



kailash



ELMAR RASSI

# Schweine glück

Lass los und suhl dich im Leben

Zehn universelle Regeln, die dein Leben verändern



kailash

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bei allen Fallbeispielen wurden charakteristische Angaben zum Schutz der Privatsphäre geändert.

Quellennachweis: Zitat von Steve Jobs auf S. 127 aus: Steve Jobs' Stanford Commencement Address, 2005 <http://news.stanford.edu/2005/06/14/jobs-061505/>

Bildnachweis: S. 25, 26, 27: privat; alle anderen Fotos: Frank Bauer



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2017 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Friedel Wahren

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung und Layout: Daniela Hofner,

ki 36 Editorial Design, München

Umschlagmotiv: Frank Bauer

Druck und Bindung: CPI book GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63135-7


[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

*Meiner Mutter gewidmet –  
und all den Menschen,  
die mit ihrer Begeisterung dazu  
beigetragen haben, dass dieses  
Buch entstehen konnte*





»» Frag dich nicht,  
was als richtig gilt,  
sondern was du fühlst.  
Dein Leben muss  
nicht perfekt sein,  
nur echt! ««



# Inhalt

Vorwort . . . . .	8
-------------------	---

## **Wo bitte geht's zum Glück?**

Glücklich sein – wie funktioniert das? . . . . .	14
Meine Geschichte. . . . .	24

## **Elmars zehn universelle Glückszutaten**

Genieße den Augenblick . . . . .	44
Deine Gedanken bestimmen dein Leben . . . . .	64
Entdecke die Kraft der Dankbarkeit . . . . .	84
Auch im Schlechten das Gute finden . . . . .	102
Gib niemals auf. . . . .	122
Keine Angst vor der Angst. . . . .	140
Finde, was dir guttut . . . . .	158
Bleibe motiviert . . . . .	174
Lass los. . . . .	192
Sei du selbst . . . . .	218
Nachgedanken . . . . .	238
Danksagung . . . . .	240
Bleibe in Kontakt . . . . .	240

# Vorwort





**M**anchmal ist das Leben einfach wunderbar. Morgens wacht man mit einem Lächeln im Gesicht auf, und alles, was man den Tag über angeht, gelingt fast wie von selbst. Man hat Menschen um sich, die einen lieben, und spürt, dass man andere durch seine Art oder seine Anwesenheit glücklich macht. Am liebsten möchte man den Augenblick festhalten, ihn bewahren und für immer ins Herz schließen. Man hat ganz einfach ein Schweineglück.

Dann wieder wachen wir auf und fragen uns, wofür das alles gut sein soll. Wir fühlen uns gefangen in unseren täglichen Verpflichtungen. Menschen, die uns etwas bedeuten, verletzen und hintergehen uns. Gerade noch hatten wir einen Punkt erreicht, an dem wir glaubten, endlich angekommen zu sein – doch dann passiert etwas, das alles ins Wanken bringt. Unsere Welt bricht zusammen, und wir fragen uns: Woher sollen wir die Kraft nehmen, uns wieder aufzurichten? Wo bitte geht's zum Glück?

Kennst du das auch, dieses Gefühl, dem Schicksal ausgeliefert zu sein? Im Guten wie im Schlechten? Denkst du auch manchmal: Da muss doch noch mehr sein? Hast du auch den Wunsch, den ganzen Ballast abzuwerfen, der dich runterzieht, und einfach mal glücklich sein zu dürfen? Dich so richtig im Leben zu suhlen?

Als Glückskoach habe ich es zu meiner Leidenschaft gemacht, anderen Menschen zu einem erfüllteren Leben zu verhelfen. Und es funktioniert!

Meist ist das Leben voller Herausforderungen, und wir müssen eine Menge dafür tun, um glücklich zu sein. Und genau das ist der Punkt: Wir *können* nämlich eine ganze Men-

## VORWORT

ge dafür tun, um (trotz allem) glücklich zu sein. Heute weiß man, dass es zu fünfzig Prozent angeboren ist, ob ein Mensch in sich glücklich ist oder nicht. Das bedeutet: Selbst wenn das Glück absolut nicht in deinen Genen liegen sollte, hast du dennoch die Chance, dein Leben um mindestens fünfzig Prozent erfüllter zu gestalten. Denn Glück kann man trainieren.

