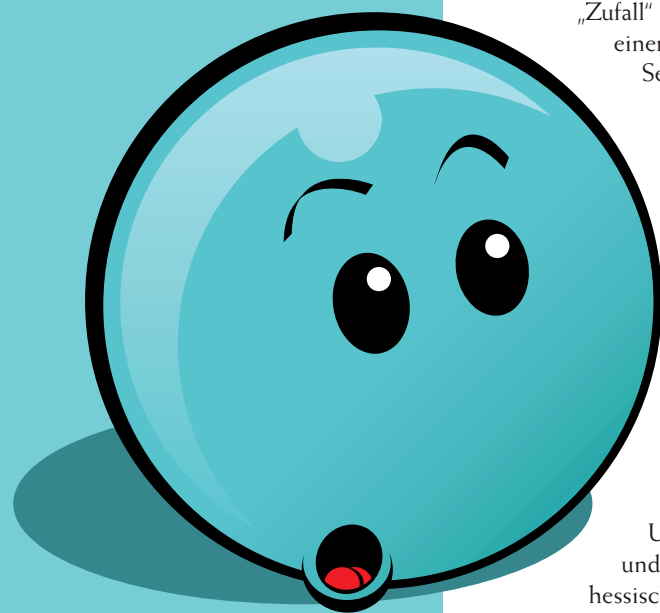


Glücklich sein – das ist durchaus möglich, wenn man sich der Mechanismen, die hinter diesem Gefühl stecken, bewusst wird. Glück, scheint's, ist eine Frage der geistigen Haltung. Und die lässt sich lernen. Die Lizenz dafür liegt einzig und allein in uns. „in shape“ – Autorin Natalie Daniels machte sich auf und fand eine Gebrauchsanweisung für die „Do It Yourself Happiness.“



NOCH EINMAL MIT GEFÜHL

Ich fand mein Glück in Bali. Nicht auf der Insel, sondern in einem lichtdurchfluteten Seminarraum in Graz. In einem Hotel, das noch dazu Paradies heißt. Der Mann, der in mein Leben trat, hieß Thomas Klüh. In seinem Blick lag eine gewisse Güte, eine Fröhlichkeit, etwas Positives, das mir in den vergangenen Wochen ein wenig abhanden gekommen war.

Das Leben hatte mir gerade wieder ein Rien ne va plus beschert – nichts ging mehr. Heftige Emotionen waren vertraute Begleiter meines Lebens. In mir brodelten Vulkane, die in Krisensituationen immer wieder ihren Ausbruch fanden. Wenn ich mich verliebte, dann Hals über Kopf. Trennungen katapultierten mich in einen Zustand der mit einem Drogenentzug vergleichbar war. Lauwarme Kontakte interessierten mich nie. Etwas mehr emotionale Stabilität könnte mir wirklich nicht schaden, dachte ich, und machte ich mich auf den Weg zu einem Glücksritter, der wie viele von uns Täler durchschreiten musste, bevor er für sich die Leichtigkeit des Seins entdeckte.

Es war ein ungewöhnlich warmer und sonniger Tag für die Jahreszeit. In Graz angekommen betrat ich den Schauplatz meines ersten Glückseminars. Durch „Zufall“ war ich auf Thomas Klüh gestoßen, einem Coach und Mentaltrainer. Die Seminarräume im Hotel Paradies hatten alle Namen exotischer Länder. Meines fand in Bali statt. Gespannt hielt ich Ausschau nach meinen Trainingskameraden. Vor unserem Raum wurde ich von der Organisatorin begrüßt und bekam ein Namensschild verpasst, was mich eher etwas irritierte. Von den meisten Seminaren die ich besuchte, war ich es gewohnt zu Beginn von völlig Unbekannten liebevoll umarmt zu werden. Dieses, dachte ich, dürfte wohl etwas erdiger werden. Und dann kam Thomas. Er war groß und schlaksig, sprach mit charmanten hessischem Akzent. Ich schloss ihn ungefähr nach einer Zehntelsekunde in mein Herz. Er begrüßte mich, schüttelte mir die Hand und grinste übers ganze Gesicht.

