CORDULA NUSSBAUM

MEINE GLÜXX FACTORY

So mache
ich mich einfach
glücklich!

campus

Meine GlüXX-Factory

© Campus Verlag GmbH

Zusatzmaterial zum Download

ZU DIESEM BUCH ERHALTEN SIE WEITERFÜHRENDE TIPPS SOWIE ÜBUNGEN IN EINEM UMFANGREICHEN WORKBOOK

1. Gehen Sie in den Bonusbereich zum Buch unter www.GlüXX-Factory/dasbuch oder unter www.campus.de/gluexx-factory.
2. Geben Sie das Passwort »glüxx2019« ein und laden Sie sich das Workbook (PDF) herunter.

Cordula Nussbaum ist die etwas andere Expertin für persönlichen Erfolg. Millionen Menschen lieben die unkonventionellen Impulse der 19-fachen Buchautorin, Rednerin, Trainerin und Coach. Ihr Blog GlüXX-Factory.de und ihr Podcast erreichen Glückssucher und Erfolgsmacher weltweit. 2019 wurde die Psychologin unter die »TOP 10 Trainer & Influencer Management« gewählt. Sie wurde bekannt durch ihren Bestseller *Organisieren Sie noch oder leben Sie schon?*.

© Campus Verlag GmbH

Cordula Nussbaum

Meine GlüXX-Factory

So mache ich mich einfach glücklich!

Campus Verlag
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

® GlüXX ist eine eingetragene Marke von Cordula Nussbaum.
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir im Buch
auf die jeweilige Kennzeichnung ®.

ISBN 978-3-593-51070-5 Print
ISBN 978-3-593-44267-9 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-44266-2 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung
für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten
sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.
Copyright © 2019 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.
Umschlaggestaltung: Zeichenpool, München
Umschlagmotiv: © Shutterstock: pixelliebe
Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht
Gesetzt aus Minon Pro, Brandon Grotesque
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

www.campus.de

© Campus Verlag GmbH

INHALT

Vorwort 7

GlüXX-Factory – die Manufaktur für individuelles Glück 11

Der Weg zum Glück – für jeden anders 13
Glücklichsein – kein Luxus, sondern Pflicht 14
Die GlüXX-Zutaten und ihre sechs Kategorien 18
Wofür stehen die zwei »X« in GlüXX-Factory? 21
Glück ist ein neurobiologischer Prozess 22

Kapitel 1: Handeln 25

Anfangen – statt Aufschieben 31
Querdenken und Life-Hacking 34
Scheitern 39
Lernen 47
Am Ball bleiben 52

Kapitel 2: Leidenschaft 58

Antrieb 58
Präferenzen und Denkstile 69
Sinn, Werte und Motive 78
Wissen, Interessen und Talente 89
Schlüsselkompetenzen 94

Kapitel 3: Klarheit 98

Visionen, Ziele und Inseln 99
Prioritäten und Entscheidungen 113
Rituale, Gewohnheiten und Regeln 119

© Campus Verlag GmbH

Ordnung und optische Ruhe 130
Zeit- und Aufgabenorganisation 137

Kapitel 4: Selbstwert 146

Ängste, Überzeugungen und Glaubenssätze 148
Positive Grundhaltung 156
Der innere Dialog 164
Stärken und Selbstvertrauen 171
Willenskraft 175

Kapitel 5: Beziehungen 180

Umfeld, Mentoring und Leitbilder 182
Helfen, Netzwerken und Selbstmarketing 186
Grenzen setzen und Nein sagen 192
Teamerfolg und Zusammenarbeit 198
Kommunikation 203

Kapitel 6: Gesundheit 211

Abschalten 214
Atmen 224
Bewegen 228
Essen 231
Genießen 238

GlüXX-Factory – Abschluss und Neubeginn 243

Anhang 245

Literaturtipps und mehr 245
Online-Kurse 246
Gratistipps zum Lesen, Hören, Sehen 246
Amerkungen 247
Register 253

© Campus Verlag GmbH

VORWORT

Warum heißt dieses Buch *GlüXX-Factory*? Können wir unser Glück einfach »fabrizieren«? Ist Glück nach einem bestimmten Verfahren herstellbar?

Ja, das ist es! Wir können unser Glück, unsere innere Zufriedenheit, jederzeit selbst gestalten. Führenden Glücksforschern zufolge haben wir es zu mindestens 40 Prozent in der Hand, unser Glück zu machen. Das ist keine schlechte Ausgangsbasis, oder? Nach dem heutigen Wissensstand aus Neurowissenschaft, Psychologie und Glücksforschung sowie dem Umstand, dass wir in unserem Kulturraum individuelle Freiheit haben und unsere Grundbedürfnisse gedeckt sind, stehen uns die Türen der GlüXX-Factory weit offen. Unser Glück selbst zu kreieren ist also einfach – auch wenn es nicht immer ganz leicht sein wird. Beständiges Glück in unser Leben zu holen erfordert unseren Einsatz und auch einen langen Atem. Denn glücklich zu sein ist keine Eintagsaktion nach dem Motto »Buch lesen, anwenden, für immer happy sein!«, sondern ein Thema, das uns immer wieder beschäftigen darf.

Natürlich wird nicht jede Phase unseres Lebens happy sein. Wir werden Rückschläge, Tiefs, Trauerfälle und Schicksalsschläge erleiden. Wir werden uns über Menschen ärgern, wir werden verletzt werden, wir werden weinen. Es ist ein Leben und kein Märchenschloss! Und das ist gut so. Unser Lebenszweck sollte nicht darin bestehen, in einem rosaroten Wolken-Kuckucks-Heim leben zu wollen, aber er darf darin bestehen, die Zeit, die uns auf Erden vergönnt ist, glücklich zu gestalten.

Hygge, Ikigai, Lagom – die Suche nach dem Glück

Die Suche nach dem Glück ist und bleibt in Mode. Bereits die alten Griechen sinnierten über das Glück und wie es zu erreichen sei. Heute wollen wir lernen, »hygge« zu leben wie die Dänen, suchen unser »Ikigai« wie die Japaner oder

© Campus Verlag GmbH

probieren uns an »Lagom« wie die Schweden. Die Suche nach Erfüllung und Glück treibt uns an.