Immer wieder habe ich mich in den vergangenen Jahren gefragt, warum manche Menschen glücklicher und erfolgreicher sind als andere. Überraschenderweise habe ich bei den positivsten Menschen immer dieselben Lebensregeln entdeckt, die ihnen die Tür zu innerem und äußerem Glück öffnen. Es sind einfache Glückszutaten, die für jeden von uns funktionieren und die ich dir in diesem Buch vorstellen möchte. Dabei habe ich nicht den Anspruch, das Rad neu zu erfinden. Schon seit Tausenden von Jahren wissen die Menschen, was ihnen guttut. Denn alles, was man wirklich braucht, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen, steckt bereits in einem drin. Man muss nur manchmal mit der Nase darauf gestoßen werden.

Auf den nächsten Seiten lernst du, wie du die Glücksregeln in deinem Leben anwenden kannst. Das ist nicht schwierig, und es kostet dich auch nicht viel Zeit. Du musst nichts weiter tun, als dich auf den Weg zu begeben. Und in dem Moment, in dem du dich dazu entscheidest, hast du schon gewonnen. Denn Glück ist immer auch eine Sache der Entscheidung.

Vielleicht hast du schon eine ganze Menge Ratgeber zu diesem Thema gelesen und stellst fest, dass sich in deinem Leben

bisher nicht viel geändert hat. Oder du hast das Gefühl, da geht noch mehr: mehr Lebensfreude, mehr Energie, mehr Spaß, mehr Selbstverwirklichung. Mehr Liebe. Mehr Glück. In beiden Fällen bist du hier genau richtig.

Lass mich dein Reisebegleiter sein auf deinem Weg. Mit den inspirierenden Geschichten, den Techniken und Tipps in diesem Buch wirst auch du das Glück dauerhaft in dein Leben einladen.

Warum aber heißt dieses Buch »Schweineglück«? Ganz einfach: Schweine gelten seit Jahrhunderten als Glücksbringer. Und was könnte ich mir Schöneres wünschen, als dass dieses Buch zu deinem persönlichen Glücksbringer wird?

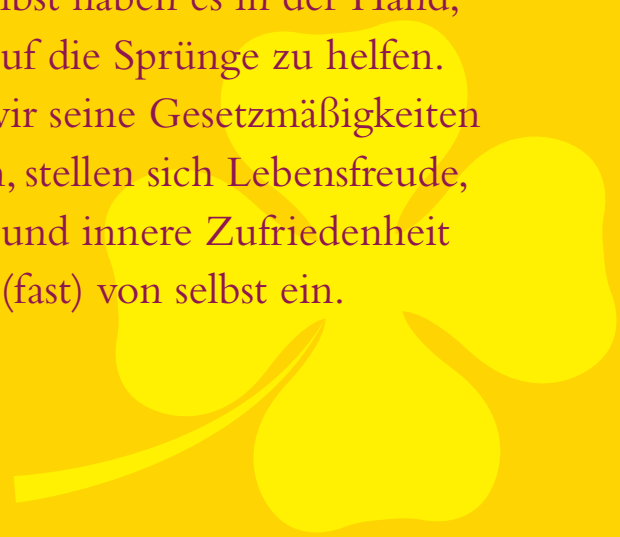
Ich freue mich auf dich!

Elmar Rassi



# *Wo bitte geht's zum Glück?*

Glück ist kein Zufall.  
Wir selbst haben es in der Hand,  
ihm auf die Sprünge zu helfen.  
Wenn wir seine Gesetzmäßigkeiten  
kennen, stellen sich Lebensfreude,  
Liebe und innere Zufriedenheit  
(fast) von selbst ein.





Glücklich sein –  
wie funktioniert  
das?

*Lass uns heute einfach glücklich sein.  
Den Menschen, die uns etwas  
bedeuten, es auch zeigen.  
Die Sorgen hinter uns lassen.  
Dankbar sein für alles, was wir haben.  
Das Leben im Hier und Jetzt genießen.  
Denn wenn nicht heute, wann dann?*



So einfach kann Glück sein: akzeptieren, was ist. Loslassen, was war. Und Vertrauen haben, was wird.

