

Finde dein Glück

Florian Langenscheidt
mit André Schulz

Finde dein Glück

Was im Leben wirklich zählt

HEYNE <



Dieses Buch gehört:



... und noch ein Hinweis zur Handhabung dieses Buches:

Zu Beginn jedes Kapitels findest du Freiräume, die du selbst gestalten und füllen kannst – sei es mit Fotos, die schöne Erinnerungen wecken, Gedichten, die dir etwas bedeuten, Eintrittskarten, Zeichnungen oder getrockneten Blütenblättern –, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. All diese Dinge sind ein Teil von dir, deinem Leben, deiner Persönlichkeit ...

Inhalt

- 9 Wo finden wir unser Glück?
- 13 Zum Aufwärmen
- 21 Selbsterkenntnis
- 33 Kind sein
- 41 Lebenspläne
- 51 Fremde Blickwinkel
- 61 Geben und Nehmen
- 67 Liebe und Nähe
- 79 Körper, Geist und Seele
- 89 Lebenssinn
- 99 Herausforderungen
- 107 Freiheit
- 117 Zu neuen Ufern
- 125 Zu guter Letzt

Wo finden wir unser Glück?

Glück ist so vielfältig wie unser aller Lachen, unsere Gedanken und Träume. Was den einen beglückt, langweilt den anderen. Einer kann sich in der Natur verlieren, der Nächste in der Kunst. Einer braucht ständig Menschen um sich herum, der andere liebt das Alleinsein. Einer will Sport machen, während sein Partner den Ohrensessel herbeisehnt.

Wer meint, Glück lasse sich Vorschriften machen, kennt den Menschen nicht. Ratgeber mögen gut gemeint sein, wirklich weiterhelfen tun sie nicht. Jeder von uns hat seinen eigenen Weg zu finden – zum Glück wie zu sich selbst.

Was antworten Sterbende auf die Frage, was sie anders gemacht hätten? Sie hätten gern ein Leben gelebt, das ihres gewesen wäre. Statt nach den wohlmeinenden Ratschlägen anderer oder nach gesellschaftlichen Konventionen und Wertmaßstäben zu leben.

Jedes Leben ist voll von Klippen, Rückschlägen und Enttäuschungen. Nur ist es weitaus einfacher, mit diesen umzugehen, wenn es unser eigenes Leben ist. Wenn wir uns versuchen an einem Entwurf, den wir selbst gezeichnet haben. Denn dann tragen wir eine große Fackel vor uns, die uns den Weg weist, auch wenn es dunkel wird. Die Fackel der Freiheit und Selbstbestimmung.

Reisen wir daher in uns selbst hinein und finden heraus, was wirklich für uns zählt. Fragen wir uns, was wir letztlich wollen vom Leben. Was uns von anderen aufgeschwatzt wird und was wirklich notwendig ist. Oft ist das viel weniger, als wir glauben. Weniger ist oft mehr Glück. Und die kleinen Momente sind häufig die großen. Nur müssen wir sie erkennen und uns die Zeit nehmen, sie zu genießen. Glück ist Liebe. Zu uns selbst, zu anderen, zu unserem Tun, zum Leben.

Dankbarkeit statt Neid. Wir haben so viel in uns, sind so reich vom Schicksal beschenkt. Seien wir dankbar dafür, anstatt zu überlegen, was sonst noch alles sein könnte. Mancher versäumt sein Leben, weil er immer nur überlegt, was ihm fehlt.

Wir neigen dazu, die Schuld für unser Glück oder Unglück auf andere und anderes zu schieben. Auf das fehlende Geld, den schrecklichen Chef, die übelwollenden Kollegen, den lieblosen Partner, die mangelnde Zeit, das schlechte Wetter.

Aber das Glück liegt in uns. Wir sind dafür verantwortlich. Glück ist eine Entscheidung. Es fällt uns nicht zu. Es ist in uns, um uns herum. Wir müssen es nur sehen – durch das Gestrüpp von wirklichen oder vermeintlichen Anforderungen und all unserem Alltagsstress.