In dem großen, hellen Raum waren Sessel mehrreihig im Halbkreis aufgestellt. Ich suchte mir ein geeignetes Plätzchen nahe der Tür zum Garten. Hatte wohl unterbewusste Fluchtgedanken. Man weiß ja nie. Langsam trudelte das Trainingsvolk ein. Bunt gemischt, vom Apotheker bis zur Managerin, vom Programmierer bis zur Krankenschwester. Glückstrainer Thomas Klüh saß vorne auf einem Barhocker und beobachtete das Treiben der Ankömmlinge. Und ich beobachtete ihn. Er war total entspannt. Keine Spur von übertriebenem Gehabe, wie ich es schon bei diesen „Ich-bin-immer-

supergut-drauf-und-zeig-euch-wie-es-geht-Mentaltrainern“ erlebt hatte. Das gefiel mir schon mal sehr. Was dem Mann auf Antrieb gelang, war Kontakt zum Auditorium aufzubauen, mehr noch: Er zog uns in seinen Bann.

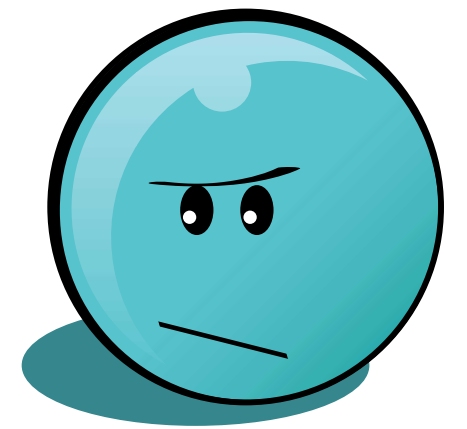
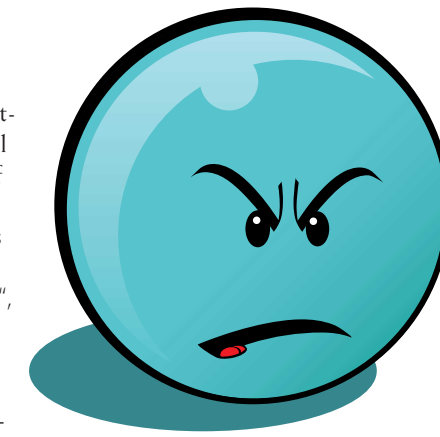
„Ich wandelte durch das Tal des Todes“, sagte er mit einem Augenzwinkern, um dem Satz den Pathos zu nehmen, „aber ich habe erkannt, dass ich alleine für meine guten und schlechten Gefühle verantwortlich bin.“ Locker und humorvoll begann er, uns über Grundlagen von Glück und Erfolg zu berichten. Über Funktionen des Gehirns, über Botenstoffe, die wir für gute Gefühle brauchen, und selbst über Urinstinkte aus der Steinzeit.

Für die nächsten zwei Tage kochten wir gemeinsam an unserem Glückssüppchen. Die Zutaten dafür waren einfach, aber sehr effektiv. Unser Chef de cuisine hatte das Rezept dazu an sich selbst erprobt. Er erzählte von seinen persönlichen Erkenntnissen und wie er diese erfolgreich umsetzte. Und nein, er gab nicht vor, das Rad neu erfunden zu haben; eben das machte ihn für mich so sympathisch. Schwerpunkt des Seminars war, einfache Techniken zu vermitteln, mit denen wir unsere Gefühlswelt so steuern können, egal wie schwierig die Lage auch gerade sein mag, souverän zu bleiben und somit unser maximales Potenzial ausschöpfen zu können. „Stell dir vor, du bist Single und gehst trotzdem mit dem Gefühl des Verliebtseins durch die Welt“, sagt der Coach. „Das funktioniert, wenn du dich an bekannten Situationen aus der Vergangenheit orientierst. An eine große Liebe, vielleicht die Liebe deines Lebens. So gehst du dann durch die Welt, und du wirst nicht aussehen, wie jemand, der verzweifelt einen Partner sucht, sondern wie jemand, der unwiderstehlich wirkt.“ Sprich: Es geht um die Ausstrahlung. Die gleichwohl unbewusste wie auch unterbewusste Message: Ich bin ich. Ich steuere meine Gefühle.