Mich auch. Seit vielen Jahren treibt mich die Frage um, wann die Menschen glücklich sind. Was macht Männer, Frauen und Kinder happy? Wann verspüren wir eine tiefe innere Zufriedenheit? Wann erleben wir uns als erfolgreich? Wann sprechen wir von einem erfüllten Leben? Welche Spuren hinterlassen glückliche Menschen – und welche die unglücklichen? Wie erkennen wir, dass wir glücklich sind? Und dürfen wir uns überhaupt den Luxus gönnen, über solche Fragen nachzudenken? Macht das Nachdenken über Glück glücklich – oder doch viel eher unglücklich?

Das Ergebnis meiner langjährigen Arbeit zu den Themen Glück, Erfolg, Motivation und Selbstmanagement halten Sie heute in Händen. Vielleicht fragen Sie sich an dieser Stelle: Was bringt »Deutschlands bekannteste Organisationsexpertin« (WDR) und »führende Zeitmanagementexpertin« (RTL) dazu, jetzt ein Buch über Glück zu schreiben?

Die Suche nach den Quellen von Glück und Erfolg war offenbar schon immer meine Passion. Sei es als 15-Jährige, als ich jüngeren Schülern Nachhilfe gab, als Tutorin oder als Mentorin für sie da war – andere Menschen zu befähigen, ihre Glücksquellen freizulegen und zu nutzen, erfüllt mich. Auch als ich im Jahr 2002 parallel zu meiner Arbeit als freie Wirtschaftsjournalistin anfing, Kollegen zum Thema »Marketing für Freiberufler« zu schulen, war der Tenor meiner Seminare immer: Wie könnt ihr euch so aufstellen, dass ihr glücklich und erfolgreich leben könnt?

Glück und Erfolg – häufig ein Synonym

Glück und Erfolg sehe ich als Synonym. Denn Erfolg bedeutet ja nicht nur materiellen Erfolg, eine Bilderbuchkarriere oder andere Äußerlichkeiten. Nein, wenn wir uns erfolgreich fühlen, dann, weil wir unser Leben, unsere Arbeit, so ausgerichtet haben, dass es uns im tiefsten Inneren glücklich macht. Für die meisten Menschen ist heute Erfolg gleichbedeutend mit Glück. Anders als noch vor einigen Jahren, als Erfolg rein mit materiellem Wohlstand und Statussymbolen verknüpft war, erkennen heute viele ihren Lebenserfolg in einer 25-Stunden-Woche und dem E-Bike als Transportmittel von und zur Arbeit. Erfolg definiert sich heute anders.

© Campus Verlag GmbH

In den besagten Marketingseminaren saßen Freelancer und übten, (bezahlte!) Aufträge zu bekommen, sich zu diesem Zweck bestmöglich zu positionieren und Honorare zu verhandeln. Doch immer wieder hörte ich von einigen Teilnehmern: »Ja, ich weiß Marketing ist wichtig, aber ich habe doch keine Zeit!« Für mich war das die Initialzündung, um tief in das Thema Zeitmanagement einzutauchen, denn ich wünschte mir so sehr für die Teilnehmer, dass sie erfolgreich ihren Traumberuf ausleben könnten. Und an mangelnder Zeit sollten ihre Bemühungen wirklich nicht scheitern.

Nachdem ich selbst früher allerdings an den Methoden des klassischen Zeitmanagements (Listen machen, Prioritäten vergeben, abarbeiten) gescheitert war, suchte ich nach Ideen, wie sich kreative Köpfe Zeit verschaffen könnten – und entwickelte den Ansatz »Zeitmanagement für kreative Chaoten«. Nie werde ich die strahlenden Gesichter einer Seminargruppe in Hamburg vergessen, als ich ihr meine Sicht der Dinge und neue Methoden zeigte. Die Teilnehmer erkannten: »Ich bin gar nicht zu doof, um mich zu organisieren – ich brauche nur andere Wege!«

Zeitmanagement ist ein Baustein zu unserem persönlichen Erfolg. Aber letztendlich helfen uns viele Bausteine dabei, besser mit unserer Zeit umzugehen: Wenn ich bessere Honorare verhandle, muss ich weniger arbeiten, um gut leben zu können. Dann habe ich Zeit gewonnen. Wenn ich mir klar darüber bin, was mir grundsätzlich wichtig ist, dann kann ich zu unwichtigen Anfragen leichter Nein sagen und habe Zeit gewonnen. Wenn ich dank Selbstmarketing smarter an interessante Aufgaben komme, habe ich Zeit gewonnen. Wenn ich Selbstsabotage auflöse und schneller das tue, was ich wirklich will, habe ich Zeit gewonnen. Wenn ich achtsam mit mir bin, mir Zeit zum Nachdenken nehme und innerlich stark werde, habe ich die Zeit sinnvoll genutzt. Jede Strategie verhilft uns auf ihre ganz eigene Art, geschickter, kraftvoller und mit weniger Zeitaufwand unseren persönlichen Erfolg zu erreichen – und damit mehr Zeit für die Menschen und Aktivitäten zu haben, die uns glücklich machen.

Zeitmanagement hieß für mich also von Anfang an, all diese Faktoren zu beleuchten und sich nicht nur mit Organisations-Tools zu beschäftigen. Erst Jahre später wurde mir klar, dass ich es damals zwar »Zeit«-Management nannte, aber letztlich bereits tief im »Selbst«-Ma-

© Campus Verlag GmbH

nagement und in der »Mission Glück« unterwegs war. Das machte mir so viel Spaß, dass ich mich in die Fülle der Erfolgsgeheimnisse warf, mit »verstaubten Ansichten über Selbstmanagement aufräumte« (FOCUS TV) und vor allem eine Lanze dafür brach, wegzugehen davon, wie »man« sich organisiert, wie »man« glücklich wird, hin zu individuellen Wegen – sei es als kreativer Chaot oder als Systematiker.

