



CHRISTINE WUNSCH

Das Glück wohnt im Kopf



DAS Trainingsbuch
für mehr Glücksmomente
im Alltag



ATHESIA

CHRISTINE WUNSCH

Das Glück wohnt im Kopf

DAS Trainingsbuch
für mehr Glücksmomente
im Alltag

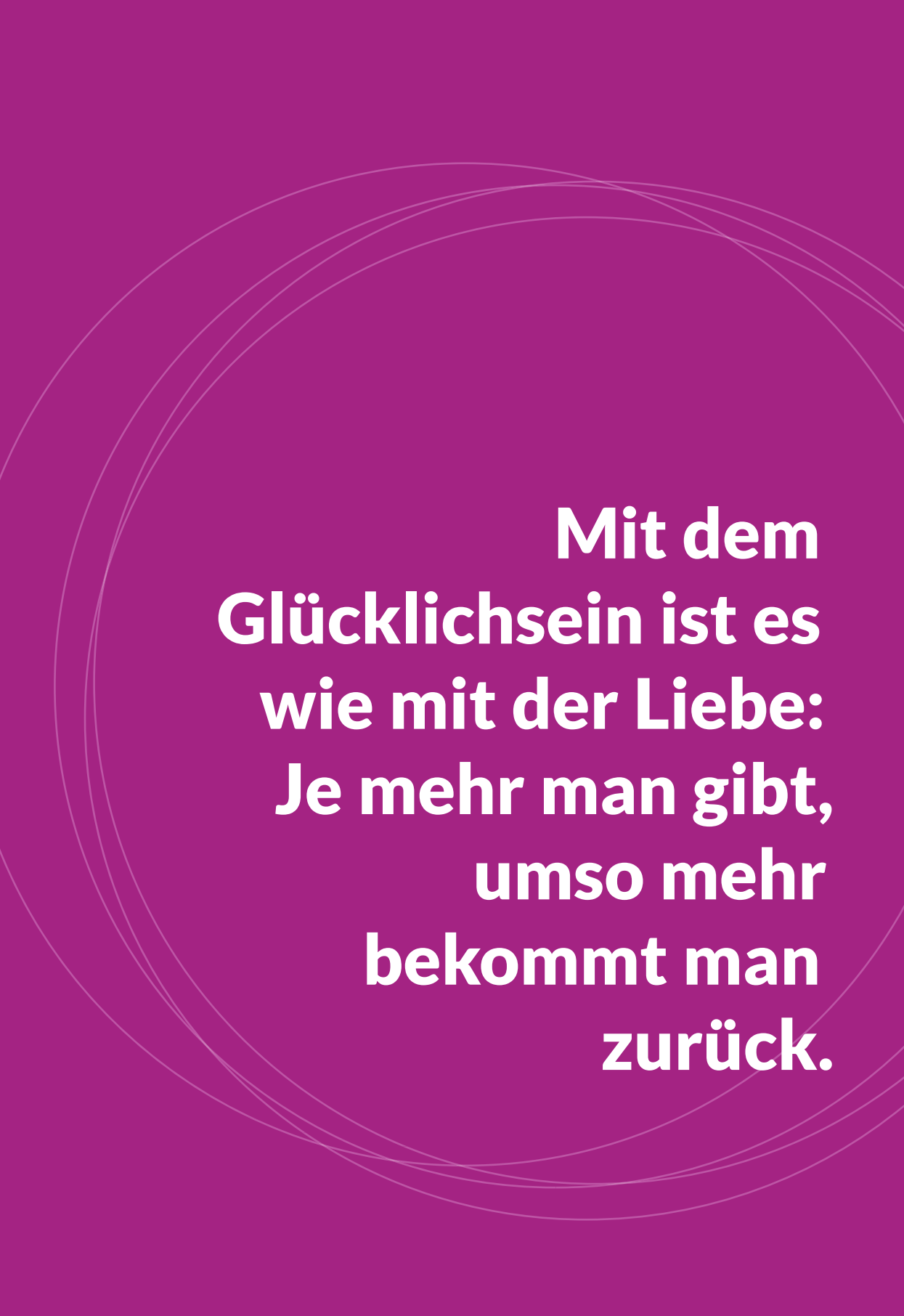


ATHESIA VERLAG

INHALT

| | |
|------------|--|
| 10 | Was bedeutet Glücklichein überhaupt, und warum sollten wir danach streben? |
| 16 | Machen Geld, Kinder und Partner uns glücklich? |
| 28 | Das Glück wohnt im Kopf |
| 36 | Glück-Quickies |
| 46 | Denk doch mal positiv! |
| 60 | Fokussier dich auf deinen Fokus! |
| 70 | Heute schon gedankt? |
| 80 | Don't worry, be happy! |
| 90 | Alles Ommm, oder was? |
| 100 | Guten Freunden gibt man ein Küsschen! |
| 108 | Wer andere glücklich macht, wird glücklich |
| 116 | Ich hoffe, du verzeihst ... |
| 126 | Setz den Fokus auf dich selbst! |
| 136 | Die Sache mit den Äpfeln und den Birnen |
| 146 | Leg einfach los: Einen perfekten Zeitpunkt gibt es nicht |
| 154 | Setz dir große Ziele |
| 166 | Epilog |
| 170 | Dankeschön! |
| 172 | Literatur |
| 175 | Dankbarkeitstagebuch |



The background of the image features three thin, white, overlapping circles on a solid magenta background. The circles are arranged in a way that they overlap each other, creating a sense of depth and movement. The text is centered within the overlapping area of the circles.

