

VORTRAG

Glück ist eine Entscheidung



Auf den Punkt.

Glück ist eine Entscheidung. Ist es das? Wenn es so wäre, warum sind dann so unfassbar viele Menschen tagtäglich unzufrieden, wenn nicht gar unglücklich? Weil leider viel zu viele von uns gewohnt sind, sich fürs Unglücklichsein zu entscheiden oder vielmehr, nicht dagegen. Häufig sind wir darauf konditioniert, uns auf all das Negative im Leben zu konzentrieren. Und die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wenn wir also dem "Unglück" in unserem Leben den größten Teil unserer Aufmerksamkeit schenken, was geschieht wohl, ja, muss geschehen?

Mit relativ einfachen, aber hochwirksamen Mitteln lässt sich der Fokus verschieben. Wir haben es in der Hand, unserer Konditionierung den Kampf anzusagen und uns voll und ganz der Fülle zu widmen, die uns umgibt. Viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens die Macht über ihr eigenes komplett abgegeben: an die Umstände, das Wetter, den Vorgesetzten, die wirtschaftliche und politische Lage im Land oder den/die Lebens- oder Geschäftspartner/in. In der Folge fühlen sie sich als Opfer - eine Rolle, die zu verlassen vermeintlich schwer ist und dem ein oder anderen gar zu gefallen scheint.

Dabei ist es eigentlich ganz einfach. In dem Moment, in dem wir anerkennen, dass wir in unserem Leben sowohl die Macht als auch die Verantwortung haben, eröffnet sich ein schier unerschöpfliches Potential. Wenn wir anfangen, nicht nur an unsere Kraft, sondern erst recht an uns selbst zu glauben und unsere Aufmerksamkeit sowohl auf die guten Dinge als auch unsere Vision vom Leben zu richten, fügen die Dinge sich geradezu.

Anika Schön zeigt in ihrem Vortrag, wie ein Umdenken gelingen kann. Sie wirft provokante Fragen in den Raum, die das Publikum dazu bringt, über den Tellerrand zu schauen. Sie schärft das Bewusstsein für die eigenen Gedanken, gibt Tools und Strategien preis, die sie selbst auf eine ganz neue Ebene gebracht haben und teilt ihre eigene Geschichte mit den Zuhörerinnen und Zuhörern.

Eine persönliche Geschichte, in der ein langer Weg zum Glück auf einmal überraschend kurz wird und Glück und Unglück, Leid und Freude oft nah aneinander liegen, bis am Ende alles gut wird. Dabei kommen weder Tiefe noch Unterhaltung zu kurz und als Fazit bleibt: Inspirierend!



SPEAKERIN ANIKA SCHÖN

Ehemals auf der Suche nach dem Glück



Auf den Punkt.



Anika Schön ist seit vielen Jahren mit ihrer Werbeagentur MARKE ICH erfolgreich unterwegs. Als Marketingexpertin hält sie seit mehr als 15 Jahren diverse Vorträge und Seminare zu vielfältigen Themen und wird von Firmen und Organisationen für öffentliche Veranstaltungen, Inhouse-Seminare und Kongresse gebucht.

Als sie 43 und ihre Tochter 13 ist, ebenso alt, wie sie selbst war, als ihre Mutter mit 43 Jahren verstarb, verändert sie ihr Leben drastisch. Neben ihrer Leidenschaft fürs Marketing steckt sie jede freie Minute in die eigene Persönlichkeitsentwicklung, bildet sich durch Seminare, Coachings und Fachbücher weiter und testet Gelerntes und Methoden auf Wirksam- und Umsetzbarkeit. Kraftvoll müssen die Tools sein, effektiv und alltagstauglich. Sie absolviert diverse Ausbildungen, unter anderem zur Glückstherapeutin (IEK), zur Fachkraft für Stressmanagement (IHK), zur Fachkraft für Selbst- und Zeitmanagement (IHK) sowie zur Begabungspädagogin (IFLW).

