



GLÜCKS GESCHENKE

Inspirationen für ein Leben
voller motivierender Momente



GLÜCKSGESCHENKE
HERMANN SCHERER

A stylized white owl graphic is positioned on the right side of the page, set against a gold background. The owl's body is formed by several overlapping white shapes, including a large circle for the head and a pointed shape for the tail. The background is a solid gold color with some white geometric shapes that create a layered effect.

ISBN 978-3-86936-905-1

Umschlaggestaltung: Verena Lorenz

Satz und Layout: Christina Pörsch

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2019 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Printed in Germany.

www.gabal-verlag.de

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.



HERMANN SCHERER

GLÜCKS GESCHENKE

Inspirationen für ein Leben
voller motivierender Momente

GABAL



„DAS LEBEN IST WIE EINE SCHACHEL PRALINEN.
MAN WEIß NIE, WAS MAN KRIEGET.“ Forrest Gump

Glücksforscher haben den Schlüssel zum Glück gefunden: Es ist die Überwindung. Es gibt sie tatsächlich, die Glücksforscher, sie erforschen die Bedingungen, unter denen Menschen glücklich sind oder sich als glücklich bezeichnen.

Dabei hat das Glück mit dem Deutschen eine besondere Herausforderung: Denn unsere Sprache ist die einzige, die in dem Wort „Glück“ zwei Konzepte vereint, die überall sonst getrennt sind: Das Zufallsglück (luck) und das Lebensglück (happiness). Auch wenn das Zufallsglück oft Einfluss auf das Lebensglück nimmt, so steht es doch nicht im Fokus der Glücksforschung.

Glück kann man – manche mögen es nicht glauben – als Ziel und Sinn des Lebens bezeichnen. Denn letztlich laufen alle anderen Ziele nur auf das eigene Glück oder das Glück anderer (und damit wieder auf das eigene) hinaus.

Die Forschung unterscheidet dabei zwischen passivem und aktivem Glück. Passives Glück ist das Glück aus der Achtsamkeit, wenn ich etwas wahrnehme: Das schöne Wetter, die Natur, die eigene Zufriedenheit und die Fülle des Lebens.

Das schönste passive Glück erlebe ich oft in besonderen Situationen. Wenn ich nachts, längst ist die Stille hereingetreten, im Bett liege und meine Kinder atmen höre, weine ich still vor Glück. Oder so ein Moment wie der jetzt gerade, während ich diese Zeilen schreibe. Ich fliege nach Hause, von Innsbruck nach Frankfurt diesmal. Ich fühle Glück, wenn der Flieger aus dem Tal zwischen den majestätischen Bergen heraus startet, immer höher steigt und ich den Schatten des Flugzeugs an den Bergwänden verfolgen kann. Im Gegensatz zum passiven Glück steht das aktive Glück. Dieses können wir bewusst ansteuern, schließlich ist Glück ja eine Überwindungsprämie. Denn wir Menschen verspüren Glück immer dann, wenn wir etwas erreicht, erschaffen, vollendet haben. Psychologisch gesehen erreichen wir immer dann etwas, wenn wir uns überwunden haben. Sobald wir an einem Ziel ankommen, schließt sich die Lücke zwischen Ist und Soll, für die wir unsere Komfortzone verlassen haben. Deshalb gilt es – neben dem Glück der Achtsamkeit –, sich immer wieder zu überwinden und so immer wieder glücklich zu sein. Wer morgen glücklicher sein wird, überwindet sich heute, immer neu. Denn Glück ist kein Dauerzustand, sondern ein – manchmal recht flüchtiger – Moment.

„ERFOLG IST EINE ÜBERWINDUNGS

Jetzt wissen wir also, warum wir Erfolg wollen: Erfolg macht glücklich! Genau genommen nicht der Erfolg selbst, sondern der Weg dahin, auf dem wir Hürden überwinden müssen. Je höher diese Hürde, die nötige Überwindung, desto größer das Glücksgefühl, wenn Du es geschafft hast.

Dabei sind diese Hürden sehr individuell. Wenn ein guter Läufer einen Kilometer läuft, dürfte dies sein Glücksgefühl nur marginal steigern. Ganz anders ein ungeübter Anfänger, der – zu Recht – auf den einen Kilometer sehr stolz sein wird. Ein anderer, der gerade erst eine Krankheit oder die Folgen eines Unfalls überwunden hat, wird mit 500 Metern glücklich. Ein Athlet dagegen, der zu den Olympischen Spielen will, muss ganz andere Strecken überwinden.

A high-angle, top-down photograph of a person's foot wearing a teal sneaker with yellow laces, standing on a weathered wooden deck. The deck is made of horizontal planks and vertical support beams. The background is a vast, textured teal landscape, possibly a large body of water or a field of low-lying vegetation, with white foam or waves visible. The overall color palette is dominated by various shades of teal and green, with the brown of the wood and the yellow of the laces providing contrast.