Vor fünf Jahren versuchte ich, all diese Faktoren und deren Zusammenspiel übersichtlich wie in einer Art Landkarte darzustellen. Ich entwickelte das GlüXX-Prinzip und machte es zum Kernstück meines Blogs www.GlüXX-Factory.de. Und damit ging meine Arbeit als Glücksforscherin erst so richtig los. Ich habe gefragt, gegraben und entwickelt. Ich habe Ausflüge in die Glücksforschung unternommen, tiefe Einblicke in unser Gehirn, in die Neurobiologie und die Neuropsychologie gewonnen und Experten intensiv befragt. Ich habe mit Hunderten Menschen gesprochen, neue Übungen entwickelt und in meine Arbeit als Trainerin und Coach einfließen lassen. Die Erkenntnisse daraus vermischten sich erneut mit meinem Wissensstand (auch aus dem Studium der Wirtschaftspsychologie) und münden heute in eine moderne Glücksmanufaktur, die Ihnen einen praxiserprobten Wissensschatz zur Verfügung stellt, damit Sie Ihr ganz persönliches Glück gestalten können.

Das GlüXX-Prinzip – Landkarte zum Glück

Also los! Kommen Sie herein und mischen, backen, bauen, kreieren Sie sich in Ihrer persönlichen GlüXX-Factory Ihr einzigartiges Glück.

Viel Spaß und viele glückliche Momente!

Ihre *Cordula Nussbaum*

P. S. Im Bonusbereich zum Buch unter www.GlüXX-Factory/dasbuch oder unter www.campus.de/gluexx-factory finden Sie weiterführende Tipps sowie Übungen in einem umfangreichen Workbook. Das Passwort lautet »glüxx2019«.

© Campus Verlag GmbH

GlüXX-Factory

DIE MANUFAKTUR FÜR INDIVIDUELLES GLÜCK

Selten hatten wir so viele Möglichkeiten wie heute, eine Portion Glück in unseren Alltag zu holen. Aber wir übersehen häufig, dass wir damit eher dem schnellen Glücks-Kick nachjagen als einer ruhigen inneren Zufriedenheit. Im englischen Sprachraum unterscheiden wir *luck* und *happiness*. Im Deutschen sprechen wir von »Glück« und meinen mal den schnellen Kick im Sinne von hedonistischem Genuss und das andere Mal das tiefe innere Gefühl von »Zufriedenheit« oder »Erfüllung«. Im Rahmen der GlüXX-Factory dürfen wir über beide Arten von Glück nachdenken – und auch beide Formen bewusst nutzen, um glücklich zu sein.

Hedonistisches Glück

Dem hedonistischen Glücks-Kicks kommt dabei die Rolle zu, schnell (und manchmal sogar mit wenig Aufwand) Glückshormone freizusetzen. Wenn wir coole Sachen unternehmen, die uns begeistern, oder wenn wir dank Bewegung, Musik oder Genuss Dopamin ausschütten, macht das happy – aber dieses Wohlbefinden klingt schnell wieder ab. Im Ernstfall kann das dazu führen, dass wir von einem Kick zum anderen hetzen, uns im hedonistischen Hamsterrad abstrampeln und just an FOMO leiden – der Angst etwas zu verpassen (*Fear of missing out*). Oder es kann passieren, dass unsere Lebenseinstellung »Das Leben ist eine Party« uns zwar heute einen maximalen Lustgewinn beschert, wir aber morgen die Zinsen für das Leben im Hier und Jetzt berappen müssen. Weil der »Erfinder« dieser Glückseinstellung, der griechische Philosoph Aristippos (435 bis 355 vor Christus), nämlich auch proklamierte, Glück bedeute, einem möglichen Scherz auszuweichen. Sich einen Kopf um eine Altersversorge machen? Pffff – Zeitverschwendung! Hoch die Tassen!

© Campus Verlag GmbH

Dauerhaft macht uns hedonistischer Genuss nicht glücklich – aber er kann einen guten Boden bereiten, auf dem das »tiefe« Glück, die Erfüllung, gedeihen kann. Und Glücks-Kicks können uns auch darin bestärken, über ein langfristiges, nachhaltiges Glück überhaupt erst mal nachzudenken. Das kennen Sie vielleicht, wenn Sie eine Fernreise machen und am Jetlag leiden: Solange sich Ihr Körper nicht wieder gefangen hat, sind Sie nicht recht bei Verstand. Tiefgründige Gespräche oder wichtige Entscheidungen sollten jetzt lieber nicht anstehen. Erst wenn Sie die Zeitverschiebung verdaut haben, geht das gut.

Die Erfüllung – tiefes Glücksempfinden

Ähnlich ist es bei unserem Streben nach Glück: Sie müssen eine gewisse Grundsättigung an Glück haben, um sinnvoll nach vorn blicken zu können. Wer zutiefst unglücklich ist, schaut erst mal nicht nach vorn und nimmt sein Leben nicht in die Hand. Ja, manchmal dürfen wir uns zugestehen, Schicksalsschläge erst einmal zu verdauen. Und je besser wir da mit einem Glücks-Kokon umgeben sind, desto leichter kommen wir wieder auf die Beine.

Hedonistische Glücksmomente können der Dünger und der Nährboden für tiefes Wohlbefinden sein. Diese Art von Glück erleben Sie, wenn Sie im tiefsten Inneren spüren, dass Sie ihr Potenzial ausleben, dass Sie andere Menschen glücklich machen, dass Sie »Ihr Ding« machen können. Diese Befindlichkeit ist nachhaltiger und – auf ein langes Leben gesehen – für immer mehr Menschen wichtiger als Glücks-Kicks. Sie steht für eine gelungene Lebensführung und den damit verbundenen ausgeglichenen Gemütszustand. Sie berücksichtigt ebenfalls, dass wir als erwachsene Menschen auch lästige Pflichten, unangenehme Verabredungen und unsinnige Aufgaben haben – die uns aber nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Staubsaugen und den Handyvertrag wechseln gehören eben einfach zu einem erwachsenen Leben dazu.