Denn persönlicher Erfolg und Glück sind nach Thomas Klühs Ansicht in hohem Maße von unserem emotionalen Zustand, nicht von äußeren Faktoren abhängig.

LEGALE DROGEN Biochemisch der Hintergrund: Um so erfolgreich und glücklich wie möglich sein zu können, benötigen wir zuallererst körpereigene Botenstoffe. Gefühle wie Verbundenheit, Sympathie, Liebe, Vorfremde etc. setzen so etwas wie einen Drogen-Cocktail in uns frei, der zu Höchstleistungen beflügeln kann. Oder sich schlicht und ergreifend verdammt gut anfühlt. Das hausgemachte Doping von Hormonen wie Dopamin soll aber nicht in Dauereuphorie enden. „Wer das anstrebt, wird sein Ziel nicht erreichen“, erklärte Thomas Klüh. „Balance ist wichtig.“

WIR LERNEN: Jeder macht sich seine Gefühle selber, und mit einer gewissen Konsequenz kann man



„Der Mensch konstruiert seine Wirklichkeit selbst im Kopf. Glück ist nicht nur seine Erfindung, sondern auch seine Entscheidung.“

selbst unterbewusst gesteuerte Verhaltensmuster neu programmieren – ein Weg in die emotionale Unabhängigkeit.

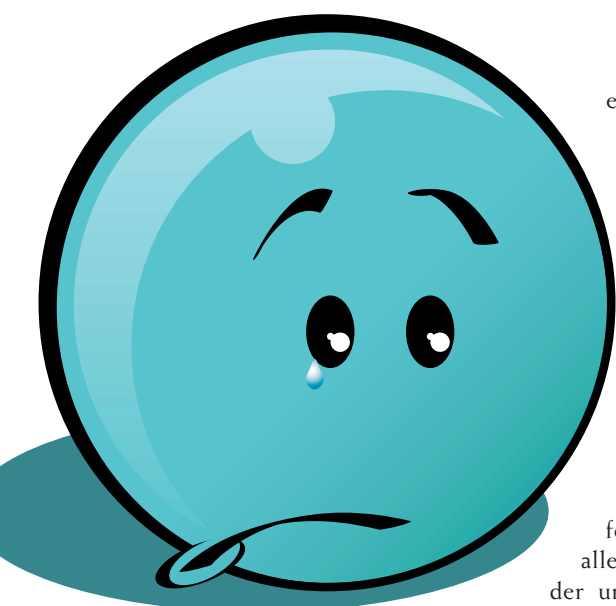
SCHALTZENTRALE GLÜCK Nachdem sich Psychologen und Wissenschaftler Jahrzehnte lang mit Erforschung von Ängsten, Depressionen und sonstigen dunklen Seiten der Seele befasst haben, widmet man sich seit einiger Zeit immer intensiver auch der Sonnenseite unseres Gemüts. In der Glücksforschung, erzählte Thomas, wurde bei Menschen, die sich täglich nur eine Stunde in positive Stimmung versetzten – der Gehirn-Scan beweist es – ein stärker entwickeltes Glückszentrum festgestellt. Je ausgeprägter dieses Areal ist, umso leichter, und intensiver kommen wir zum Klimax des Glücks.