**Mit dem
Glücklichsein ist es
wie mit der Liebe:
Je mehr man gibt,
umso mehr
bekommt man
zurück.**

WAS BEDEUTET GLÜCKLICHSEIN ÜBERHAUPT, UND WARUM SOLLTEN WIR DANACH STREBEN?

Dauerhaft glücklich zu sein, geht das überhaupt? Kommt darauf an, wie man Glück definiert, sagt die Wissenschaft, die sich bereits seit ein paar Jahrzehnten mit dem Glück als Forschungsobjekt beschäftigt.

Die Werbung möchte uns einreden, dass glückliche Menschen gut aussehen, einen tollen Partner und süße Kinder haben, mit denen sie im Garten vor ihrer Villa Brote mit einer bekannten Streichschokolade frühstücken. Glückliche Menschen machen Urlaub an Traumstränden, schreien vor Glück, wenn die Wahnsinnsschuhe aus dem Onlineshop geliefert werden, stehen finanziell sehr gut da und sind natürlich immer gut drauf, denn sie sind ja glücklich.

Doch tatsächlich nachhaltig glücklich zu sein, bedeutet etwas ganz anderes: Vielleicht meinst du, dass es ja eigentlich gar nicht notwendig wäre,

„Glück“ oder „Glücklichsein“ offiziell zu definieren, da wir es ja schließlich merken, wenn wir es sind. Da sich die Forschung jedoch immer mehr mit den Ursachen und Auswirkungen von Glück beschäftigt, ist es doch wichtig, eine gemeinsame Definition zu haben.

Glücklichsein ist
das Erleben von Freude,
Zufriedenheit oder
positivem Wohlbefinden,
kombiniert mit dem
Gefühl, dass das eigene
Leben gut, bedeutsam
und lohnenswert ist.

Sonja Lyubomirsky

Sonja Lyubomirsky, Professorin für Psychologie an der University of California, Riverside, hat in ihrem Buch „Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben“ das Glücklichsein beschrieben als „das Erleben von Freude, Zufriedenheit oder positivem Wohlbefinden, kombiniert mit dem Gefühl, dass das eigene Leben gut, bedeutsam und lohnenswert ist“. Da

ergibt sich dann auch gleich die nächste Frage, über die Philosophen, Wissenschaftler oder geistige Führer schon lange diskutieren: Ist ein lebenswertes Leben ein glückliches Leben oder aber ein Leben mit Sinn und Bedeutsamkeit? Und gibt es da überhaupt einen Unterschied? Keine Angst, ich will und werde dich nicht mit akademischen Diskussionen

langweilen, aber die Antwort auf diese Fragen kann uns aufzeigen, wie und wo wir unsere Energie investieren sollten, um das Leben zu leben, das wir uns wünschen.

Roy Baumeister, Psychologieprofessor an der Florida State University, führte eine Studie mit 397 Erwachsenen durch, um eben diese Fragen zu klären. Er fand dabei heraus, dass ein bedeutsames Leben und ein glückliches Leben oft Hand in Hand einhergehen – aber eben nicht immer. Seiner Meinung nach trägt ein sinnhaftes Leben dazu bei, glücklich zu sein, und glücklich zu sein, trägt dazu bei, das Leben sinnhafter zu empfinden.

Wer aber sein Glück nur im Vergnügen sucht, der ist auf dem falschen Weg zum Glück: Tatsächlich wäre ein solches Leben auf Dauer stressig, nervend und langweilig.

Wer dagegen versucht, sein Leben mit Sinn zu füllen, also z. B. anderen zu helfen oder erfüllte Beziehungen zu anderen Menschen zu führen, der wird höchstwahrscheinlich auf seinem Weg auch das Glück finden.

Aber wie wirkt sich jetzt ein glückliches Leben tatsächlich auf uns aus?

Menschen, die sich selbst als grundsätzlich glücklich beschreiben, können die Herausforderungen des Lebens leichter meistern und schneller wieder in den Alltag zurückfinden. Denn auch glückliche Menschen müssen Schwierigkeiten meistern, Schmerzen erleiden und haben Ärgernisse in ihrem Leben. Glückliche Menschen müssen auch nicht ununterbrochen fröhlich sein, im Gegenteil: Negative Gefühle gehören nun mal zu der Fülle des Lebens. Und dieses „Glück der Fülle“, schreibt der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid in seinem Buch „Glück“, sei das Einzige, das dauerhaft sein kann. Doch wenn glücklichen Menschen einmal etwas Schlimmes widerfährt, bleiben sie gefasst und zuversichtlich. Sie wissen,

Glücklichen Menschen gelingt es, das Beste aus ihrem Leben herauszuholen.

dass sie nach einer gewissen Zeit der Trauer oder des Schmerzes wieder glücklich sein werden.