Die Essenz ihres Wissens und ihrer Erfahrungen gibt sie heute - sowohl in ihren Vorträgen als auch in der Beratung in der „Praxis für Glück“ in Soltau - mit Begeisterung und Empathie an andere Menschen weiter. Erfüllt von dem Wunsch, sie zu inspirieren und denen, die es wirklich wollen, dabei zu helfen, glücklicher zu werden. Und so vielleicht die Welt ihrer Zuhörer:innen und Klient:innen ein kleines bisschen besser zu machen.

Auszeichnung als Vorbildunternehmerin

Im Jahr 2014 wird Anika Schön erstmals vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie im Rahmen der Initiative „FRAUEN unternehmen“ als Vorbildunternehmerin von Sigmar Gabriel (damaliger Bundeswirtschaftsminister) ausgezeichnet.

Sie ist noch immer Teil der - bis heute immer wieder verlängerten - Initiative und engagiert sich ehrenamtlich für mehr Sichtbarkeit erfolgreicher Unternehmerinnen, um mehr Frauen für die Selbstständigkeit zu begeistern.

STIMMEN

von Teilnehmern, Veranstaltern und Presse



Auf den Punkt.

Gerade für Wirtschaft und Organisationen – häufig also in starren Systemen und festgefahrenen Teams und Gruppen – war der Vortrag ein „Glücksfall“.

Ein wichtiger Beitrag durch Anika Schön! Gerade für Wirtschaft und Organisationen – häufig also in starren Systemen und festgefahrenen Teams und Gruppen – war der Vortrag ein „Glücksfall“. Es ist wichtig, die Menschen zu berühren, sie mitzunehmen und ihnen neue Perspektiven aufzuzeigen. So können moderne Organisationen aufgebaut werden, junge Potentialträger begeistert und neue Wirtschaftssysteme geschaffen werden. Glück muss man sich hart erarbeiten manchmal, aber mit diesem Vortrag fiel es wesentlich leichter.!

(Ulf-Marcus Grube | Unternehmensberater, Systemischer Coach, Zertifizierter Mediator | Teilnehmer)

Anika Schön als Speakerin für eine Veranstaltung zu buchen, erwies sich als echter Glücksfall! ... Herzlichen Dank für diesen rundum gelungenen Auftritt!

Anika Schön als Speakerin für eine Veranstaltung zu buchen, erwies sich als echter Glücksfall! Sowohl die Absprachen im Vorfeld als auch die Zusammenarbeit während des Events waren bis ins kleinste Detail unkompliziert und entspannt. Professionell und offenherzig hat sie eigene Erfahrungen und wertvolle Anregungen weitergegeben, sodass alle Teilnehmer im voll besetzten Raum gebannt von der ersten bis zur letzten Minute zugehört haben. Jeder konnte sicher etwas mitnehmen durch verschiedenste Inspirationen - etwa im alltäglichen Umgang mit den Mitmenschen und vor allem aber die Sicht nach innen, wo wahre Erfüllung entsteht. Herzlichen Dank für diesen rundum gelungenen Auftritt!

(f-empowerment – Dein Portal für inspiriertes Wachstum | Heidi Goch-Lange | Veranstalterin)

Es war ein ganz toller Abend. So liebevoll, authentisch und professionell.

Du hast so viel GLÜCK sprudeln lassen, ich möchte DANKE sagen. Es war ein ganz toller Abend. So liebevoll, authentisch und professionell!

(Silke Riegelmeier | Teilnehmerin | PN)

Hauptrednerin Anika Schön referiert vor vollem Haus in der Filzwelt Felto

Soltau. Gibt es einen Weg, glücklich zu werden? Eine Antwort auf diese Frage erhofften sich mehr als 70 Besucher beim Vortrag "Glück ist eine Entscheidung" der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft Heidekreis im Veranstaltungsraum der Filzwelt Felto in Soltau. Referentin Anika Schön hatte dazu nicht nur eine Antwort im Gepäck, sondern gleich eine Vielzahl an Strategien und Methoden parat, die dabei helfen könnten, das eigene Gefühl von Glück und Zufriedenheit auf ein höheres Level zu bringen. ...