Was uns wirklich glücklich macht, ändert sich mit den Phasen des Lebens. Jeder Lebensabschnitt bietet spezifisches Glück und Unglück. Genießen wir die Reise durchs Leben. Wer noch staunen kann, braucht das Alter nicht zu fürchten.

Der Fragen ans Glück sind viele. Die Antworten liegen in uns. Wir müssen sie nur finden. Das kostet Zeit, ist manchmal schwierig. Aber der Lohn ist groß, da wir uns ein Leben aufbauen, das unseres ist, und in dem wir uns bestmöglich einrichten können.

Fragen riechen nach Kindheit, Lektionen nach Schule. Die Methode, durch Fragen zu uns zu finden, verdanken wir wohl Sokrates. Er wollte nicht dozierend wie ein Lehrer vor uns stehen. Nein, er meinte, Erkenntnis müsse von innen kommen. Es läge alles schon in uns, und der Lehrer müsse nur die richtigen Fragen stellen. Philosophie wird so zur Hebammenkunst.

Daher: Höre in dich hinein. Da spielt die spannendste Musik.

Frage dich, was dir wirklich guttut. Und gönne es dir.

Jongliere mit deinen Ansprüchen, tanze mit dem Schicksal.

Hab Mut zum Glück. Du hast alles Recht dazu.

Liebe etwas, ändere es, sodass du es lieben kannst, oder wirf es aus deinem Leben hinaus.

Frage dich in aller Konsequenz: Was will ich, was kann ich, was brauche ich?

Nimm dir Zeit für die Beantwortung der Fragen rund um dein Glück. Und lass dich dabei von nichts und niemandem beeinflussen. Es geht um dein Leben. Um deine Werte und Neigungen.

Jeder hat nur ein Leben. Lebe es so, wie du es willst. Wie es für dich Sinn ergibt.
Das ist nicht egoistisch. Denn wir tun ohnehin am meisten für unser Glück, wenn wir uns hauptsächlich um das Glück anderer kümmern. Und es ist schöner, mit Menschen zusammen zu sein, die wissen, was sie wollen, und voll Demut und Entschiedenheit mit anderen ihren Weg gehen.

Lebe deine Einzigartigkeit – und keiner kann dich überholen.

Sei ehrlich zu dir. Gelogen wird genug im Leben. Es ist zu kurz dafür.

Erinnerst du dich an Schatzsuchen in der Kindheit? Bei den gut durchdachten war es nicht einfach, den Schatz zu finden. Aber gerade dann lohnte es sich besonders.

Was dich erwartet: ein inneres Leuchten, trotz aller Probleme und Enttäuschungen, die das Leben mit sich bringt. Ein Gefühl des Eins-Seins mit dir selbst, mit den Menschen um dich herum, mit deinen Wünschen und deiner Tätigkeit. Eine innere Ruhe inmitten des Chaos.

Das könnte die Mühe lohnen, oder?

A handwritten signature in black ink, reading "Florian Langenscheidt". The signature is written in a cursive, flowing style with a prominent initial 'F' and a long, sweeping underline.



Florian Langenscheidt, André Schulz

Finde dein Glück

Was im Leben wirklich zählt
Ein Buch zum Ausfüllen

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-453-20083-8

Heyne

Erscheinungstermin: August 2015

Was im Leben wirklich zählt

Was habe ich heute für mein Glück getan? Welche Episoden aus meinem Leben möchte ich meinen Enkeln erzählen? Womit hat mich das Leben total überrascht – und womit aus der Bahn geworfen? Wofür bin ich besonders dankbar? In welchen Momenten spüre ich inneren Frieden? Sind Arbeit und privates Glück bei mir in Balance? Zusammen mit André Schulz hat Florian Langenscheidt eine Fülle von Fragen entworfen, die dazu anregen, über das eigene Leben nachzudenken und dem persönlichen Glück auf die Spur zu kommen. Oft ist das Glück nur eine Frage weit entfernt. Das liebevoll gestaltete Ausfüllbuch bietet viel Platz, um Gedanken und Antworten aufzuschreiben, denn das Glück ist so individuell und einzigartig wie der Mensch, der es empfindet.