Eine weitere gute Nachricht: Glückliches macht schlau. Schlechte Gefühle schädigen auf Dauer unser Gehirn. Der Hippocampus, das Zentrum, welches für die Erinnerung zuständig ist, wird durch Ärger und Dauerstress angegriffen. Gute Gefühle hingegen haben auf den Hippocampus eine Wirkung wie Balsam und regenerieren sogar beschädigte Zellen. Bei reiferen Glückspilzen haben Alzheimer und Demenz also weniger Chance.

FAZIT: Der Mensch konstruiert seine Wirklichkeit selbst im Kopf, das heißt, Glück ist nicht nur seine Erfindung, sondern auch seine Entscheidung.

Was mich betrifft: Ich war bestrebt mir der vielen Facetten des Lebens bewusst zu werden und zwischen den Dingen unterscheiden zu lernen, die man annehmen muss, und denen, die sich ändern lassen. Dies gelang mir immer wieder hervorragend, aber manchmal waren die Ergebnisse meiner ehrlich und gut gemeinten Bemühungen desaströs. In jüngeren Jahren stelle ich meine heiße Gefühlswelt nie in Frage. Nun war ich bestrebt wirklich etwas in meinem Leben zu verändern.

UR-INSTINKTE Apropos Vergangenheit: Thomas führt uns in die Steinzeit. Seiner Theorie nach, sind es in erster Linie unsere Urinstinkte, die uns immer wieder Streiche spielen. Unser Emotionssystem entwickelte sich in einer Zeit, als unsere Vorfahren in Rudeln in



einer bedrohlichen Wildnis tagtäglich ums Überleben kämpfen. Diese genetisch vererbten Programme – und die damit zusammenhängenden physischen Funktionen – sind der Entwicklung unserer Zivilisation nämlich nicht zum Opfer gefallen. Daher, meint der Glücksforscher, basieren fast alle negativen Gefühle auf der unbewussten und meist falschen Annahme, wir seien in (Lebens-)Gefahr.

Ich konnte das Steinzeit-Feeling gut nachvollziehen. Was sich da in manchen Büros, egal auf welcher Etage, in zwischenmenschlichen Beziehungen oder gar in der Weltgeschichte abspielt, hat tatsächlich in machen Fällen noch den muffigen Geruch des Neanderthals. Mobbing, zum Beispiel, führt zu Dauerstress und kann krank machen.

ANGSTSYSTEM BERUHIGEN Nimmt man die Welt um sich als bedrohlich wahr, erklärt Thomas Klüh, ist natürlich jeder der Feind. Wir haben in unserem Gehirn einen Bereich, den so genannten Mandelkern (Amygdala), welcher bei der Annahme von Gefahr unser Denkvermögen komplett ausschaltet und den Körper auf die Flucht vorbereitet. So lassen sich Blackouts bei Prüfungen oder Lampenfieber gut erklären. Hirn aus, Blut in die Beine, und nix wie weg. Heutzutage nicht immer sehr hilfreich. Unter Druck und Angst können wir weder wirklich etwas leisten, noch lernen und schon gar nicht kreativ sein. Die gute Nachricht: Man kann den Mandelkern unter Kontrolle bringen. Etwa wenn man verlassen, gefeuert, verbal bedroht oder unter Druck gesetzt wird. Das Unterbewusste kann zwischen einem realen und imaginären Ereignis nicht unterscheiden. So begannen wir genau an diesem zu arbeiten.

„Stell dir vor deinem inneren Auge einen leuchtenden Torbogen vor“, sagt der Coach. „Innerhalb dieses Tores ist ein Energiefeld, in das du hineinspürst. Du

„An dem Tag, an dem sich jeder um sein eigenes Glück kümmert, ist die Welt in Ordnung.“