(Böhme-Zeitung | Auf der Suche nach dem Glück | 11.11.2019)

STIMMEN

von Teilnehmern, Veranstaltern und Presse



Auf den Punkt.

Seit gestern Abend ist mir etwas klarer, mit oder an welchen Themen ich noch arbeiten darf ... du weißt, was uns umtreibt und wovon du sprichst!

Seit gestern Abend ist mir etwas klarer, mit oder an welchen Themen ich noch arbeiten darf. War teilweise sehr angerührt und meine Freundin und ich waren uns hinterher einig, du weißt, was uns umtreibt und wovon du sprichst! Danke dafür!

(Sandra Conrad | Teilnehmerin | PN)

Ein toller Vortrag den ich nur jedem/jeder empfehlen kann, der oder die sich persönlich weiterentwickeln möchte.

Mal ehrlich, was erwarten wir, wenn wir zu so einem Vortrag gehen? Nichts wirklich Weltbewegendes, oder? Mir haben Frau Schöns Tipps und Empfehlungen aber einen kompletten Wandel in den Strukturen gebracht. Man glaubt Frau Schön, dass auch ihr Leben nicht immer „schön“ war und dass es ein langer und steiniger Weg sein kann, bis man erkennt, wer überhaupt für das eigene Glück verantwortlich ist. Genau, nur man selbst. Nur ich kann mich selbst glücklich machen. Frau Schön zeigt allerdings viele Wege auf, wie man sein persönliches Glück finden kann. Ein toller Vortrag den ich nur jedem/jeder empfehlen kann, der oder die sich persönlich weiterentwickeln möchte.

(Claudia Erdmann | Teilnehmerin | Facebook)

Von der ersten Minute an, bis zum Schluss, haben Sie mich mitgenommen.

Der Vortrag war wirklich toll. Von der ersten Minute an, bis zum Schluss, haben Sie mich mitgenommen. Ich würde ihn auch gerne ein zweites Mal anhören!

(Doris Friedrichs | Teilnehmerin | PN)

Kompetenz mit hoher Verständlichkeit. Wissenschaftlich fundiertes Wissen.

Authentizität ohne Sendungsbewusstsein. Kompetenz mit hoher Verständlichkeit. Wissenschaftlich fundiertes Wissen in angenehmer Sprache, die wichtigsten Aussagen werden visualisiert. Klare Struktur des Vortrages.

(Michael F. | ProvenExpert)

STIMMEN

von Teilnehmern, Veranstaltern und Presse



Auf den Punkt.

Die Veranstaltung war bis auf den letzten Platz ausgebucht. Wir und alle Teilnehmerinnen waren begeistert und einfach nur glücklich.

Glücklich sein und das Glück im Leben zuzulassen ist eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen kann. Das Glück einzuladen und jeden Tag ein wenig an der eigenen Zufriedenheit zu arbeiten, ist der Weg für ein glückliches Leben. Denn jeder ist seines Glückes Schmied. Vorausgesetzt man kann sich selbst leiden.

Die Erkenntnis sich selbst zu lieben ist eines der Schlüsselerlebnisse aus dem letzten Vortrag der Gastreferentin Anika Schön in der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Heidekreis. Sich vor den Spiegel zu stellen und zu sagen „Ich liebe mich so wie ich bin, mit all meinen Macken“ und sich so anzunehmen; dazu hat Anika Schön in Ihrem Vortrag einige Beispiele zur Selbstreflektion gegeben.