Der Weg zum Glück – für jeden anders

Wie zufrieden wir durch unsere Tage gehen, hängt von einer Vielzahl von Einflüssen und Erlebnissen ab. Und dabei gibt es nicht *den* Weg

© Campus Verlag GmbH

zum Glücklichsein, zur inneren Zufriedenheit. Gott sei Dank! Es gibt Millionen Wege, wie Sie Ihr persönliches Glück finden, machen und genießen können. Der beste Weg für Sie ist *Ihr ganz persönlicher, individueller Weg*. Und den können wir nicht diskutieren.

Was meine ich damit? Als Kind musste ich jeden Sonntagvormittag in die Kirche gehen, und ich fand es furchtbar – dieses ständige Gerede von Sünde, dieses Anprangern von Fehlern und Schuld. »Wer von euch *ohne* Sünde ist, werfe den ersten Stein.« Ich war nie frei von Sünde. Hatte ich doch am Freitagmorgen noch schnell die Hausaufgaben bei meiner Freundin abgeschrieben, in der Pause einer Mitschülerin die Zunge rausgestreckt und nachmittags aus dem Nutella-Glas genascht! Kirche erschien mir als lebensfeindliche und als nötige, aber harte Zwischenstation zum himmlischen Reich.

Glück lässt sich nicht diskutieren.

Dann lernte ich eine Nonne kennen, die der Ordensgemeinschaften der Vinzentinerinnen beigetreten war. Für mich war damals Kirche gleich Kirche und Nonne gleich Nonne – mir war schleierhaft, wie sie sich freiwillig mit Haut und Haar der in meinen Augen »feindseligen« Atmosphäre der Kirche ausliefern konnte. Aber ich lernte von ihr zu meiner großen Überraschung völlig andere Facetten des christlichen Glaubens kennen. Zum ersten Mal hörte ich von liebevollen Aspekten des Glaubens, von freundlichen Gedanken und einem gütigen Gott – und nicht einem strafenden.

Damals begann ich zu erahnen, was es mit den uns so begrenzenden Glaubenssätzen auf sich hat: So wie es nicht *den* christlichen Glauben gibt, sondern Hunderte Ausprägungen, die in den verschiedenen Ordensgemeinschaften gelebt werden, so gibt es auch bei vielen anderen Themen nicht die »einzig wahre Wahrheit«, sondern nur Überzeugungen. Und die gehen teilweise extrem weit auseinander.

Genau die gleiche Erfahrung machte ich, als ich anfing, zum Thema Glück zu forschen. Seit Jahrtausenden zerbrechen sich Philosophen, Wissenschaftler und Forscher den Kopf darüber, was Glück ist – und wie wir es finden können. Und jeder behauptet, recht zu haben. Jeder sagt, seine Sicht der Dinge sei die einzige wahre Wahrheit, alles andere sei zu verteufeln. Aber genauso wie beim Glauben gibt es auch beim Glück kein Richtig oder Falsch, sondern ganz viele Überzeugungen, beispielsweise folgende:

© Campus Verlag GmbH

- Eine tugendhafte Lebensweise führe zum Glück, sagten die griechischen Philosophen *Sokrates* und *Aristoteles* (5./4. Jahrhundert vor Christus).
- Nur wer sein Leben gerecht und heilig geführt habe, gelange nach seinem Tod zu den Inseln der Seligen, so die Überzeugung *Platons* (5./4. Jahrhundert vor Christus)[1].
- Weniger heilig dachte *Epikur* (4. Jahrhundert vor Christus), der Glück, in Anlehnung an Aristippos, als das Erleben von Lust und die Abwesenheit von Schmerz definierte.
- »Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich«, sagte der deutsche Philosoph *Ludwig Feuerbach* (1804–1872).
- »Das Glück beruht oft nur auf dem Entschluss, glücklich zu sein«, so der britische Schriftsteller *Lawrence George Durell* (1912–1990)

Glück ist ein Gefühl, es ist nicht diskutierbar. Lassen Sie sich inspirieren, was alles glücklich machen kann, aber treffen Sie letztendlich Ihre ganz subjektive Entscheidung, was in Sachen Glück für Sie das Richtige ist und welcher Denkweise Sie folgen wollen. Natürlich können Sie die unterschiedlichen Glücksphilosophien diskutieren, aber nicht das, was bei Ihnen das tiefe, warme Gefühl von »Angekommen« bewirkt.

Glücklichsein – kein Luxus, sondern Pflicht

Häufig diskutiere und philosophiere ich mit anderen Menschen, ob es denn nicht egoistisch sei, auf das eigene Glück zu schauen. Ich glaube, es wäre egoistisch, es *nicht* zu tun. Wir brauchen einen differenzierten Blick darauf, was jeden von uns im Kern zufrieden macht. Und das fängt ganz oben an – bei den Führungskräften, bei den Leadern aus Politik und Wirtschaft. Denn Fakt ist: Wenn Länder oder Unternehmen von Menschen geführt werden, die mit sich unzufrieden sind, dann baden es die Geführten aus. Denn unzufriedene Menschen glauben, andere beherrschen und schikanieren zu müssen, bis hin zum Machtmiss-

© Campus Verlag GmbH

brauch. Sie ziehen ihr persönliches Glück dann aus dem Unglück der anderen, worunter wiederum nicht nur die Menschen leiden, sondern die komplette Wirtschaft.

Seit Jahren beobachte ich bei meiner Arbeit als Trainerin und Coach in Unternehmen von Allianz über General Electric bis ZDF, von internationalen Konzernen bis zum Kleinunternehmer, dass glückliche Chefs glückliche Mitarbeiter haben. Glückliche Mitarbeiter wiederum erleben weniger Stress und haben viel Motivation. Unternehmen mit glücklichen Mitarbeitern sind erfolgreicher. Ich erlebe, dass in diesen erfolgreichen Firmen die Menschen gesünder sind und ihr Leben genießen. Und die Zufriedenheit setzt sich fort: Glückliche Eltern haben glückliche Kinder. Glückliche Kinder werden motivierte Mitarbeiter und Chefs. Glück und (wirtschaftlicher) Erfolg hängen also direkt zusammen.