Aber halt, wir sind ja Menschen! Und als solche haben wir die Eigenschaft, alles zu verkomplizieren. Wir wollen immer mehr – deshalb rennen wir durchs Leben auf der Suche nach Superlativen, statt innezuhalten und das zu genießen, was wir alles schon erreicht haben. Wir halten fest an vergangenen Situationen, die uns wehtun – denn Hauptsache, alles bleibt beim Alten. Wir machen uns ständig Sorgen um Dinge, die sich in Wirklichkeit ganz anders entwickeln. Und wir haben Erwartungen, die sich realistisch betrachtet gar nicht erfüllen können. Das alles zusammen schafft in uns eine permanente Unzufriedenheit – und wer unzufrieden ist, ist nicht glücklich.

Ein großer Teil unserer Unzufriedenheit ist also selbst gemindert. Doch das muss nicht so sein.

Du weißt bereits, dass das Glücksempfinden etwa zur Hälfte angeboren ist. Ob du eher negativ oder positiv gestimmt bist, hängt also zum Teil von deiner Veranlagung ab – aber

## WO BITTE GEHT'S ZUM GLÜCK?

eben nur zum Teil. Angenommen, du bist der geborene Sportler: Du bist schnell, hast Ehrgeiz, Disziplin und verfügst über den entsprechenden Körperbau. Dann hast du Erfolg, Spaß am Training und sammelst Medaillen. Wenn du aber überhaupt kein Sportlertyp bist, heißt das nicht, dass du zu einem Leben daheim vor dem Fernseher verdammt bist. Du kannst genauso Spaß an der Bewegung haben, die unterschiedlichsten Sportarten ausprobieren oder einfach nur spazieren gehen. Richtig?

Genauso verhält es sich mit dem Glück. Wir können es lernen, und das geht viel einfacher als beim Leistungssport. Der Grund dafür liegt darin, dass wir alle das Glück in uns tragen. Damit meine ich nicht das, was manche Leute unter Glück verstehen: nämlich eine Anhäufung materieller Dinge, die zwar sehr verlockend und auch ganz fantastisch sein können, aber nicht dauerhaft glücklich machen. Materielle Dinge haben zu tun mit Wettbewerb – man kriegt nie genug. Wenn ich mir morgen einen neuen Sportwagen kaufe, würde mir das sicher ein tolles Gefühl bescheren. Ich würde am Rhein entlangfahren, in einem kleinen Ort mit Blick auf den Fluss haltmachen ... Aber was, wenn ich keinen Parkplatz finde? Wenn mir jemand einen Kratzer in den Lack macht? Dann spüre ich nichts als Ärger, und das Glück, einen Sportwagen zu besitzen, bekommt erste Risse. Ein Jahr später gibt es dann das neue Modell, und schon bin ich im Hamsterrad des Konsums gefangen, während das wahre Leben an mir vorbeizieht.

Nein, ich rede von dem Glück, das in uns ist. Das uns im Alltag innehalten lässt und ein Lächeln auf unser Gesicht zaubert, einfach so. Eine Quelle tief in unserem Innern, aus der



pure Lebensfreude sprudelt, Kraft, Lachen, Harmonie, Gelassenheit.

Um diese Quelle in uns zu finden, müssen wir uns als Erstes auf die Reise nach innen begeben. Fragen wir uns:

Wo stehe ich?

Was will ich?

Was will ich nicht?

Bin ich auf dem richtigen Weg?

Vielleicht bist du sowieso auf der Zielgeraden: Dann genieße den Augenblick und unternimm deine nächsten Schritte ganz bewusst!

Vielleicht aber geht es dir so wie den meisten von uns: Du hast dich verrannt. An irgendeiner Stelle des Weges hast du die richtige Abzweigung verpasst. Eine Weile bist du vielleicht im Kreis gelaufen und immer wieder mit den gleichen Problemen, Menschen oder Situationen konfrontiert worden. Das kann sehr wehtun, hoffnungslos machen. Energie rauben.

In einem solchen Fall ist es wichtig, bewusst Wendepunkte im Leben einzubauen (siehe auch Seite 91). Wir können Probleme nämlich nicht lösen, wenn wir sie immer wieder auf der gleichen Ebene angehen. Eine andere Perspektive, eine neue Strategie aber können uns helfen, sie zu überwinden und dabei über uns hinauszuwachsen. So werden aus Hindernissen auf unserem Weg Herausforderungen, Chancen. Und dann macht das Leben plötzlich wieder Spaß!