PRÄMIE”

JE HÖHER DIE

HÜR DE

A young man and woman are sitting on a rocky cliff edge, looking out over a vast, hazy landscape at sunset. The man is wearing a white cap and a dark shirt, and the woman is wearing a grey sweater. The scene is bathed in the warm, golden light of the setting sun, creating a romantic and serene atmosphere. The text "DESTO GRÖßER DAS GLÜCKSGEFÜHL." is overlaid in white, stylized font across the lower half of the image.

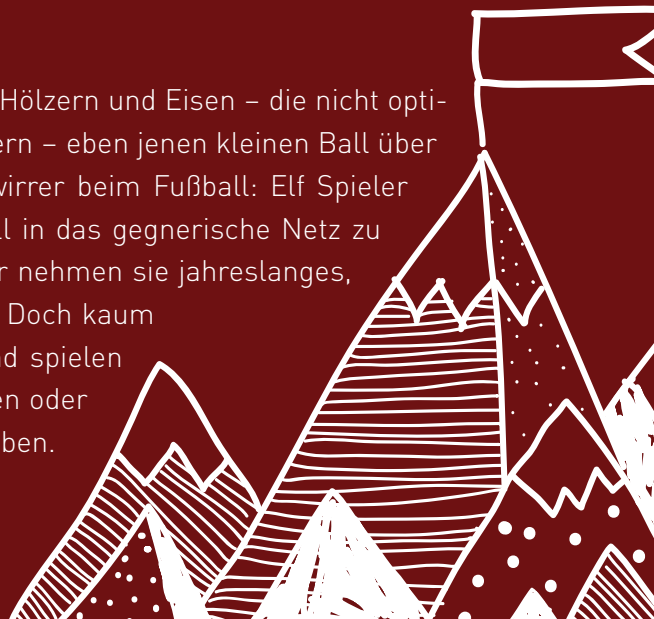
DESTO GRÖßER DAS
GLÜCKSGEFÜHL.

BANANA

Vielleicht ist das ja der Grund, warum so viele Menschen Dinge tun, die bei nüchterner Betrachtung sehr banal sind: Viele Freizeitbeschäftigungen sind Überwindungsprämien. Nehmen wir das Bergsteigen. Es kostet schon Überwindung, die Höhen hinaufzusteigen oder gar zu erklettern. Und was machen die Menschen, wenn sie oben sind? Eine kurze Brotzeit, dann gehen sie wieder runter. Nüchtern betrachtet hätten sie auch unten bleiben können, doch wo wäre dann die Überwindung und damit das Glück geblieben?

Glücklos.

Ähnlich beim Golf: Menschen versuchen mit vielen Hölzern und Eisen – die nicht optimal sind, um einen Golfball zielgerichtet zu befördern – eben jenen kleinen Ball über 17 Löcher in das 18. Loch zu bekommen. Noch wirrer beim Fußball: Elf Spieler versuchen unter großen Anstrengungen, einen Ball in das gegnerische Netz zu bringen, um das dann ausgelassen zu feiern. Dafür nehmen sie jahreslanges, hartes Training und schwere Verletzungen in Kauf. Doch kaum ist der Ball im Netz, holen sie ihn wieder raus und spielen weiter. Als wollten sie noch einmal glücklich werden oder dem Gegner eine Chance auf sein eigenes Glück geben.



LITÄT

Denn Fußball bietet die Möglichkeit, in 90 Minuten viele Glücksmomente zu schaffen. Glück ist schließlich eine Überwindungsprämie. Darum gibt es einen riesigen Markt für Überwindungsmöglichkeiten. Es gibt unzählige Anbieter und Vermarkter von Abenteuern und Abenteuerchen. Manche sind eher „Teuerchen“, wenn Gutscheine nicht eingelöst werden. Es ist eine schwer verständliche Besonderheit, sein Leben gegen Gutscheine einzutauschen, die sich oft genug nicht wie Gutscheine, sondern wie Schlechtscheine anfühlen. **Das Leben selbst sollte die Sahneschnitte sein**, doch „Erlebnisgutschein“ klingt für mich eher nach Magerquark und damit Ersatzbefriedigung für alle, deren Leben so gar kein Rummelplatz ist. Warum auch immer ...

Wer auch ohne dieses perfide System der Überwindungsmöglichkeiten noch glücklicher werden will, steigt aus der Komfortzone aus, **stürzt sich ins tägliche Leben und macht sein Leben zu einem (kleinen) Abenteuer**. Das muss keine Weltreise sein. Das können Mikro-Abenteuer, kleine Erlebnisse, Änderungen im Leben direkt vor der Haustür sein.