Länder wie Großbritannien haben erkannt, wie wichtig Glück für eine gesunde Wirtschaft ist. Seit Frühjahr 2011 messen nationale Statistiker nicht nur den Wohlstand anhand des Bruttoinlandsproduktes, sondern auch das Wohlbefinden mit einem Well-Being-Index[2]. »Das Bruttoinlandsprodukt misst nicht die Gesundheit unserer Kinder, die Qualität ihrer Erziehung, die Freude, die sie beim Spiel haben. Es misst nicht unsere Weisheit, unsere Bildung, unser Mitgefühl und unsere Vaterlandsliebe. Es misst alles, außer dem, was das Leben lebenswert macht«, zitierte der britische Premierminister David Cameron bei der Präsentation des Index aus einer 40 Jahre alten Rede von Robert Kennedy[3]. Im Klartext: Wenn Sie heute einen Unfall haben, dann kurbeln Sie damit die Wirtschaft an, aber nicht Ihr Wohlbefinden.

Glück und (wirtschaftlicher) Erfolg bedingen einander.

Camerons Bemühung stand ganz im Sinne des britischen Philosophen Jeremy Bentham, der bereits vor über 200 Jahren überzeugt davon war, »dass die beste Gesellschaft diejenige ist, in der Menschen am glücklichsten sind, und die beste Politik darin besteht, das größtmögliche Glück zu befördern«[4].

Glückliche Menschen haben viele Vorteile – auch für die gesamte Gesellschaft. Sie sind gegenüber psychischen Erkrankungen besser gewappnet, können besser mit Schicksalsschlägen umgehen, sind gesünder und haben eine höhere Lebenserwartung.

Das buddhistische Königreich Bhutan, gelegen am Rand des Hima-

© Campus Verlag GmbH

layas, hat das Glück der Bevölkerung sogar gleich in seiner Verfassung festgeschrieben und sagt: »Wenn die Regierung nicht in der Lage ist, das Volk glücklich zu machen, dann hat die Regierung keine Existenzberechtigung.«[5] Das sind starke Worte, die heute leichter denn je umzusetzen sind. Denn mittlerweile ist ziemlich gut erforscht und belegt, was Menschen glücklich macht. Das Wissen ist da, und es ist unsere Aufgabe, es so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen.

»Glück« als Schulfach

Wie schön, dass wir bereits bei den ganz jungen Menschen damit beginnen: 2007 nahm eine Heidelberger Schule das Schulfach »Glück« in den Stundenplan auf. Der Grund: »Ein glücklicher Mensch ist ein wirksamer Gestalter seines Lebens, der für sich Sinn gefunden hat und achtsam mit sich, seinen Mitmenschen und der Natur umgeht«, sagt Ernst Fritz-Schubert, der das Fach als Oberstudiendirektor an seiner Willy-Hellpach-Schule auf den Weg brachte.[6] Je früher wir diesen Charakterzug fördern, desto besser sei es.

In Deutschland sind es heute rund 100 Schulen in Bayern, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen, Hessen und Berlin, die die Youngsters befähigen wollen, sich selbst zu hinterfragen und oberflächliche Happiness von echtem Glück abzugrenzen. In den USA und Großbritannien lernen die Schüler »Social and Emotional Learning«, in Indien stellte im vergangenen Jahr der Dalai Lama selbst das neue Unterrichtsfach »Glück« vor, in dem rund eine Million Schüler in Delhi meditieren, spielen und diskutieren – und dabei Glück erforschen und erfahren sollen.

Anders ausgedrückt: Wer mit sich und seinem Leben unzufrieden ist, der hat regelrecht die Pflicht, sich das offen daliegende Wissen um Lösungen anzuschauen, wie er aus seinem Schlammassel herauskommen kann. Das hat absolut nichts mit der in Verruf geratenen Selbstoptimierung zu tun. Kein Mensch »muss« sich optimieren oder das Beste aus sich machen. Jeder darf so bleiben, wie er ist – solange es nicht auf Kosten der anderen geht. Sich darauf zu berufen, dass man »nicht an sich arbeiten müsse«, ist so lange richtig, wie andere Menschen von der dauerhaften schlechten Laune, dem destruktiven Verhalten und den damit verbundenen Kollateralschäden verschont bleiben. Da aber in der Regel

© Campus Verlag GmbH

die »toxischen« Menschen auf ihr Umfeld abfärben, dürfen wir schon diskutieren, wie umfassend manche Mitmenschen ihre tief sitzende Unzufriedenheit mit sich und dem Leben ausdünsten dürfen – und wo wir im Sinne eines wertschätzenden Miteinanders dazwischengehen sollten.

Ich meine damit nicht den Kollegen M., der gestern mal einen schlechten Tag hatte und vor sich hinstarrend im Meeting so überhaupt nichts Produktives beitragen wollte. Oder die Nachbarin Z., die heute unter dem südlich von München herrschenden »Föhn« leidet und deshalb genervt die auf der Straße spielenden Kinder anfaucht.

Es geht nicht um »immer himmelhochjauchzend«.

Es ist wichtig und legitim, dass wir auch unglücklich sein dürfen, dass wir nach einem Schicksalsschlag eine Trauerphase haben, dass wir eine Zeit brauchen, um Liebeskummer zu verwinden, dass wir uns einigeln und muffig sein dürfen, wenn wir beruflich Ärger hatten oder Niederlagen einstecken mussten. Es wäre unsinnig zu fordern, jeder müsse immer himmelhochjauchzend unterwegs sein.

Trauer, Wut, Traurigkeit oder Melancholie sind die andere Seite der Gefühlspalette, und ohne sie könnten wir das Glück auch gar nicht genießen. Es ist der Kontrast zwischen Hochs und Tiefs, der ein echtes tiefes Glück ausmacht. Es sind die ersten Sonnenstrahlen nach dem Gewitter, die uns mehr berühren als die 30 Tage Dauersonnenschein.