Glücklich zu sein bedeutet, dass die glücklichen Momente in unserem Leben eine größere Rolle spielen, dass wir in einer positiven Grundstimmung sind, Zufriedenheit, Liebe und Dankbarkeit empfinden und uns im Alltag wohlfühlen; glücklich zu sein, stärkt uns in schweren Zeiten und schenkt uns gleichzeitig die Freiheit, das Leben in vollen Zügen zu genießen!

Du bist immer noch nicht überzeugt, dass es sich auszahlt, deine Energie dafür zu verwenden, ein (noch) glückliche(re)s Leben zu leben? Dann habe ich noch ein paar weitere wissenschaftlich erwiesene Vorteile eines glücklichen Lebens für dich:

Bei glücklichen Menschen ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie heiraten und auch verheiratet bleiben, sie haben einen größeren Freundeskreis und bekommen mehr soziale Unterstützung.

Glückliche Menschen sind im Vergleich zu weniger glücklichen Menschen

- geselliger und haben mehr Energie,
- spendabler und kooperativer,
- beliebter bei anderen,
- flexibler in ihrem Denken und produktiver in ihrer Arbeit,
- bessere Führungskräfte und verdienen mehr.

Denn wenn du glücklich bist, erlebst du nicht nur mehr Freude, Zufriedenheit und Liebe, sondern verbesserst auch andere Aspekte deines Lebens: dein Energielevel, dein Selbstwertgefühl und deine Beziehungen zu anderen Menschen.

Glücklich zu sein,

- schützt das Herz,
- stärkt das Immunsystem,
- bekämpft Stress bzw. sorgt dafür, dass wir uns davon schneller erholen,
- verlängert unser Leben.

In einer berühmten Studie des amerikanischen Psychologen und Autors Ed Diener zum Thema „Glück und Lebensdauer“ wurden katholische Klosterfrauen gebeten, einen Aufsatz darüber zu schreiben, wie sie Jahrzehnte früher (typischerweise mit Anfang, Mitte 20) ins Kloster eingetreten waren. Die Wissenschaftler zählten die Anzahl der positiven Gefühle, die die Nonnen in ihrem Aufsatz schilderten (z. B. Fröhlichkeit, Zufriedenheit, Dankbarkeit und Liebe). Die Klosterfrauen, die in ihren Aufsätzen am glücklichsten wirkten, wurden sieben bis zehn Jahre älter als die Klosterfrauen, die in ihren Aufsätzen am unglücklichsten wirkten.

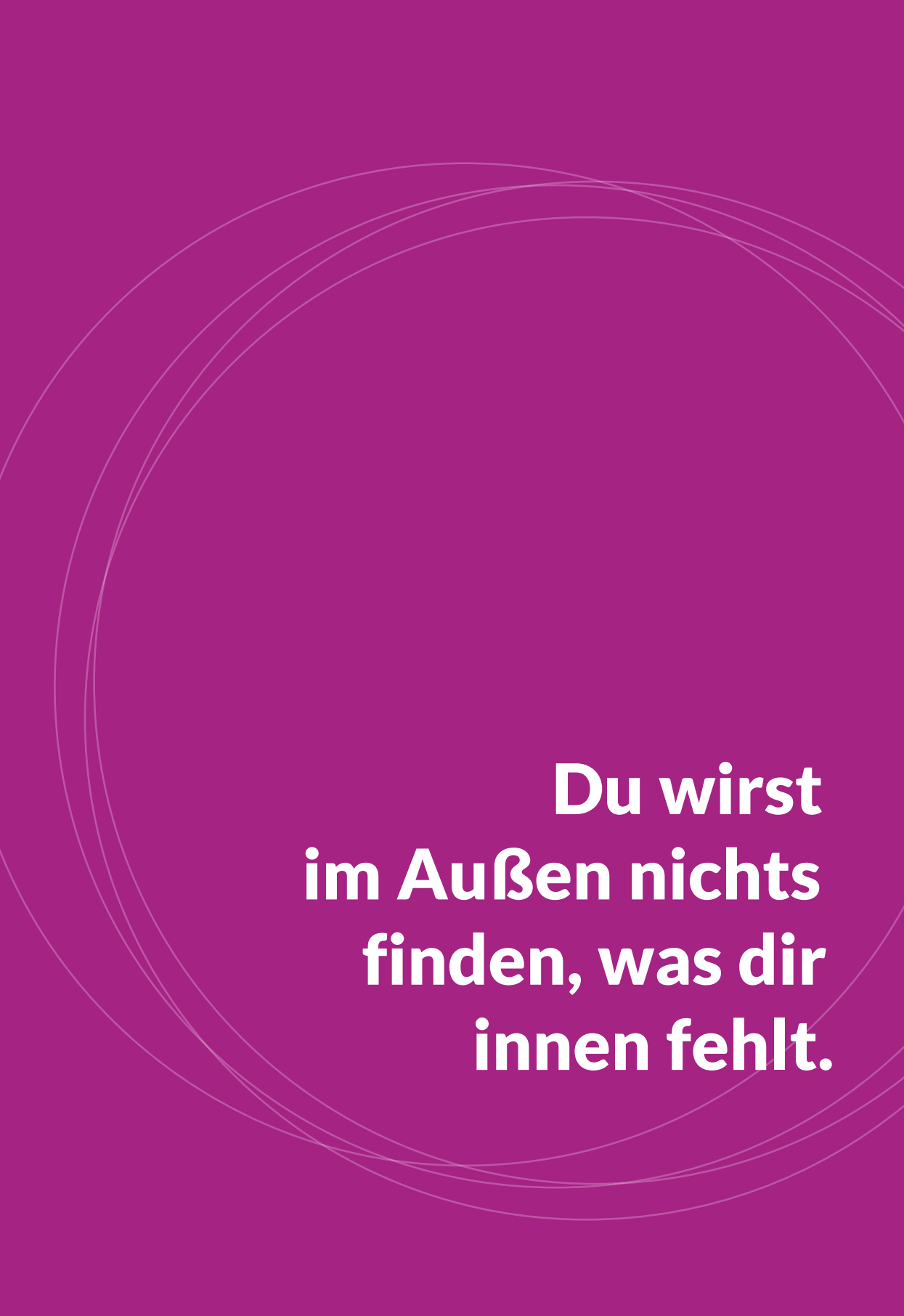
Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