Auf der Reise zum eigenen Glück begegnet man vielen Hürden, die durch Umdenken und auch mit Hilfe verschiedener Methoden gemeistert werden können. Achtsamkeit, Zufriedenheit und Dankbarkeit spielen dabei wesentliche Rollen. Wofür ist man dankbar im Leben? Liebe, Gesundheit, Frieden? Oder auch für die vermeintlich kleinen unscheinbaren Dinge im Leben wie z. B. ein Spaziergang in der Natur, das selbstgemalte Bild der Tochter, das Lob der Kollegin oder ein Treffen mit einer Freundin. Man muss lernen, genauer hinzuschauen, auch kleine Fortschritte zu sehen und wertzuschätzen. Viele wertvolle Tipps gab es in dem Vortrag „Glück ist eine Entscheidung“, am 20. März 2019 in Soltau. Ob durch Zufall oder einfach durch Glück, fand der Vortrag am Internationalen Tag des Glücks statt. Die Veranstaltung war bis auf den letzten Platz ausgebucht. Die Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft bietet im nächsten Halbjahr eine Wiederholung des Vortrags an. Wir und alle Teilnehmerinnen waren begeistert und einfach nur glücklich.

(Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Heidekreis | Veranstalter)

Emotional und mit unglaublich viel Kompetenz ...

Der Tod allen Glücks ist der Vergleich ... Diese und viele weitere wunderbare Erkenntnisse konnte ich aus dem Vortrag von Anika Schön mitnehmen. Emotional und mit unglaublich viel Kompetenz konnte die Referentin mich davon überzeugen, dass Glück sehr wohl eine Entscheidung ist. Danke dafür.

(Verena Baden | Teilnehmerin)

... hat mich sehr bereichert.

Der sehr persönliche Vortrag von Anika Schön zum Thema "Glück ist eine Entscheidung" am 18.11.2021 im Rahmen der KLEIN - ABER OHO Veranstaltungsreihe von der Kinder-Eltern-Kontaktstelle in Kooperation mit der Gemeinde Neu Wulmstorf beinhaltet Inhalte aus den Bereichen Glücksforschung, Philosophie, Psychologie und Religion und hat mich sehr bereichert. Vielen Dank dafür.

(Andrea Beyersdorf | Diplom-Pädagogin | KEKS)

BUSINESS-KONTEXT

Warum "Glück ist eine Entscheidung" auch für Unternehmen die richtige Entscheidung ist



Längst ist der Fachkräftemangel weit mehr als ein lästiges Buzzword: Er ist bittere Realität in vielen Unternehmen und teilweise ganzen Branchen. Umso wichtiger ist es, in Arbeitgeberattraktivität zu investieren. Mit diesem Vortrag bringen Sie Ihren Mitarbeitern nicht nur die gebührende Wertschätzung entgegen, sondern tun gleichzeitig etwas in Sachen betriebliche Gesundheitsförderung.

Die im Vortrag vermittelten Inhalte sind im privaten und beruflichen Umfeld gleichermaßen von Bedeutung.

Grundsätzlich

Zufriedene Menschen sind seltener krank und jede Wertschätzung seitens des Arbeitgebers erhöht die Verbundenheit der Mitarbeiter mit Ihrem Unternehmen. Es kommt nicht nur darauf an, Mitarbeiter zu gewinnen, sondern auch langfristig zu halten.

Beispiel "Leben in der Gegenwart"

Mitarbeiter, die lernen, mit den Gedanken in der Gegenwart zu sein, sind konzentrierter bei der Sache und liefern bessere Ergebnisse.

Beispiel "Achtsamkeit"

Mitarbeiter, die lernen, mit ihren persönlichen Ressourcen zu haushalten, sind leistungsfähiger und produktiver.

Beispiel "Raus aus der Opferrolle"

Wer versteht, dass er Macht über sein Leben hat und durch das Treffen von Entscheidungen seine Selbstwirksamkeit erhöht, stärkt seine internale Kontrollüberzeugung. Menschen mit einer hohen internalen Kontrollüberzeugung sind zufriedener, stressresistenter und erfolgreicher im Job. Das kommt auch dem Unternehmen zugute.

Dies sind nur einige der vielen Themen, um die es geht.

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen wie aktuelle (öffentliche) Termine, Pressematerial und mehr, finden Sie jederzeit auf

Für einen Einblick zu Inhalten und Person finden Sie die offiziellen Profile von Anika Schön sowohl auf Facebook als auch auf Instagram unter

www.anikaschoen.com

[@anikaschoen.official](https://www.facebook.com/anikaschoen)

QUALIFIKATIONEN

Auswahl



Auf den Punkt.

