

erfährst du psychologisch fundiert



Wie die Grundlagen eines glücklichen und gelingenden Lebens aussehen




Was uns davon abhält glücklicher zu sein und



mit Hilfe welcher 4 Säulen du endlich glücklicher leben und rundum aufblühen kannst.

Außerdem wird es jede Menge praktische Übungen, psychologische Tests und exklusives Bonusmaterial geben.

Interessiert? Dann lass dich  [hier](#) auf die Warteliste setzen, um dir den besten Preis zu sichern und dabei zu sein, wenn es losgeht.

Mehr von mir bekommst du hier:



www.youtube.com/gluecksdetektiv



www.gluecksdetektiv.de

Ich freu mich, wenn wir in Kontakt bleiben!

Deine Katharina