Voltaire

Du musst übrigens selbst keine Nonne oder Pater sein, um von dieser statistischen Steigerung an Lebensjahren profitieren zu können!

Darüber hinaus haben nicht nur wir selbst etwas davon, glücklich zu sein, sondern auch unser Partner, unsere Familie und unser Umfeld. Ob wir uns als glücklich empfinden, hängt jedoch allein von uns ab – was wir dafür tun können, das schauen wir uns in den nächsten Tagen an.





**Du wirst
im Außen nichts
finden, was dir
innen fehlt.**

MACHEN GELD, KINDER UND PARTNER UNS GLÜCKLICH?

Wenn es um die Frage geht, was uns glücklich macht, fallen bei den meisten von uns als Erstes folgende drei Begriffe: Geld, Kinder und Partner. Ob das tatsächlich so ist, wollen wir uns in diesem Kapitel etwas genauer anschauen!

Zunächst zum Geld: Glaubst du, dass es glücklich macht?

Ja, ich hör dich schon: „Nein, Geld macht nicht glücklich, viel wichtiger sind die Gesundheit, die Familie, die Freude, der Glaube ...“ oder was auch immer. Das sind zwar alles sehr löbliche Ansätze, trotzdem macht

Geld uns doch sehr glücklich. Vor allem bei den Menschen, die zunächst kein oder sehr wenig Geld hatten, macht mehr Geld einen sehr großen Unterschied im Glückslevel, da steigt die Glückskurve rasant an. Und es gibt auf dieser Glückskurve auch keinen Punkt, ab dem noch mehr Geld unglücklich machen würde. Es ist aber tatsächlich so, dass die Kurve sich abflacht – nie ganz, aber fast geradlinig weiter verläuft. Und zwar laut Angus Deaton und Daniel Kahnemann, Nobelpreisträgern für Wirtschaft, bei einem Einkommen von circa 61.000 Euro brutto pro Jahr. Das ist natürlich immer noch ein sehr

schönes Einkommen, das viele von uns nicht haben – es ist aber auch nicht das Einkommen in Millionenhöhe, welches man vielleicht an dieser Stelle erwarten würde.

Geld macht also glücklich, wenn man zunächst wenig davon hat. Sobald eine gewisse „luxuriöse Grundversorgung“ gesichert ist, ich mir also keine Sorgen machen muss, ob ich meine Rechnungen bezahlen und mir den ein oder anderen Luxus leisten kann, ohne jahrelang darauf sparen oder auf etwas anderes verzichten zu müssen, ändert sich dies. Dann bringt mehr Geld keinen entsprechenden Zuwachs an Glück.

Es bedeutet mir nichts,
der reichste Mann auf
dem Friedhof zu sein.
Abends ins Bett zu gehen
und zu sagen, wir haben
etwas Wunderbares
geschaffen, das bedeutet
mir etwas.
Steve Jobs

Warum ist das so?