ZERTIFIKAT

Deutsches Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation

bescheinigt

Frau
Anika Schön
den Abschluss als
**Glückstherapeutin /
Glückspädagogin**

erworben während des Ausbildungslehrganges
Glückstherapeut(in)/ Glückspädagoge(-in) 2022
außerhalb der Heilkunde.

Die Ausbildung beinhaltete folgende Zusatzqualifikationen:
Autogenes Training Seminarleiter(in) (32 UE),
Es wurden insgesamt 94 UE absolviert.

Köln, den 22. Mai 2022

Prof. Dr. Hartmut Schröder

Dr. phil. Dipl.-Psych. Jens Eitmann

IHK - Deutsches Institut für Entspannungstechniken
und Kommunikation Bildungsgesellschaft mbH
Rübensänder Straße 31 | 38839 Blankenbühl
Ammersee-Stadteil I 38839
Geschäftsführer: Dr. Jens Eitmann

Präsidentin: Prof. Birgit Scherer
Wissenschaftlicher Beirat: Prof. Dr. Hartmut Schröder,
Prof. Dr. Dominic Busch, Prof. Dr. Klaus Peter Bader

Zertifikat

Anika Schön
geb. am 02.11.1973

hat den IHK-Zertifikatslehrgang

Fachkraft für Selbst- und Zeitmanagement (IHK)

vom **06.01.2022** bis **07.02.2022**
absolviert und mit Erfolg und Auszeichnung an der Kompetenzüberprüfung
teilgenommen.

Der Online-Lehrgang in der **thekey.ACADEMY** beinhaltet 50 Unterrichtsstunden.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einordnung der Begriffe Selbst- und Zeitmanagement
- Träume und Ziele anhand des SMART-Modells definieren
- Zeitmanager-Typen und ihre Besonderheiten analysieren
- Anhand der Eisenhower-Matrix systematisch priorisieren
- Projekte auf Basis von Leistungs- und Störzeitenkurve strukturieren
- Zeitdiebe für maximale Effektivität eliminieren
- Zum Handeln auch bei unliebsamen Aufgaben motivieren
- Projekte monitoren und für Zeitmanagement evaluieren
- Organisationale Zeitstrukturen optimieren

(Curriculum siehe Rückseite des Zertifikats)

Frankfurt (Oder), 07.02.2022

Peter Wölling
Geschäftsführer

Das Zertifikat kann auf www.thekey.career unter der Verifizierungsnummer ac-2022-aha185 oder telefonisch bei der IHK-Projektgesellschaft mbH unter der Zertifikats-Nr.: 709977070A auf Echtheit geprüft werden.

IHK Projektgesellschaft mbH
Putschelstrasse 12b
15235 Frankfurt (Oder) | Geschäftsführer: Peter Wölling | Tel.: 0335 9621-2000 | Fax: 0335 9621-0001 | Internet: www.ihk-projekt.de | E-Mail: projekt@ihk-projekt.de

Zertifikat

Anika Schön
geb. am 02.11.1973

hat den IHK-Zertifikatslehrgang

Fachkraft für Stressmanagement (IHK)

vom **05.01.2022** bis **13.01.2022**
absolviert und mit Erfolg und Auszeichnung an der Kompetenzüberprüfung
teilgenommen.

Der Online-Lehrgang in der **thekey.ACADEMY** beinhaltet 50 Unterrichtsstunden.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einordnung des Begriffs "Stress" anhand des Lazarus-Modells
- Biochem. Funktionsweise des Stressprozesses & evolutionäre Einordnung
- Mit Achtsamkeit Stress neu begegnen
- Gesundheitsförderung im Sinne der Salutogenese
- Grundlagen des Zeitmanagements
- Aufbauen einer stabilen Resilienz am bewährten Modell
- Burnout erkennen und entgegenwirken

(Curriculum siehe Rückseite des Zertifikats)

Frankfurt (Oder), 13.01.2022

Peter Wölling
Geschäftsführer

Das Zertifikat kann auf www.thekey.career unter der Verifizierungsnummer ac-2022-33c88e oder telefonisch bei der IHK-Projektgesellschaft mbH unter der Zertifikats-Nr.: 7100776628A auf Echtheit geprüft werden.