## WO BITTE GEHT'S ZUM GLÜCK?

Meine eigene Lebensgeschichte hat – wie deine auch – ihre Tiefpunkte und ihre Schlüsselerlebnisse. Immer wieder habe ich mich bewusst entschieden, Vergangenes loszulassen und eine neue, positive Richtung einzuschlagen. Mein Leben ist zu einzigartig, zu kostbar, um auch nur eine Stunde zu vergeuden. Ich möchte das Geschenk des Lebens in seiner ganzen Kraft annehmen. Dabei habe ich schon früh meine Lektionen lernen müssen. Geholfen haben mir dabei zehn Lebensregeln, mit deren Hilfe ich mein Leben neu ausgerichtet habe:

- ✿ den Augenblick bewusst genießen – in ihm liegt alle Kraft,
- ✿ die eigenen Gedanken wahrnehmen und positiv ausrichten,
- ✿ einfach mal dankbar sein für all das, was man im Leben hat,
- ✿ auch im Schlechten das Gute finden,
- ✿ niemals aufgeben,
- ✿ die Angst loslassen,
- ✿ das finden, was einem wirklich guttut,
- ✿ sich von innen heraus selbst motivieren und von außen motivieren lassen,
- ✿ loslassen, was einem die Freude am Leben nimmt,
- ✿ die Masken fallen lassen und ganz authentisch, ganz man selbst sein.

Mit diesen Lebensregeln ist es ganz ähnlich wie mit dem Kuchenbacken: Sie sind universelle Zutaten, mit denen du dir dein Glück mixen kannst. Da jeder von uns verschieden ist, bleibt es ganz dir überlassen, von welcher Zutat du mehr

nimmst und von welcher weniger. Vielleicht brauchst du gerade eine Extraportion positives Denken: Dann greif zu! Oder du richtest den Fokus aufs Loslassen: Prima, es ist an der Zeit! Auf den folgenden Seiten lernst du, dir dein ganz persönliches Glücksrezept aus meinen Zutaten zusammenzustellen.

Wichtig ist, dich selbst und deine Bedürfnisse kennenzulernen. Die Antworten auf die Frage, was du wirklich brauchst, um glücklich und zufrieden zu sein, findest du in dir. Und doch ist die Reise zum Glück nicht nur ein Weg nach innen. Ganz wichtig ist immer auch der Schritt nach außen, in die Aktion.

Angenommen, du sitzt zu Hause und denkst über dich und deine Bedürfnisse nach. Dabei findest du heraus, dass ein Spaziergang in der Natur dir guttun könnte. Er würde dich ein Stück glücklicher machen. Das ist der erste Schritt. Doch erst wenn du den Spaziergang auch machst, den Wind in deinem Haar spürst, den Duft des Waldes und der Blumen tief einsaugst und dich eins fühlst mit dem Leben, dann hast du dem Glück die Chance gegeben, Einzug in dein Leben zu halten.

Und das kann wirklich so einfach sein. Die meisten Techniken und Tricks auf den folgenden Seiten sind echte Sechzig-Sekunden-Übungen: kurz und intensiv. Du kannst sie ohne große Hilfsmittel spontan im Alltag durchführen – ob du nun in einer Schlange stehst, ob dein Zug Verspätung hat oder ob du auf Freunde wartest, die sich verspäten. Manche Techniken sind dir vielleicht schon vertraut, andere überraschend einfach. Ich wünsche dir, dass du dir die Gelegenheit gibst, sie wirklich auszuprobieren. Wenn du in deinen Tages-

## WO BITTE GEHT'S ZUM GLÜCK?

ablauf immer wieder Momente einbaust, in denen du entspannst und eine positive Haltung einnimmst, wirst du dich mit jedem Tag wohler fühlen.

Alle diese Techniken habe ich an mir selbst ausprobiert. Sie haben mein Leben zum Guten gewendet. Ich habe Schritt für Schritt zu mir selbst gefunden, und das macht mich heute glücklich.

Die Frage ist immer auch, ob man es will. Glücklich sein ist eine Entscheidung, die wir bewusst oder unbewusst treffen. Mancher muss feststellen, dass er lieber in seiner derzeitigen Situation verharrt. Das ist ein ganz natürlicher Prozess: Gewöhnlich vertrauen wir nämlich auf das, was wir kennen, und meiden das Neue, weil wir nicht wissen, was es mit sich bringt. Glück ist einfach; was schwierig ist, ist der Bruch mit den Gewohnheiten.