Zum einen bekommen wir eben nicht alles für Geld. Keiner kann sich davon Gesundheit, Liebe oder einen Sinn im Leben kaufen. Darüber hinaus wirkt sich unsere materielle Situation erwiesenermaßen tatsächlich nur zu zehn Prozent auf unser Glücksempfinden aus. Wer arm unglücklich war, wird es reich also höchstwahrscheinlich auch sein: Wir nehmen unsere Probleme und unseren Charakter mit. Nur sorgen wir uns dann womöglich auf höherem Niveau.

Zum anderen neigen wir Menschen einfach dazu zu vergleichen, und es wird immer jemanden geben, der mehr Geld hat als wir. Dazu kommen wir an Tag 25 und 26 nochmal.

Ein weiterer einfacher Grund ist auch die Gewöhnung: Sind wir den besseren Lebensstil einmal gewöhnt, verfliegt der Reiz des Neuen sehr schnell und wird wieder zu einem Alltag, der nicht unbedingt Glücksgefühle verschafft.

Geld kann allerdings dann durchaus nachhaltig glücklich machen, wenn wir statt materieller Güter Erlebnisse kaufen. Also einen tollen Urlaub machen oder z. B. eine große Feier mit Familie und Freunden organisieren. Von den Erinnerungen an diese Erlebnisse können Sie noch lange zehren.

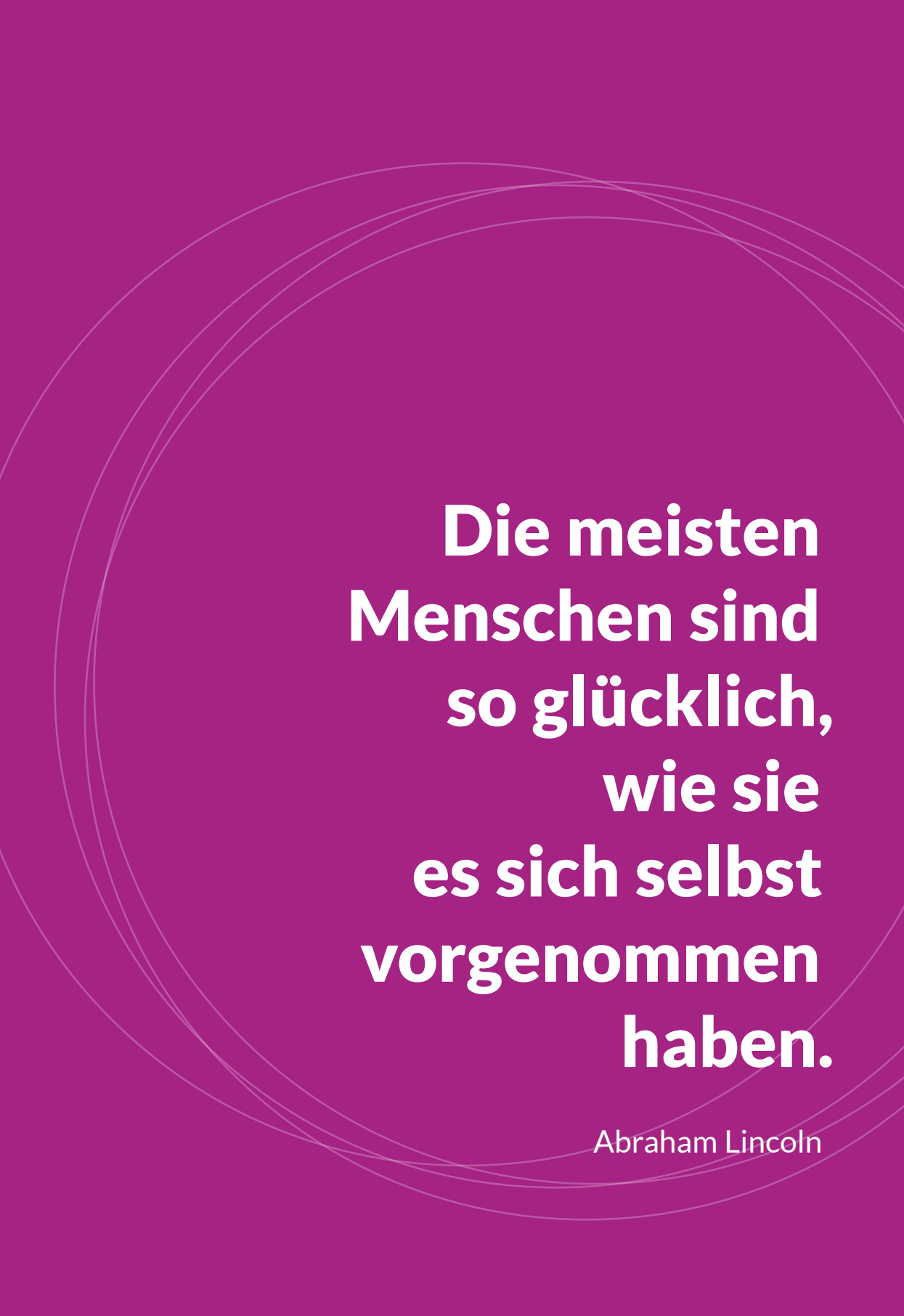
Geld macht auch dann glücklich, wenn wir es für andere ausgeben – auch dazu kommen wir noch in einem späteren Kapitel.