IHK Projektgesellschaft mbH
Putschelstrasse 12b
15235 Frankfurt (Oder) | Geschäftsführer: Peter Wölling | Tel.: 0335 9621-2000 | Fax: 0335 9621-0001 | Internet: www.ihk-projekt.de | E-Mail: projekt@ihk-projekt.de

ZERTIFIKAT

Anika Schön

hat die Fachkundeprüfung

Begabungspädagogin (IFLW)

mit Erfolg absolviert.

Prüfnummer HB-348-PR-21580

Mit der Fachkundeprüfung wurden grundlegende Kenntnisse in den
Bereichen Hochbegabtenberatung, Erkennen von Hochbegabung, besondere
Schwierigkeiten hochbegabter Kinder und Jugendlicher, Umgang mit
Hochbegabten im Kindergarten und in der Schule sowie in der Gestaltung positiver
Entwicklungsverläufe Hochbegabter nachgewiesen.

Dieses Zertifikat kann unter www.iflw.de/zertifikat verifiziert werden.

Christine Falk-Frühbrodt, M.A.
Pädagogische Leitung
Institut für integrative Lerntherapie und Weiterbildung
www.iflw.de

IFLW
Institut für integrative
Lerntherapie und Weiterbildung

INTERVIEW

"Glück ist eine Entscheidung" im Magazin 12/2019 „Unsere Wirtschaft“ der IHK Lüneburg-Wolfsburg



Auf den Punkt.

Unsere Region

„Glück ist eine Entscheidung“

Wie glücklich bin ich? Die Unternehmerin Anika Schön hat sich diese Frage gestellt – und ihren persönlichen Weg zum Glück gefunden. Als Speakerin gibt sie jetzt auch anderen Tipps. Ein Interview über den richtigen Fokus und die Kraft der Gedanken.



Anika Schön, Inhaberin der Werbeagentur MARKE ICH aus Sołtau, will mit ihrer persönlichen Glücks-Geschichte andere inspirieren.

morgen besser machen möchte. Außerdem notiere ich immer drei tolle Dinge, die ich tagsüber erlebt habe.

Warum ist diese Auseinandersetzung so wichtig für das eigene Glücksgefühl?

Weil sich der Fokus verschiebt – weg von negativen Gedanken, hin zu dem, was unser Leben reich und erfüllt macht. Das ist eine Trainingsache, aber man kann so das eigene Empfinden, die eigene Wahrnehmung verändern.

Glück ist ja etwas sehr Individuelles. Gibt es trotzdem ein Patentrezept?

Vielleicht kein Patentrezept, aber es gibt jede Menge Tools, die den individuellen Weg zum Glück unterstützen. Eine Grundvoraussetzung ist, eine Vorstellung davon zu haben, was ich im Leben möchte. Es reicht nicht zu sagen, was man nicht will, es ist essenziell, eine Lebensvision zu haben. Das ist wie mit einem Navi: Wenn ich dem Navi nicht sagen kann, wo ich hin will, kann es mich nicht dorthin bringen. Und wenn ich keine Vorstellung habe von dem Leben, das ich führen möchte, kann ich es nicht erreichen.

Es gibt Menschen, die scheinen chronisch unzufrieden zu sein. Lässt sich ein solches Mindset ändern?