Ich spreche stattdessen von den Berufsnörglern, den Dauer-Unglücklichen und den Giftzwergen, die auf Kosten der anderen im vermeintlichen Unglück baden. Es ist noch gar nicht so lange her, als in den Städten und Dörfern der Müll und die Exkremente einfach auf der Straße landeten. Epidemien haben damals die Einwohner dahingerafft, bis die Gemeinschaft eine Müllabfuhr und eine regelmäßige Reinigung ins Leben rief. Manche Menschen meinen, ihren Seelenmüll anderen einfach vor die Füße kippen zu dürfen, obwohl wir längst mentale »Reinigungen« kennen und nutzen könnten.

Wir wissen heute: Lachen ist ansteckend. Glück ist ansteckend. Aber auch Unglücklichsein ist ansteckend. Unglückliche Chefs haben unglückliche Mitarbeiter, die wiederum unglückliche Kinder haben und so weiter. Es ist also höchste Zeit, dass wir unseren Glücksgenerator anwerfen und schauen, wie wir uns selbst – und damit andere – glücklicher machen können.

© Campus Verlag GmbH

Glücksdiskussion – doch eine Luxusfrage?

Unbestritten führen wir in der Glücksdiskussion auf unserer persönlichen Ebene aber auch eine Luxus-Diskussion. Denn sich die Zeit zu nehmen, darüber zu sinnieren, was uns glücklich macht, das schaffen wir nur, weil es uns im Kern bereits gut geht. Menschen, die einen harten Überlebenskampf um Wohnung, Essen, Kleidung und körperliche Sicherheit führen müssen, haben überhaupt keine Zeit und keinen freien Kopf, sich um Annehmlichkeiten wie den Sinn des Lebens zu kümmern. Erst wenn unsere Grundbedürfnisse befriedigt sind, wenden wir uns Themen wie Erfüllung und Glück zu.

Wir dürfen also schon einmal sehr glücklich darüber sein, dass wir überhaupt die Muße und Gelegenheit haben, über das Glück nachdenken zu können. Wenn Sie sich mit Ihrer persönlichen GlüXX-Factory beschäftigen wollen, ist offenbar in Ihrem Leben schon ziemlich viel ziemlich gut gelaufen.

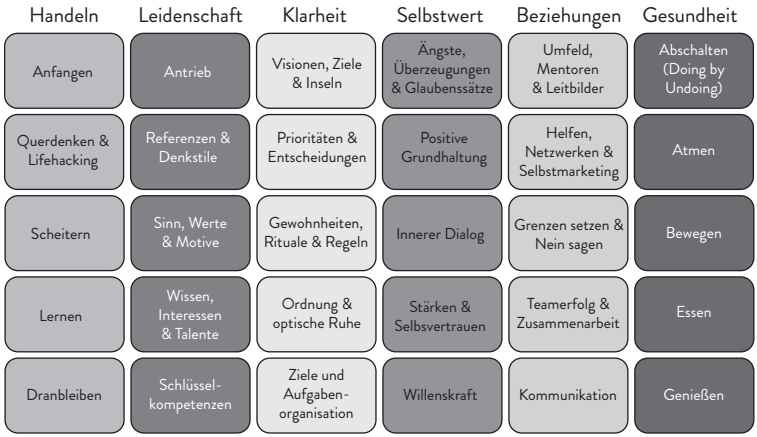
Das empfinden Sie gerade ganz anders? Sie haben sich die *GlüXX-Factory* besorgt, weil Sie gerade sehr unglücklich sind? Dann haben Sie die wichtigste Grundlage für eine Verbesserung bereits geschaffen: Sie sind aktiv geworden, Sie haben die Dinge in die Hand genommen. Nun geht es darum, Impulse aus dem Buch auch wirklich umzusetzen. Das heißt: Nicht nur lesen, sondern tun.

Die GlüXX-Zutaten und ihre sechs Kategorien

Die GlüXX-Factory ist kein »Fließband« für persönliches Glück und persönlichen Erfolg, das linear abgearbeitet wird. Nein, es ist eher eine gut durchdachte Manufaktur, ein magisches Labor, in dem Sie glücksstiftende Zutaten aus sechs Kategorien mischen und damit eine starke, selbstbewusste und glückliche Persönlichkeit werden. Wir streben mit all den Impulsen kein sattes, selbstzufriedenes Glück an, sondern innere Zufriedenheit, die uns neugierig hält, hungrig hält, und damit langfristig glücklich.

Das Buch ist anhand der sechs GlüXX-Factory-Kategorien und deren Zutaten aufgebaut (siehe Abbildung 1). Einiges davon kennen Sie vielleicht

© Campus Verlag GmbH



1 Die sechs GlüXX-Factory-Kategorien und ihre Zutaten

bereits aus meinen anderen Büchern, Online-Kursen, Vorträgen und Seminaren. Hier in der GlüXX-Factory habe ich die wichtigsten Aspekte für Sie extrahiert, die Ansätze mit meiner aktuellen Sichtweise wachsen lassen und versucht, die Impulse so griffig wie möglich darzustellen.

Zusätzlich erhalten Sie bei den meisten Zutaten »GlüXX-Sprints«. Dies sind Übungen von unterschiedlicher Dauer und Intensität, mit denen Sie die Impulse sofort für sich vertiefen und anwenden können. Gönnen Sie sich also die kleinen Sprints zwischendurch, um maximal von diesem Buch zu profitieren.

»Sprints« sind im agilen Projektmanagement kleine, zeitlich stark limitierte Fokuszeiten, in denen Teams hochkonzentriert an einer Aufgabe arbeiten.

Lesen Sie das Buch chronologisch und machen Sie die dazugehörigen Übungen. Oder springen Sie einfach genau bei der Zutat rein, von der Sie sich im Moment den größten Nutzen versprechen.

Seit ich vor über fünf Jahren das GlüXX-Prinzip als Übersicht für ein glückliches und erfolgreiches Leben entwickelt habe, habe ich es beständig optimiert. Neu hinzu kam Gesundheit als eigenständige Kategorie. Offenbar war mir das Thema vor fünf Jahren noch nicht so wichtig, um es explizit aufzuführen – heute ist es das. Der Grund: In den vergangenen Jahren habe ich viele Menschen begleitet, die eigentlich nun endlich das hätten tun können, was sie glücklich macht – aber dann hat ihr Körper nicht mehr mitgespielt.