Geld macht durchaus glücklich, wenn wir es richtig verwenden.

Und wie sieht es mit den Kindern aus?

Nun, wenn man sich Paare ohne Kinder, Paare mit älteren bzw. erwachsenen Kindern und Paare mit noch kleinen Kindern, die also noch zu Hause wohnen, ansieht, sagt uns die objektive Statistik, dass die Paare mit kleinen Kindern am unglücklichsten sind, gefolgt von den Paaren mit Kindern, während Paare ohne Kinder im unmittelbaren Vergleich am glücklichsten seien.



The background of the image features three overlapping circles of varying shades of purple, creating a subtle geometric pattern. The text is centered within this design.

**Die meisten
Menschen sind
so glücklich,
wie sie
es sich selbst
vorgenommen
haben.**

Abraham Lincoln

GLÜCK-QUICKIES

Verantwortung zu übernehmen heißt auch, in den Momenten, in denen die Laune nicht am besten ist, sich selbst darum zu kümmern, dass sie wieder steigt.

Das dafür beste und schnellste Mittel ist: Lächeln!

Lächeln setzt Serotonin, einen Neurotransmitter, frei, und wir fühlen uns sofort besser. Dabei muss unser Lächeln nicht mal „ernst“ gemeint sein – allein die Mundwinkel nach oben zu ziehen oder einen Bleistift zwischen die Zähne zu klemmen und um die Augen ein paar „Krähfüße“ zu machen, reicht aus, um unserem Gehirn den Eindruck zu vermitteln, es gehe uns gut, und schon schüttet es Serotonin aus.

Und das Beste am Lächeln: Es wirkt nicht nur auf uns, sondern auch auf andere! Denn wenn wir gut gelaunt und glücklich auf andere zugehen, werden diese unwillkürlich ebenfalls positiv reagieren. Darüber hinaus fanden Wissenschaftler der Universität von Kansas heraus, dass Lächeln auch für unsere Gesundheit gut ist: So erholt sich unser Herz nach stressigen Situationen schneller, wenn wir lächeln.

Also, am besten, du lächelst beim Aufstehen, zu Mittag und beim Einschlafen und so oft wie möglich zwischendurch!

Warum Bewegung so guttut

Das Geheimnis eines langen Lebens sei „No sports, just whisky and cigars – kein Sport, nur Whisky und Zigarren“, behauptete Winston Churchill, ehemaliger britischer Premierminister angeblich. Unabhängig davon, ob er das wirklich jemals so gesagt hat, war Winston Churchill tatsächlich mit einem langen Leben gesegnet, bezahlte für seine Bewegungsunlust aber mit schweren Depressionen im Alter. Dabei hätte Bewegung seine krankhafte Melancholie vielleicht nicht komplett verhindert, aber doch zumindest deutlich verbessert, denn es ist wissen-

schaftlich nachgewiesen, dass körperliche Tätigkeit selbst bei schwer depressiven Menschen die Laune hebt.

Doch auch auf gesunde Menschen hat Sport absolut positive Auswirkungen. Fast hundert große Studien, die in Europa und Amerika durchgeführt wurden, haben ergeben, dass regelmäßige Bewegung den Trainierenden mehr Selbstvertrauen gibt, sie weniger ängstlich und glücklicher macht – Frauen sogar noch mehr als Männer.

Bei Sportarten, bei denen man sich sehr auf Schrittfolgen oder Ähnliches konzentrieren muss, wie z. B. beim Tanzen oder Aerobic, werden wir noch stärker am Grübeln gehindert als z. B. beim Laufen oder Radfahren, trotzdem hebt sogar eintöniges Laufbandtraining die Stimmung. Doch warum wirkt Bewegung so positiv auf uns?

Zum einen schenkt uns Sport Erfolgserlebnisse, nämlich dann, wenn wir unsere sportlichen Ziele so setzen, dass wir sie auch erreichen können, zum anderen wirkt Bewegung auch direkt auf unseren Körper: Sie beschleunigt den Abbau von Stresshormonen, und Serotonin, das sogenannte Glückshormon, wird von unserem Gehirn ausgeschüttet. Wer sich bewegt, dessen Puls schlägt schneller, und seine Muskeln entspannen sich, und genau das sind auch die Reaktionen unseres Körpers, wenn es uns gut geht. Und zuletzt wirkt Bewegung auch noch direkt auf unser Gehirn ein: Sie steigert die Leistung unseres Gedächtnisses und macht uns das Lernen leichter, da sie Wachstum und Neubildung von Gehirnzellen anregt.

Sport beschleunigt
den Abbau von
Stresshormonen.