Auf jeden Fall. Glück entsteht wie alle anderen Gefühle in unserem Gehirn und heute weiß man, dass unser Gehirn in jedem Alter in der Lage ist, alte Gedankenmuster zu überschreiben. Es gilt also, die destruktiven Gedanken durch positive zu ersetzen und je öfter das gelingt, umso mehr werden aus den anfangs noch kleinen Trampelpfaden neue Datenautobahnen. Man hat festgestellt, dass sich das Gehirn dabei auch physisch verändert, der Fachbegriff lautet Neuroplastizität. Die spannende Er-

Frau Schön, Sie sagen, Glück sei eine Entscheidung. Wann haben Sie sich entschieden, glücklich zu sein?

Ich habe in meinem Leben mein ganz persönliches 9/11 erlebt. Genauer gesagt war es ein 43/13, denn als meine Mutter 43 war und ich 13, ist sie gestorben. Das habe ich über die Jahre einigermaßen gut weggesteckt, auch mit Hilfe von Therapeuten. Doch als ich 43 war und meine Tochter 13, hat mich meine Vergangenheit eingeholt – zum Glück! Mir wurde bewusst, wie froh ich sein konnte, noch am Leben zu sein und dass ich vielleicht nochmal die gleiche Zeit vor mir habe. Ich wollte diese Zeit, dieses Geschenk besser nutzen, denn oft war ich nicht so glücklich, wie ich von außen betrachtet hätte sein müssen. Dabei waren die Rahmenbedingungen gegeben: toller Mann, tolles Kind, ein Dach über'm Kopf und den Job meiner Träume. Dann habe ich mein Leben auf den Kopf gestellt, habe viel gelesen, Seminare besucht, habe mich coachen lassen und dabei

ganz viele Tools entdeckt, mit denen ich mein Glücksgefühl ganz maßgeblich verändert habe.

Was machen Sie jetzt anders als vorher?

Da gibt es viele Dinge, aber was bei mir persönlich binnen eines Monats zu einer immensen Veränderung geführt hat ist, dass ich jeden Tag ein Sechs-Minuten-Tagebuch führe. Morgens notiere ich drei Dinge, für die ich dankbar bin und stelle mir den idealen Tag vor. Diese Einstimmung auf den Tag macht schon einen Unterschied. Ein Beispiel: Wenn ich morgens schon aufstehe mit dem Gedanken, dass es heute bestimmt stressig wird, kann der Tag auch nur stressig werden. Wenn ich mir aber stattdessen überlege, was meinen Tag wundervoll machen würde, starte ich mit einem anderen Mindset. Und vielleicht formuliere ich noch eine positive Selbstbekräftigung für das, was ich mir vorgenommen habe. Abends kann man sich die Frage beantworten, was man Gutes für jemand anderen getan hat oder was man

INTERVIEW

"Glück ist eine Entscheidung" im Magazin 12/2019 „Unsere Wirtschaft“ der IHK Lüneburg-Wolfsburg



kenntnis: Mit mentalen Kräften kann ich meinen Körper beeinflussen.

Wie gelangt man zu mehr Glücks-Bewusstsein?

Glück ist eine Entscheidung – und ein Lernprozess. Man muss aktiv etwas dafür tun. Ein wichtiges Instrument ist der achtsame Umgang mit unseren Gedanken. Pro Tag haben wir etwa 60.000 Gedanken, das sind bei 16 Stunden Wachzeit ungefähr 3.750 pro Stunde. Unsere Gefühle sind direkte Folgen unserer Gedanken, deshalb ist es wichtig, destruktiven Gedanken Einhalt zu gebieten.

Und wie stoppt man diese destruktiven Gedanken?