© Campus Verlag GmbH

Glück, Lebensqualität und persönlicher Erfolg entstehen aus dem Zusammenspiel aller sechs Bereiche und ihrer Zutaten. Viele der Bausteine kommen als Impulse für mehr Erfolg im Beruf daher. Das ist Absicht, denn Arbeit hat einfach einen großen Anteil in unserem Leben – zwei Drittel unseres Lebens verbringen im Job. Je glücklicher wir bei der Arbeit sind, desto zufriedener sind wir auch mit unserem Leben an sich oder können zumindest auf gute Ressourcen zurückgreifen, um auch unser Privatleben ins Lot zu bekommen.

Dass viele meiner Impulse aus dem Bereich Beruf und Karriere stammen, liegt zudem daran, dass ich von meiner beruflichen Entwicklung aus der Business-Ecke komme: Ich weiß viel über die Wirksamkeiten im beruflichen Kontext, aber bin beispielsweise keine Paar- oder Sex-Expertin. Unbestritten sind aber natürlich eine glückliche Paarbeziehung oder eine erfüllte Sexualität enorme Glücksquellen. Hier verweise ich Sie gerne an meine geschätzten Kollegen, die sich auf dem Gebiet eine Expertise aufgebaut haben und Ihnen diese Bausteine perfekt liefern können. Meine GlüXX-Factory hat keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit.

Sie können sich die Wirkweise der GlüXX-Factory vorstellen wie die Herstellung eines *customised product*, etwa eines individuell für Sie gefertigten Fahrrades oder eines spezifisch gemischten Müslis: Die Zutaten sind klar, aber jeder Kunde bekommt am Ende sein ganz eigenes Produkt – gemischt aus den für ihn wichtigsten Zutaten nach einer individuellen Rezeptur.

So wie bei myMüsli: Sie wählen online Ihre Lieblingszutaten aus, und in der Manufaktur in Passau füllt sich Ihr persönlicher Müslibecher an den jeweiligen Stationen mit den passenden Zutaten für das »Beste Müsli ever«. Eine Schüssel später: neuer Kunde – neue Zutaten – neues Ergebnis. Über 566 Billiarden (das ist eine Zahl mit neun Nullen!) Variationsmöglichkeiten haben die Müsli-Besteller, um Flocken, Körner, Obst, Nüsse, Samen, Joghurt- oder Schokoflakes zu kombinieren.[7] Noch viel mehr Varianten haben wir, wenn wir unser persönliches Glück gestalten wollen.

Das ist wie die Herstellung eines guten Whiskys, eines betörenden Parfums oder einer sensationellen Eissorte: Je nachdem, welche Zutaten wir nehmen, wie wir sie mischen und wie wir das Ganze reifen lassen, entsteht ein völlig anderes Geschmackserlebnis. Ob es »das Beste ever«

© Campus Verlag GmbH

wird, steht und fällt damit, wie versiert wir mit den Grundzutaten umgehen. Und natürlich werden wir im Laufe unseres Lebens die Rezeptur und die Arbeitsschritte unseres Glückes verändern. Denn schließlich machen uns als 20-Jährige andere Dinge glücklich als mit 50.

Wofür stehen die zwei »X« in GlüXX-Factory?

Das erste X steht für die Menschen, mit denen ich arbeite, mit all ihren bunten Federn und Facetten. Ich halte nichts von systematischen »Drei Wege zum Top-Erfolg«-Ratschlägen. Solche »allgemeingültigen« Wege gelten nur für einen Bruchteil der Menschen, alle anderen beißen sich daran die Zähne aus. Statt Motivation und Erfolg erleben sie dann nur Frust. Jeder Mensch ist ein Unikat, und deshalb darf auch Ihr Weg zu Ihrem persönlichen GlüXX-Erfolg ein ganz individueller sein. Lösen Sie sich von Ratschlägen, wie »man« glücklich und erfolgreich wird. Das Einzige, was zählt, sind *Sie* mit Ihren Ecken, Kanten und Talenten.

Das zweite X steht für das jeweilige Vorhaben, das Sie momentan beschäftigt. Zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens brauchen wir andere Ideen, Inspirationen oder auch konkrete Tipps, wie wir weiterkommen. Wer gerade total im Stress ist, der kann sich aus dem GlüXX-Prinzip Anti-Stress-Strategien und Wohltaten für den Körper holen oder mit einem Blick auf seine Stärken und Talente die passenden Organisationsideen finden. Wer sich an ein neues Vorhaben (noch) nicht herantraut, der kann seinen Selbstwert und sein Selbstvertrauen stärken oder mit Übungen seinen Wert und damit den Nutzen für potenzielle Arbeitgeber oder Kunden sichtbar machen. Vielleicht bremsen Sie auf Ihrem Weg zum erfüllten Leben hinderliche Überzeugungen. Dann beschäftigen Sie sich mit der Zutat »Ängste, Überzeugungen und Glaubenssätze« und machen damit der Selbstsabotage den Garaus.

Alle meine Seminare und Online-Kurse sind seit jeher an den Zutaten und den konkreten Bedürfnissen der zwei X orientiert. Schon als ich vor über 15 Jahren anfing, Seminare zum Thema »Marketing für Frei-

© Campus Verlag GmbH

berufler« zu halten, hatte ich (damals noch intuitiv) die Themen »Sinn, Werte, Motive« mit aufgenommen. Als mein Wissen um »Denkstile und Präferenzen« zu einem eigenständigen Ansatz (und meinem neuen Kernthema) »Kreatives Zeit- und Prioritätenmanagement« reifte und immer stärker auch von Unternehmen für deren Mitarbeiter gebucht wurde, waren Aspekte wie »Innerer Dialog« und »Überzeugungen« bei allen Trainings eingewoben. Denn meist ist uns ja völlig klar, was wir tun sollten, um glücklich und erfolgreich zu sein – aber warum tun wir es dann nicht? Warum arbeiten wir uns an Methoden ab, die uns nicht helfen? Warum bin ich erfolgreich – oder eben nicht? Ein Blick auf die tieferen Zusammenhänge liefert die Lösungen. Und ein Blick in unsere grauen Zellen hilft darüber hinaus enorm.