Singen macht glücklich

Menschen, die singen, egal ob für sich allein oder im Chor, laienhaft oder professionell, berichten oft, dass das Singen sie vom Alltagsstress entspannt, ihnen neue Energie gibt oder leichter lernen lässt. Kann das tatsächlich sein, dass Singen unser Wohlbefinden derart positiv beeinflusst? Der deutsche Musikpsychologe Dr. Karl Adamek bestätigt, dass Singen glücklich macht. In einer Studie mit mehr als fünfhundert Teil-

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.

Jetzt möchtest du vielleicht einwenden, dass es aber schon viel einfacher wäre, wenn sich einfach die Umstände und die anderen Menschen ändern würden ... Stimmt, nur so funktioniert es nicht. Wir dürfen tatsächlich am Anfang etwas Mühe investieren, um auf Dauer unsere Denkweise zu ändern. Schließlich haben wir ja jahre- oder gar jahrzehntelang negativ gedacht, da braucht es schon etwas Bewusstheit, um diese Denkweise zu ändern. Aber denk mal darüber nach, wie viel Anstrengung und Energie du in deine Arbeit oder in die Kindererziehung steckst ... Sollten du und ein glückliches Leben dir nicht mindestens genauso viel Anstrengung und Energie wert sein? Und wie ich schon ein paarmal gesagt habe, erscheint es uns nur am Anfang neu und ungewohnt, anders zu denken. aber innerhalb kürzester Zeit verselbstständigt sich das neue, positive Denken und du bist von ganz allein bewusster, dankbarer und positiver. Immer öfter wirst du dann auf die Frage „Bist du glücklich?“ mit einem strahlenden „Ja, bin ich!“ antworten.

Ich denke, dass das Meiste von dem, was ich dir in diesem Buch erzählt habe, nichts überraschend Neues für dich ist: Du weißt, was dich glücklich machen würde – vielleicht ganz eindeutig, vielleicht auch nur tief in dir drin.

„Wissen“ ist nicht das Gleiche wie „tun“. Ansonsten wären wir ja auch alle rank und schlank und sportlich, denn wir wissen schließlich alle, dass wir für unseren Traumkörper einfach weniger essen müssten, als wir verbrauchen, und mit regelmäßigem Training schön definierte Muskeln bekommen würden. Wir wissen es, tun es aber nicht.

*Wie glücklich
du in deinem Leben bist,
ist kein Zufall, sondern
eine Folge der richtigen
Gedanken und
Handlungen: Das Glück
wohnt im Kopf.*

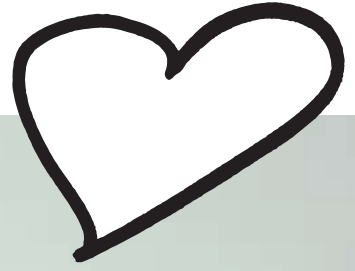
So ist es auch mit diesem Training. Du darfst dir immer wieder der beschriebenen Punkte bewusst werden und solltest die entsprechenden Übungen auch wirklich machen. Sind sie dir erst zur Gewohnheit geworden, bestehen die neuen Verknüpfungen im Gehirn, und glücklich zu sein, fällt dir immer noch leichter.

Deshalb:

- Wenn du glücklich sein willst, dann sei es – denn das Glück wohnt im Kopf!
- Lächle viel!
- Denke positiv und sei dankbar für das, was du schon alles Gutes in deinem Leben hast!
- Habe Spaß und sei begeistert von deinem Leben, denn du hast nur das eine!
- Sei mutig und mache und erlebe neue Dinge!
- Höre auf dich selbst und nicht auf das, was andere sagen!
- Schöpfe aus dem Vollen!
- Bleibe dran – gerade in schwierigen Zeiten!
- Und vor allem: Behalte dein Glück nicht für dich, gib es weiter, und es wird sich vermehren!

Auf **www.christinewunsch.com** hast du auch die Möglichkeit, dich für meine monatlichen Gratistipps einzutragen, und erfährst immer als Erstes, wenn es wieder etwas Neues im Bereich Glücklichsein gibt, oder wir sehen uns auf Facebook oder noch lieber einmal „live“ auf einem meiner Vorträge oder Seminare. **Falls du dich noch intensiver mit dem Thema Glücklichsein beschäftigen willst, schau dir doch auch mal meine Online-Kurse an (auch diese findest du auf meiner Homepage). Egal, wie und wo wir uns wiedersehen: Ich freue mich auf dich!**

Alles Liebe,
deine Christine



Dankeschön!