Indem wir uns die Gedanken bewusst machen und unseren Fokus auf die Gegenwart lenken. Wir sind nämlich selten mit der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment. Meistens verharren wir in der Vergangenheit – bei einem Ereignis, bei dem uns jemand verletzt hat oder etwas schiefgelaufen ist. Oder wir sind in der Zukunft und machen uns Sorgen über etwas. Wenn wir aber mit den Gedanken in der Gegenwart sind, können wir uns weder um die Zukunft sorgen, noch können wir uns grämen über etwas, das in der Vergangenheit war. In der Gegenwart können wir also kaum unglücklich sein. Aber das setzt voraus, dass wir uns bewusst machen, wenn unsere Gedanken in die Vergangenheit abdriften und uns dann sagen: Das ist vergangen, das habe ich ab. Stattdessen hören viele von uns den ganzen Tag auf diese innere Stimme, die auf uns einredet, die bewertet, befindet und verwirrt. Der spirituelle Lehrer Eckhart Tolle bezeichnet diese Stimme als unseren Verstand, aber das sind nicht wir. Wenn wir die Stimme nicht ausschalten können, hat der Verstand die Macht übernommen, dabei ist er im Grunde ein wunderbares Werkzeug, das wir eben auch dazu nutzen können, unser Ziel „Glück“ zu erreichen. Das ist auch eine Frage, worauf man fokussiert ist. Wenn man sich auf das Glück fokussiert, dann allein verändert sich was.

Gibt es Glücks-Komponenten, mit denen man das eigene Glücks-Gefühl erreichen oder stärken kann?

Ja, die gibt es. Dankbarkeit ist ein wesentlicher Faktor. Viele von uns betrachten ihr Leben und all das Gute darin als selbstverständlich. Man



merkt erst, was man hatte, wenn man es nicht mehr hat. Um ein Gefühl von Fülle im Inneren zu erzeugen, ist Dankbarkeit ein ganz tolles Mittel, weil man sich bewusst damit auseinandersetzt, wofür man dankbar ist. Auch Interaktion mit anderen Menschen, die Familie, lieben und geliebt werden sind wichtig. Stärken kann man das Glücksgefühl auch durch Sprachhygiene, denn jedes Wort, das wir aussprechen, bewirkt etwas in uns oder auch bei unserem Gegenüber. Ein Beispiel: Wenn uns jemand um etwas bittet sagen wir ganz oft: „Ja, kein Problem.“ Was nachhält ist das Problem. Viel schöner wäre es, „Ja, gerne“ zu sagen.

Der Jahreswechsel ist ja ein klassischer Anlass für gute Vorsätze. Was halten Sie davon?

Ich kenne das gut und mag es persönlich auch sehr gerne, wenn ich so einen Startschuss habe. Dann kann ich was Altes abschließen, was Neues anfangen. Schlussendlich sind wir dann aber oft dabei, zu sagen: Morgen fange ich an. Dabei ist morgen im Grunde nur ein Jetzt zu einem anderen Zeitpunkt. Wenn ich also morgen etwas ändern will, warum dann nicht jetzt? Der einzige Zeitpunkt, in dem ich mein Leben ändern kann, ist immer nur jetzt. Wichtig ist auch, dass wir uns nicht zu viel vornehmen und uns Zeit geben. Glück ist ein Prozess und es wird auch immer mal Tage geben, an denen es uns nicht so gut geht, an denen wir negative Gedanken haben. Auch Wut und Trauer brauchen wir, um glücklich zu sein. Das klingt paradox, aber nur, wenn wir diese Gefühle annehmen und ergründen, woher sie kommen, können wir uns auch dafür entscheiden, uns um die Ursache zu kümmern und das Gefühl wieder ziehen zu lassen. Denn kein Gefühl bleibt für immer, es sei denn, wir halten daran fest. Das klingt sehr banal, ist aber wichtig: Man hat immer eine Wahl. ■ Interview: Sandra Bengsch

WWW.BARTRAM-BAUSYSTEM.DE

Von der Vision zum Projekt.

2800

Referenzen

im Industrie- und Gewerbebau

BARTRAM

BAU-SYSTEM

Das individuelle Bau-System

- Entwurf und Planung
- Festpreis
- Fixtermin
- 40 Jahre Erfahrung
- Alles aus einer Hand

Wir beraten Sie gern persönlich.

Dipl.-Ing. Fr. Bartram GmbH & Co. KG
Ziegeleistraße · 24594 Hohenwestedt

Tel. +49 (0) 4871 778-0
Fax +49 (0) 4871 778-105
info@bartram-bausystem.de

MITGLIED GÜTEGEMEINSCHAFT BETON