



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

Empfohlen
von



SAT.1

30 MINUTEN

Hans-Georg Willmann

Begeisterung

GABAL

Hans-Georg Willmann

30 Minuten

Begeisterung

© 2014 SAT.1 www.sat1.de Lizenz durch ProSiebenSat.1
Licensing GmbH, www.prosiebensat1licensing.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2014 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle
Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch ge-
machten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-565-7

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
Selbsttest: Begeisterung fühlen	8
1. Auf den Spuren der Begeisterung	15
Glücksgefühle	16
Entdeckerfreude	21
Gestaltungslust	26
Beziehungswunsch	30
2. Wie Begeisterung verschwindet	35
Routinebetrieb	36
Pflichterfüllung	38
Anpassung	40
Angst	43
3. Begeisterung wiederentdecken	47
Spielräume schaffen	48
Neues ausprobieren	52
Wichtiges erkennen	57
Gefühle ernst nehmen	63
4. Begeisterung wachhalten	69
Mit Kinderaugen sehen	70
Sehnsucht verstehen	74
Vorstellungskraft nutzen	77
Begeisterungswege gehen	80

Die Begeisterungsbrille	84
Fast Reader	86
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	95

Vorwort

Für alle, die sich schon immer gefragt haben, wie man ein glückliches, erfolgreiches und sinnerfülltes Leben führen kann, gibt es eine einfache Antwort: **Begeistern Sie sich wieder mehr.**

Wer jetzt einen leisen Hilferuf ausstößt – „Hilfe, mich begeistert aber nichts mehr“ –, kann ganz beruhigt sein, denn es gibt eine sehr gute Nachricht. Menschen können sich ein Leben lang für alles Mögliche begeistern: für andere Menschen, für ein spezielles Thema oder eine Idee, eine besondere Tätigkeit, für ein Ziel und vieles mehr.

Dabei ist der **Schlüssel zur Begeisterung die Bedeutung**, die wir den Dingen und Ereignissen geben. Sobald wir etwas denken, fühlen oder tun, das für uns bedeutsam ist, spüren wir Begeisterung, und uns durchströmt ein Glücksgefühl. Denn dann wird im Gehirn ein Begeisterungsmechanismus aktiviert, der ein **Zauberelixier aus Glückshormonen** freisetzt.

Warum aber räumen wir der Begeisterung in unserem erwachsenen Leben trotzdem so wenig Platz ein und lassen uns, je älter wir werden, oft von Alltagsroutine und Pflichterfüllung davon abhalten, das zu machen, was für uns wirklich wichtig ist und was uns begeistern kann? Wenn wir verstehen, was Begeisterung ist und wie sie funktioniert, können wir aktiv etwas dafür tun, um uns wieder mehr zu begeistern. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes kinderleicht.

Wir müssen wieder **mehr entdecken und gestalten, Neues ausprobieren** und erkennen, was für uns von Bedeutung ist und was nicht. Unsere Begeisterung spielt dabei eine wichtige Rolle, denn immer dann, wenn wir einen kleinen oder großen **Sturm der Begeisterung** in uns spüren, ist das **ein Signal** dafür, dass wir etwas für uns Wichtiges gemacht oder gedacht, entdeckt oder gestaltet haben.

Wollen Sie sich wieder mehr begeistern? Dieses Buch bringt auf den Punkt,

- wie Begeisterung entsteht und wie sie funktioniert,
- wie Sie mit der Kraft der Begeisterung Ihre Ziele erreichen und über sich hinauswachsen,
- warum unsere Begeisterungsfähigkeit im Laufe des Älterwerdens mehr und mehr verschwindet,
- wie Sie Ihre Begeisterungsfähigkeit wiederentdecken können und
- wie Sie durch kleine praktische Übungen die Begeisterung im Alltag wachhalten.

Das Buch richtet sich an alle, die mit Begeisterung ein sinnerfülltes Leben führen wollen.

Dipl.-Psych. Hans-Georg Willmann
www.hans-georg-willmann.de

Selbsttest: Begeisterung fühlen

Wir alle kennen diesen wunderbaren Zustand purer Lebensfreude, dieses **Glücksgefühl**, das den ganzen Körper durchströmt und uns überwältigen kann. Den Schwung und den Tatendrang, die Lust und den Antrieb, der uns manchmal morgens aus dem Bett springen und uns Bäume ausreißen lässt. Dieser Zustand hat einen Namen: **Begeisterung**.

Können Sie sich noch entsinnen, welches Feuerwerk der Begeisterung Sie durchflutet hat, als Sie zum ersten Mal **verliebt** waren? Oder erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheitserlebnisse und an die wundervollen Gefühle, mit denen Sie sich auf den Weg gemacht haben, um sich selbst und **die Welt spielerisch zu entdecken**? Alles war neu, aufregend und spannend, und alles, was wir im Kindesalter oder im Zustand des Verliebtseins entdeckt und erlebt haben, löste wahre Begeisterungstürme in uns aus. Hirnforscher haben herausgefunden, dass kleine Kinder, im Vergleich zu Erwachsenen, täglich mehrmals den Zustand größter Begeisterung erleben.

Selbsteinschätzung

Hand aufs Herz! Wie oft durchflutet Sie heute noch das Gefühl der Begeisterung über etwas, das in Ihrem Leben stattfindet? Einmal am Tag? Einmal im Monat? Wann haben Sie zum letzten Mal etwas gemacht oder

gedacht, das Sie begeistert hat? Heute, gestern oder vor einer Woche? Und wie oft erleben Sie das Gegenteil davon: Routine, Pflichterfüllung, Trägheit, Sorgen, Belastung und Nöte?

Begeisterung ist ein **Zauberelixier**, das uns glücklich und erfolgreich machen kann. Begeisterung lässt uns über uns selbst hinauswachsen und Ziele erreichen, die wir ohne sie nie erreichen würden. Testen Sie hier einmal, wie viel **Begeisterung** heute noch in Ihnen und in Ihrem Leben steckt und wie sehr Ihre Begeisterungsfähigkeit durch Alltagsroutinen und Pflichterfüllung bereits verloren gegangen ist.

Testen Sie Ihre Begeisterungsfähigkeit

Mit den folgenden **20 Fragen** können Sie einschätzen, wie stark die Begeisterung in Ihrem Leben derzeit ausgeprägt ist. Bei der Beantwortung der Fragen gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie daher nicht, welche Antworten den besten Eindruck machen könnten. Kreuzen Sie spontan das an, was Ihrer momentanen Einstellung und Empfindung entspricht. Sie profitieren am meisten, wenn Sie die Fragen ehrlich beantworten. Entscheiden Sie sich, welche der folgenden Aussagen wie stark auf Sie zutrifft.