Wir wissen beide, dass Danken glücklich macht, deswegen möchte ich diese Seite noch nutzen, um – aus rein egoistischen Gründen – Danke zu sagen:

- Danke an meine Kinder Hannah, Lukas, Josephine und Benedikt: Ihr seid wundervoll und tragt ganz wesentlich zu meinem Lebensglück bei. Außerdem seid ihr perfekte Trainingspartner, weil ihr mir immer wieder die Gelegenheit dazu gebt, all das, was ich in diesem Buch erzähle, auch in den größten Stresssituationen auf mich selbst anzuwenden.
- Danke meinem Mann Paul, dem besten Ehemann und Vater der Welt: Ohne dich wäre ich nicht ich, und ohne deine Unterstützung könnte ich all das, was ich so „nebenbei“ mache, nicht tun!
- Danke auch meinen Eltern, die nicht nur großartige Eltern für mich, sondern auch überaus einsatzfreudige Großeltern für unsere Kinder sind: stets bereit, für die Kinderbetreuung extra aus Bayern nach Südtirol zu fahren.
- Danke auch an den Rest meiner Familie: meiner „Stammfamilie“ mit Onkeln, Tanten und Cousins und Mausi und Klaus ebenso wie auch dem angeheirateten Teil mit tollen Schwägerinnen und Schwägern, Nichten und Neffen und meiner Schwiegermutter. Ich bin so froh, euch alle in meinem Leben zu haben!
- Was wäre ich ohne meine Freundinnen? Meine „Hühner“ Sabine Nickl, Steffi Nusser und Uli König, Esther Schroffenegger, Angelika Berger, Tine Resch, Carola Falkner, Sonja Laznicka, Anna Frey, Barbara Kessler und Mona und Karola Jering, Birgit Borgward, Melanie Mittermayer, Elke Danners, Theresa Innerebner, Trudi Erschbamer, Monika Pircher, Ulrike Tonner, Heidi Gamper und alle die, die ich hier nicht aufgezählt habe und die mir hoffentlich so verbunden sind, dass sie mir diesen Fehler verzeihen. Ihr seid die Besten!

- Danke auch all den ursprünglich beruflichen Weggefährten, die zu Freunden geworden sind: allen voran Thomas Lösch, Stefan Nicolini und Maria Kuenzer. Natürlich auch all „meinen“ Bäuerinnen: Ich durfte und darf so viel von euch lernen und danke euch von Herzen dafür!
- Danke auch den Mitarbeiterinnen des Athesia-Tappeiner Verlags: der Programmleiterin Elke Wasmund, die meine vielen Fragen mit uner-schütterlichem Gleichmut beantwortet und mir bei jedem Problem mit Rat und Tat zur Seite stand und den Grafikerinnen Heike Santer und Manuela Schwitzer, die „Das Glück wohnt im Kopf“ so wunderbar schön gestaltet haben.
- Und vor allem auch ein großes Dankeschön an dich als Leser und alle, die mir durch ihre begeisterten Rückmeldungen beweisen, dass auch ich (genauso wie jeder von uns) in der Welt etwas bewegen kann!



Dankbarkeitstagebuch

Heute

bin ich dankbar für:

Heute

bin ich dankbar für:

BILDNACHWEIS

©stock.adobe.com: Татьяна Савченко S. 4/5; Robert Kneschke S. 8; Iaroslav Danylchenko S. 14; Africa Studio S. 18; Alex_Po S. 22; PhotoSpirit S. 26; Istudio S. 34; Milenko Đilas – Veternik; Serbia S. 38; lolostock.com S. 44; Phasin Sudjai S. 54; Natallia Vintsik S. 58; www.jonigraphy.com S. 65; Graham Oliver S. 68; Paolese S. 75; merydolla S. 78; selensergen S. 84; ipopba S. 88; (C)2015 Igor Stevanovic, all rights reserved S. 95; jcomp S. 98; Antonioguilllem S. 103; Yuttana S. 106; Dieter Hawlan S. 111; Vibe Images S. 114; Cristiano Ribeiro S. 120; maxximmm S. 124; ASonne30 S. 134; Edgar S. 139; fotomaximum S. 140; Thomas Reimer S. 144; olly S. 152; Blazej Lyjak S. 161; Samo Trebizan S. 164; Christine Wunsch S. 169; karandaev S. 171

2018

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: GZH, Zagreb

ISBN 978-88-6839-336-6

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it



Bist du bereit

für mehr Glücksmomente in deinem Leben?

Glücklicher werden mit einem Buch? Ja, das geht: Egal, wo du in deinem Leben stehst, ob du unzufrieden bist oder bereits fröhlich und entspannt, dein persönliches Glücksgefühl lässt sich immer steigern. Christine Wunsch zeigt in ihrem Buch auf, wie du unterstützt durch einfache Übungen:

- negative Einstellungen und Verhaltensweisen durch solche ersetzt, die dir persönlich guttun,
- dein Bewusstsein für die vielen Glücksmomente im Leben schärfst,
- dein Gedankenkarussell stoppst und
- damit in nur 30 Tagen deutlich glücklicher wirst – ganz unabhängig von den äußeren Umständen deines Lebens.

Dieses Buch unterstützt dich dabei, deinen eigenen Weg zum Glück finden – individuell und ganz ohne allgemeingültige Plattitüden, es ist schließlich dein Leben.

Worauf wartest du noch?

Das Glück wohnt auch in deinem Kopf!

19,90 € (I/D/A)

ISBN 978-88-6839-336-6



9 788868 393366

athesia-tappeiner.com