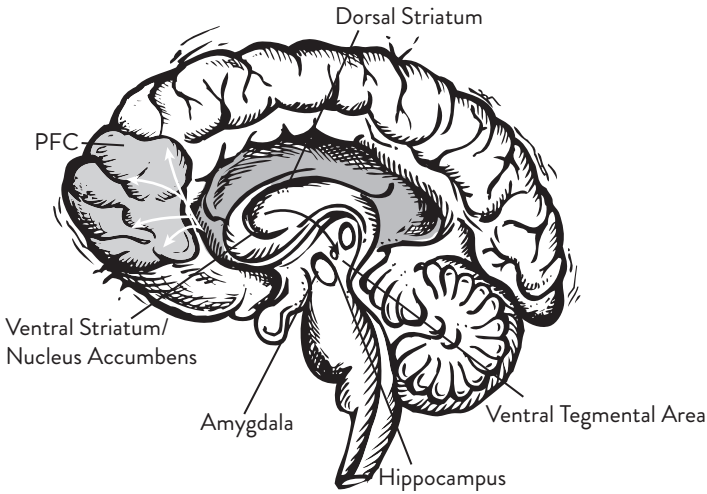
Glück ist ein neurobiologischer Prozess

Unbestritten ist, dass unser Gehirn massiv am Empfinden von Glück, Zufriedenheit und Erfolg beteiligt ist. Zahlreiche Neurobiologen rund um den Globus forschen, scannen, befragen und bewerten seit wenigen Jahren genauer, was im Gehirn passiert, wenn wir glücklich sind. Sie versuchen, sichtbar zu machen, welche Hirnregionen und welche Botenstoffe an unseren Hochgefühlen beteiligt sind. Das ist keine leichte Aufgabe, denn die Neurobiologie des Glücks ist eine sehr komplexe Angelegenheit, und die meisten Vorgänge im Gehirn haben wir noch gar nicht richtig verstanden.

Was wir sicher wissen: Im Zentrum unserer Glücksgefühle und des Drangs, uns mit Dingen zu beschäftigen, die uns zufrieden machen, steht unser Belohnungssystem (siehe Abbildung 2). Genauer gesagt handelt es sich um verschiedene Areale in unserem limbischen System, die miteinander vernetzt sind und vor allem über den Botenstoff Dopamin miteinander kommunizieren. Das limbische System gilt als »Sitz des Unbewussten« und wird auch als »emotionales Gehirn« bezeichnet.

Erleben wir akute Hochgefühle, einen Glücks-Kick, dann wird vor allem das ventrale Striatum (hier vor allem der *Nucleus accumbens*) aktiv und kommuniziert eifrig mit Teilen des präfrontalen

© Campus Verlag GmbH



2 Glücksgefühle entstehen im Gehirn

Kortex und der Amygdala. Diese Aktivität sehen wir im Hirn-Scan, wenn Menschen im Lotto gewonnen haben – oder auch, wenn sich die Probanden im Scanner lediglich *vorstellen*, sie hätten gerade im Lotto gewonnen.

Dauerhaft glücklich fühlen wir uns offenbar, wenn das ventrale Striatum und der präfrontale Kortex (PFC) besonders ausdauernd feuern. Das heißt, selbst wenn der Auslöser weg ist, bleiben die beiden Areale weiterhin aktiv. Bei Menschen, die unter einer Depression leiden, zeigt sich diese anhaltende Aktivität hingegen nicht.

All diese neurobiologischen Aktivitäten werden wir uns noch genauer anschauen, denn sie machen wunderbar deutlich, warum einige unserer Aktivitäten genau die Glücksgefühle erzeugen, nach denen wir uns sehnen, und andere – die bei anderen Menschen vielleicht der Glücks-Turbo sind – eben nicht. An dieser Stelle nur noch ein Hinweis: Wenn Glück ein neurobiologischer Prozess ist und wir quasi »auf Knopfdruck« Glücksgefühle erzeugen können, warum machen wir das dann nicht direkt? Warum gehen wir den Umweg über Aktivitäten, Genuss, das Erreichen von Zielen oder Bewegung, wenn wir doch ganz pragmatisch einen »Knopf« im Hirn anbringen und uns jeden Tag die Dosis Glück zapfen könnten, die wir gerade brauchen?

© Campus Verlag GmbH

Die Antwort können nur Sie sich selbst geben, denn das oben beschriebene Szenario ist bereits Wirklichkeit. Der »Knopf« sind Medikamente und Drogen, die Dopamin, Oxytocin oder Serotonin im Gehirn an die richtigen Stellen schicken, damit wir uns glücklich, geborgen und entspannt fühlen. Die Frage dabei ist nur: Wollen Sie das? Wollen Sie sich mit diversen Substanzen ins Glücksnirwana beamen und dazu unerwünschte Nebenwirkungen und Spätschäden in Kauf nehmen? Und selbst wenn wir mit elektrischen Impulsen die entsprechenden Hirnareale stimulieren könnten – wollen Sie das?

Glück ist kein Zustand, sondern eine Reise.

Nicht nur, dass ich ein Gegner von Drogen und anderen bewusstseinsverändernden Substanzen bin – für mich wäre das, wie das Osternest zu finden, ohne es gesucht zu haben, wie der Doktortitel, den man sich einfach kauft, oder wie die Fußball-Weltmeisterschaft, deren Sieger ausgelost wird. Es wäre wertlos.

Biologisch betrachtet wäre es möglich, einen Glücksknopf zu haben, aber ich glaube, langfristig macht uns all das glücklicher und zufriedener, was wir mit eigenen Händen erschaffen haben. Was uns immer, überall und selbstbestimmt zur Verfügung steht, ist das Glück, das wir selbst gestalten und wo die neurobiologischen Glücksantworten lediglich die logische Folge sind.

Das wahre Glück entspringt unserer eigenen GlüXX-Factory. Deshalb jetzt: Türen auf und hereinspaziert in Ihre persönliche Manufaktur für lebenslanges Glück und Erfüllung.

© Campus Verlag GmbH