Thomas Klüh

kannst die Kraft regelrecht fühlen. Dieser erste Torbogen steht für „Ich werde geliebt“. Du steigst in den Torbogen hinein, und dein Emotionssystem nimmt dieses Gefühl wahr. Dieses Tor stellst du dann zur Seite und baust in deiner Vorstellung ein zweites auf. Dieser Torbogen steht für „Ich liebe“. Auch durch diesen steigst du hindurch und spürst die Energie. Dem folgt ein dritter, der steht für „Freiheit, ich habe immer eine Wahl“. Nachdem du auch durch diesen gegangen bist, steigst du durch den vierten und letzten Bogen. Er steht für „Ich habe etwas zu geben, ich bringe mich ein“. Jetzt fügst du langsam alle vier Bögen zu einem Ganzen zusammen ...“

Völlig unerwartet war ich an einem Punkt berührt, und ein Gefühl überkam mich, wie ich es noch nie zuvor erlebt hatte. Die auf Denkfehler, oder falsche Glaubensmuster beruhenden emotionalen Strukturen, begannen sich zu verändern. Langsam wuchs die Gruppe der Seminarteilnehmer zusammen, wirkte wie ein Verstärker für diese wundervollen Empfindungen. Es war wie:

„JETZT IST ALLES IN ORDNUNG“ Auf der Fahrt nach Hause konnte ich es kaum fassen. Viele Gefühle, die mich noch vor zwei Tagen so gequält hatten, waren wie weggeblasen. Im Nebel von unbewussten Programmen und Emotionen stieß ich immer wieder an den Ecken und Kanten des Lebens. Mit den Erfahrungen und Tools dieses Wochenendes hatte sich der Nebel wieder ein Stückchen gelichtet. Und jetzt, ein paar Wochen danach, weiß ich – im Alltag werde ich jeden Tag aufs Neue gefordert. Nur mit Konsequenz, Disziplin und viel, viel Freude kann ich mich und mein Leben wirklich veredeln. Übung macht eben den Meister. Alles wird gut!



„Im Alltag wird man jeden Tag aufs Neue gefordert. Nur mit Konsequenz, Disziplin und viel, viel Freude kann man sich und sein Leben wirklich veredeln.“



TIPPS & TRICKS VOM GLÜCKSTRAINER:

- Sie bestimmen die Regeln in ihrem Leben.
- Sie sind Ihr/e bester Freund/in.
- Sie machen sich Ihre Gefühle selber.
- Sie sind nicht verantwortlich für das Glück anderer, niemand kann Ihnen diese Last aufzwingen.
- Niemand kann Sie verletzen oder demütigen, außer Sie geben ihm die Chance dazu.
- Aufmerksamkeit auf ein Problem zu richten, verstärkt es. (Lösungsvorschläge, z.B. im Buch „Erfolgsgefühle.“)
- Wer ist es Ihnen wert, dass es Ihnen schlecht geht?

Der Wunsch hinter dem Wunsch:

- Erkennen Sie welches Gefühl hinter Ihren Wünschen/Zielen steht.

Anerkennung – Zuneigung:

- Anerkennung erhält man für das, was man tut. Zuneigung für das, was man ist.

Machen Sie sich folgendes klar:

- Es gibt immer genug Menschen die zu Ihnen passen, bei denen Sie erwünscht sind.
- Es gibt immer genug Menschen zu denen Sie passen. (Wenn jemand oder etwas aus ihrem Leben geht, hat es/er/sie nicht (mehr) zu ihnen gepasst, und es wird etwas oder jemand passendes in ihr Leben treten.)

- Sie haben immer die Freiheit zu wählen, man muss nur bereit sein, die Konsequenzen zu tragen.
- Sie haben etwas zu geben, können sich einbringen. Erkennen Sie ihr Potenzial.

Buchtipps:

„Erfolgsgefühle“ von Thomas Klüh
Edition Rotblatt € 12,95

„Die Entstehung der Realität“

von Jörg Starkmuth € 22,90
www.schoepfungsprinzip.de

„Mary“ von Ella Kensington
Verlag Froh & Frei € 18,41

Mehr Information über Thomas Klüh und Seminarpläne unter: www.thomasklueh.de