GLÜCK IST EINE ENTSCHEIDUNG

Glück ist eine Entscheidung, eine Entscheidung, sich zu überwinden, sich zumindest ein bisschen ins Leben zu stürzen. Manchmal ist es eine einzige Entscheidung, die über unser Leben entscheidet. Und was kostet es schon, Träume wahr werden zu lassen?

Es kostet Mut.

Dieses Buch will beides. Mit der grafisch schönen Gestaltung kann man sich im Glück der Achtsamkeit üben und die schönen Dinge, die andere geschaffen haben, einfach genießen. Hingegen die Zitate, Sprüche und Geschichten sollen Dich inspirieren, aus Deinem Leben ein Abenteuer mit vielen neuen Überwindungen zu machen – **und damit Dein Glück zu erobern.**



DELANO

MANDALAY BAY

Herzlich willkommen
im
Abenteuer Leben

MACH
JEDEN MORGEN
DEIN BETT !


Rituale machen glücklich. Ich selbst habe einige wenige Rituale, zum Beispiel dass ich meinen Laptop erst dann zuklappe, wenn der Posteingang-Ordner meiner E-Mails leer ist, oder mein kurzes In-mich-Gehen, kurz bevor ich für einen Vortrag auf die Bühne trete. Dieses Ritual von William H. McRaven, einem ehemaligen Admiral der United States Navy Seals, hat mich besonders beeindruckt:

Jeden Morgen in der Navy-Seal-Grundausbildung tauchten unsere Lehrer, die zu dieser Zeit alle Vietnam-Veteranen waren, in unserer Kaserne auf und inspizierten als Erstes unser Bett. Wenn du es richtig gemacht hast, mussten die Ecken quadratisch sein, die Bezüge festgezogen, das Kissen direkt unter dem Kopfteil zentriert und die zusätzliche Decke ordentlich zusammengelegt am Fuß des Bettes. Es war eine einfache Aufgabe – bestenfalls banal. Jeden Morgen mussten wir unser Bett perfekt machen. Es erschien mir damals ein wenig lächerlich, vor allem angesichts der Tatsache, dass wir echte Krieger sein wollten, harte, kampferprobte Seals, aber die Weisheit dieses einfachen Aktes hat mich viele Male bestärkt.

Wenn Du jeden Morgen Dein Bett machst, hast Du die erste Aufgabe des Tages erledigt. Es gibt Dir ein kleines Gefühl des Stolzes, und es wird Dich ermutigen, eine weitere Aufgabe und eine weitere und eine weitere zu erledigen. Am Ende des Tages haben sich aus dieser einen Aufgabe viele Aufgaben ergeben. Wenn Du Dein Bett machst, wird Dich dies bestärken, dass kleine Dinge im Leben keine kleine Rolle spielen. Wenn Du die kleinen Dinge nicht richtig machen kannst, kannst Du niemals die großen Dinge richtig machen.

Und wenn Du einen miserablen Tag hast, wirst Du nach Hause zu einem ordentlichen Bett kommen, das jeden Tag ordentlich gemacht wird – das Du gemacht hast. Und Du wirst daraus neuen Mut schöpfen, dass morgen alles besser wird.

Wenn Du also die Welt verändern willst, mach Dein Bett.



Viele Menschen, insbesondere die, die andere Menschen motivieren wollen, sagen: „So wie Du eine Sache machst, so machst Du alles im Leben.“ Oftmals wird diese Aussage in Motivationsseminaren als Grundlage genommen, um Leidenschaft und Exzellenz einzufordern. Natürlich stimme ich dem zu. So viele Menschen machen alles im Leben mit einer solchen Mittelmäßigkeit, geradezu einer Lebenslähmung, dass man daran ersticken könnte. Man kann am Verhalten antizipieren, dass ein neues Projekt – mit der alten Haltung – kaum bessere Ergebnisse bringt als die Vergangenheit. **So wie Du eine Sache machst, so machst Du alle.** Andererseits: So sehr die Aussage stimmen mag – so verkehrt ist sie für mich. Ich strebe gerne die Weltmeisterschaft an. Ich liebe Exzellenz, Leidenschaft und Spitzenleistung. Und dennoch bin ich mir meines beschränkten Potenzials bewusst, mit dem ich es in meinem Leben – wenn überhaupt – in nur einer Klasse zur Olympiade bringe. Ich habe nicht die Fähigkeit, in jeder Disziplin des Lebens zu gewinnen. Darum bin ich in vielen Dingen nicht exzellent, nur Durchschnitt, einfach nur Mittelmaß und manchmal weniger als Mittelmaß, wissend um den Fokus, den ich benötige, um in den Bereichen des Lebens, jenseits vom Mittelmaß, outstanding zu sein, für die ich angetreten bin.