Ich möchte dir dazu eine kleine Geschichte erzählen.

Es passierte auf einer meiner ersten Kreuzfahrten, auf denen ich als Glückscoach dabei war. Das Schiff steuerte einen Ort im Süden Thailands an. Meer hatte ich genug um mich gehabt in den vergangenen Tagen, und neugierig, wie ich nun einmal bin, ging ich von Bord und sah mir einen Tempel an. Es war ein ganz fantastischer Anblick. In der Mitte der Anlage ragte ein glockenförmiger Turm auf, ganz mit Blattgold verziert. Staunend ging ich weiter und bewunderte die prächtigen Verzierungen an den Gebäuden. Dann zog es mich in die versteckten Höfe. Im Schatten eines großen Feigenbaumes sah ich eine ältere Frau, die auf einer rot gemusterten Decke kniete. Ringsum standen unzählige winzige Holzkäfige, in denen Spatzen gefangen waren. Für ein paar

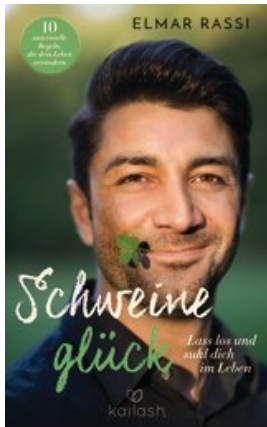
Baht konnte man einen der Käfige nehmen, das Holztürchen öffnen und den Vogel freilassen – eine gute Tat. Als freiheitsliebender Mensch zögerte ich nicht lange und gab der Frau etwas Geld. Es war ein unbeschreibliches Gefühl, das Tierchen fliegen zu lassen. Die Freude, die der Spatz verströmte, als er aus dem Käfig hüpfte und die Flügel ausbreitete, drang mir mitten ins Herz.

Nach und nach kamen andere Touristen dazu, und ehe ich mich versah, waren alle Vögel auf dem Platz frei. Wir zogen mit einem Lächeln im Gesicht weiter. Aber dann hielt ich inne und warf einen Blick zurück. Ich sah, wie die geschäftstüchtige Dame einige Handvoll Reiskörner auf die Decke streute. Darauf stellte sie die geöffneten Käfige. Es dauerte nicht lange, und die ersten Spatzen kehrten zurück. Statt fröhlich von Ast zu Ast zu hüpfen, zog es sie in die Sicherheit der Käfige, die ihnen zwar keine Freiheit, dafür aber Reis versprachen.

Vielleicht weißt du, worauf ich hinauswill ... Viele von uns verharren lieber im Unglück, weil ihr Sicherheitsbedürfnis zu groß ist. So auch die Spatzen. Sie brachten lieber wertvolle Stunden ihres Lebens in engen Käfigen zu, statt die Freiheit zu genießen und sich die Körnchen selbst zu suchen.

Die Sache mit dem Glück hat ganz viel damit zu tun, ob es uns gelingt, den inneren Schweinehund zu überlisten. Erst wenn wir bereit sind, unsere negativen Gewohnheiten aufzugeben und Veränderung in unserem Leben zuzulassen, dann sind wir auch reif für das Glück.

Die Geschichten, Tipps und Techniken in diesem Buch sind im übertragenen Sinn wie Reiskörner, die ich rings um



Elmar Rassi

### **Schweineglück**

Lass los und suhl dich im Leben

10 universelle Regeln, die dein Leben verändern

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-424-63135-7

Kailash

Erscheinungstermin: Februar 2017

Die Glücksphilosophie des Facebook-Stars

Wo bitte geht's zum Glück? Zur sprudelnden Lebensenergie, zum positiven Grundgefühl, zum Schweineglück? Aus der Hirnforschung wissen wir: Glück ist kein Zufall. Wir selbst können wesentlich dazu beitragen, dass das Glück uns einholt und dauerhaft Einzug in unser Leben hält. Elmar Rassi musste als Junge aus seiner Heimat Aserbaidschan fliehen. Nachdem ihm in Deutschland ein zweites Leben geschenkt worden war, beschäftigte er sich jahrelang mit den Gesetzmäßigkeiten des Glücks. Aus diesen Forschungen und eigenen Erfahrungen stellt er zehn universelle Glücksregeln auf, die uns helfen, Lebensfreude, Liebe und innere Zufriedenheit zu finden.

 [Der Titel im Katalog](#)