A hand holding a pen, with a bright light source in the upper left corner creating a lens flare effect. The background is a textured, light-colored surface.

Fokus

Jenseits vom Mittelmaß

WÄHREND

sich manche nach Jahren immer noch die Frage stellen,

ob sie auf dem richtigen Weg sind,

haben die **ERFOLGREICHEN**

den Weg, auf dem sie gehen,

einfach zum richtigen gemacht.



WENN DU IMMER DEN
ÜBERBLICK BEHÄLTST,
IMMER HERR DER LAGE BIST,
DANN DÜRFTES DEIN LEBEN
LANGWEILIG SEIN.

ORANGEN KAUFEN FÜR PROFIS

Ein junger Mann wollte für ein angesehenes Unternehmen arbeiten. Er bewarb sich und wurde zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen, er bekam den Job. Ehrgeizig wie er war, setzte er sich sein nächstes Ziel: eine Beförderung. Er wollte Abteilungsleiter werden. Er erledigte immer alle seine Aufgaben. Er begann früh am Morgen und blieb lange im Büro, damit sein Chef auf jeden Fall mitbekam, dass er Überstunden machte. Jahre später wurde eine Stelle als Abteilungsleiter frei. Zu seiner Bestürzung erfuhr der junge Mann, dass ein anderer Mitarbeiter, der erst sechs Monate im Unternehmen war, befördert worden war. Er stürzte zu seinem Chef und verlangte eine Erklärung. Der kluge Vorgesetzte entgegnete: „Bevor ich Ihre Frage beantworte, würden Sie mir einen Gefallen tun?“ „Ja, natürlich“, erwiderte der Angestellte. „Würden Sie in den Supermarkt gehen und ein paar Orangen kaufen? Meine Frau braucht welche.“ Der junge Mann erklärte sich einverstanden und ging in den Laden. Als er wiederkam, fragte der Chef: „Nun, welche Sorte haben Sie gekauft?“ „Orange“, erwiderte der junge Mann er-

staunt. „Sie wollten doch, dass ich Orangen kaufe, und das habe ich gemacht. Hier sind sie.“ „Wie viel haben sie gekostet?“, fragte sein Chef. „Das weiß ich nicht genau“, gab er zur Antwort. „Sie hatten mir 30 Dollar gegeben. Hier sind der Beleg und das Wechselgeld.“ „Vielen Dank“, erwiderte sein Chef. „Jetzt setzen Sie sich bitte.“

Der Vorgesetzte rief nun den Mitarbeiter herein, den er befördert hatte, und stellte ihm die gleiche Aufgabe. Auch dieser erklärte sich einverstanden und ging in den Supermarkt. Als er kurz darauf wiederkam, fragte der Chef: „Welche Sorte haben Sie gekauft?“ „Nun ja“, erwiderte er. „Es gab ziemlich viele Sorten – Navelorangen, Blondorangen, Blutorangen, Mandarinen und noch mehr. Ich wusste nicht, welche ich kaufen sollte. Sie hatten ja gesagt, dass Ihre Frau welche brauche, und so habe ich sie angerufen. Sie erzählte mir, dass sie eine Party plane und Orangensaft machen möchte. Also habe ich den Verkäufer gefragt, welche Sorten den besten Saft gibt. Er erklärte mir, dass die Blondorangen besonders süß und saftig seien, also habe ich diese Sorte genommen. Ich habe sie auf dem Rück-

ORANGEN

weg bei Ihnen zu Hause abgeliefert. Ihre Frau hat sich sehr darüber gefreut.“
„Wie viel haben sie gekostet?“, fragte sein Chef. „Tja, das war auch so eine Sache. Da ich nicht wusste, wie viele ich kaufen soll, habe ich Ihre Frau gefragt, wie viele Gäste sie erwartet. Zwanzig, erfuhr ich. Dann habe ich den Verkäufer gefragt, wie viele Orangen man braucht, um Saft für zwanzig Leute zu machen. Es waren ziemlich viele. Daraufhin habe ich um einen Mengenrabatt gebeten, und diesen auch bekommen. Eigentlich kostet so eine Orange 75 Cent, aber ich habe nur 65 Cent bezahlt. Und bitte nicht wundern, ich habe dem Verkäufer erlaubt, noch ein kleines Stückchen Ingwer beizulegen, denn mit einer hauchfeinen Note Ingwer soll der Orangensaft noch etwas besser schmecken und gesünder sein. Hier sind das Wechselgeld und der Beleg.“ Der Chef sagte lächelnd: „Danke, Sie können gehen.“
Er sah zu dem jungen Mann, der das alles beobachtet hatte. Dieser sagte: „Ich verstehe, was Sie meinen.“

nach Randall L. Ridd

