

DOUGLAS MILLER

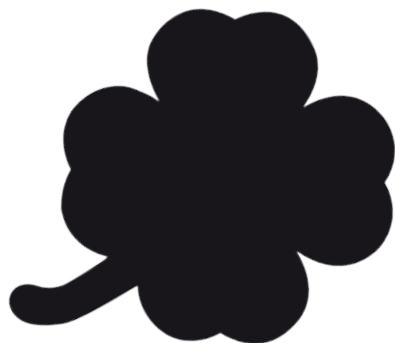


glück haben

ist eine Angewohnheit
– und Sie können sie lernen

BOOKS4SUCCESS

DOUGLAS MILLER



glück
haben

ist eine Angewohnheit

– und Sie können sie lernen

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The Luck Habit
ISBN 978-0-273-77112-8

Copyright der Originalausgabe 2012:
© Douglas Miller 2012. This translation of THE LUCK HABIT 01 Edition is published by
arrangement with Pearson Education Limited.

Copyright der deutschen Ausgabe 2012:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Christina Jacobs
Gestaltung Cover: Johanna Wack, Börsenbuchverlag
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler, Börsenbuchverlag
Lektorat: Sara Jakob
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-864700-55-2

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

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

BÖRSEN  MEDIEN
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
<http://www.facebook.com/books4success>

*Für Lily und Isabelle.
Meine Liebe zu euch ist grenzenlos.*



Über den Autor	6
Einleitung	7
Kapitel 1: Die Glücksfaktoren	19
Kapitel 2: Die Glücksmotoren	49
Glücksfaktor 1: Wissen, was einem wichtig ist	51
Glücksfaktor 2: Ein Gefühl von Feuereifer und Lebendigkeit	60
Glücksfaktor 3: Fähig und willig	66

Kapitel 3: Das Lernen	73
Glücksfaktor 4: Fehler machen ist gut	75
Glücksfaktor 5: Wissen, wozu man fähig ist	84
Glücksfaktor 6: Offen für Feedback sein	87
Glücksfaktor 7: Sich Lernvorbilder suchen	96
Glücksfaktor 8: Ängste in Taten verwandeln	106
Kapitel 4: Die Leistungsbereitschaft	113
Glücksfaktor 9: Harte Arbeit	115
Glücksfaktor 10: Was soll das Ganze?	123
Glücksfaktor 11: Denken ohne nachzudenken	131
Glücksfaktor 12: Sich die Frische bewahren	135
Kapitel 5: Der Sinn	141
Glücksfaktor 13: Lebensbestimmende Ziele verfolgen	144
Glücksfaktor 14: Einen Horizont haben	151
Glücksfaktor 15: Leben für den Augenblick	159
Kapitel 6: Die Menschen	165
Glücksfaktor 16: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus	167
Glücksfaktor 17: Networking	179
Glücksfaktor 18: Einfluss ausüben	189
Glücksfaktor 19: Erfolg teilen	198
Kapitel 7: Die Gelegenheiten	203
Glücksfaktor 20: Chancen erkennen	205
Schlussbemerkungen	225
Quellen	227
Danksagung	228

ÜBER DEN AUTOR

Douglas Miller hält neben seiner Tätigkeit als Autor Vorträge, veranstaltet Kurse und arbeitet als Business- und Karrierecoach. Zu den von ihm verfassten Werken gehören *Positive Thinking*, *Positive Action* und *Brilliant Teams*. Er tritt regelmäßig als Vortragsredner und Trainer für Privatunternehmen sowie für Nichtregierungsorganisationen und Non-Profit-Organisationen auf der ganzen Welt auf. Seine Tätigkeiten haben ihn unter anderem schon nach Haiti, in den Kosovo, nach Bosnien und in viele weitere Regionen Europas geführt, aber auch in Ländern Zentralasiens ist er schon gewesen. *Glück haben ist eine Angewohnheit* ist sein achttes Buch.

EINLEITUNG

„Ich glaube, Glück ist, wenn man ein Gespür für Gelegenheiten und die Fähigkeit besitzt, diese zu nutzen. Jeder hat mal Pech, aber jedem bieten sich auch Gelegenheiten.“

SAMUEL GOLDWYN, FILMPRODUZENT

Glück gibt es. Es ist überall. Wir verwenden das Wort immerzu, denken aber meist nicht lange darüber nach, was es in der Praxis bedeutet. Wir unterstellen das (Nicht-)Vorhandensein von „Glück“, wenn wir solche alten Klischees bemühen wie „am richtigen Ort zur richtigen Zeit“ oder „am falschen Ort zur falschen Zeit“ oder auch jene althergebrachte, schicksalsschwangere Redensart „Es kommt nicht darauf an, was du weißt, sondern wen du kennst“. Wie bei den meisten Klischees steckt darin aber mehr als ein Quäntchen Wahrheit. In *Glück haben ist eine Angewohnheit* geht es darum, dass man diese Binsenweisheiten in dem Sinne akzeptiert, dass es Aspekte im Leben gibt, über die wir keine Kontrolle haben. Wenn Sie aber daran glauben, dass „wen du kennst“ wichtig ist, dann wird derjenige, der sich das Glückhaben zur Angewohnheit gemacht hat, die „richtigen Menschen“ kennenlernen und nicht einfach davon ausgehen, dass ihm das nicht gelingt und auch niemals gelingen wird. Und wir sollten darüber hinaus auch erkennen, dass „was du weißt“ genauso wichtig ist wie „wen du kennst“.

Allzu häufig aber verwechseln wir „Glück“ mit „Schicksal“. Der Begriff Schicksal legt nahe, dass es eine leitende Hand gibt, die nicht nur unsere Gedanken, Taten und unser Verhalten bestimmt, sondern im Extremfall auch alles, was uns im Leben widerfährt. Ganze Religionen

gehen von dieser Prämisse aus. Die Überlegungen in diesem Buch befassen sich mit dem Glück, das man selbst schmieden kann, und nicht mit den „Ereignissen“, die stattgefunden hätten, egal, ob Sie daran beteiligt waren oder nicht oder ob Sie zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort waren.

„Fatalisten“ sprechen über das Glück so, als ob es bei manchen von uns Teil der DNA wäre und bei manchen nicht. Entweder wir wurden als „Glückskinder“ geboren oder eben nicht. Dieses blinde Hinnehmen des eigenen Schicksals als das geglückte Aufeinandertreffen eines Spermiums und einer Eizelle (und hier ist es O. K. zu sagen, dass der eigentliche Akt der Zeugung das Resultat dessen ist, was man landläufig als Glück definiert) und die daraus resultierende Entstehung eines vorherbestimmten „Ichs“ ist, offen gesagt, eine der für die Entwicklung schädlichsten Denkweisen, die man sein Leben lang mit sich herumschleppen kann.

Fatalisten liegen niemals falsch. Wenn Sie daran glauben, dass das Schicksal Ihre Zukunft bestimmt – egal, ob das daran liegt, dass Sie mit gewissen Gaben geboren wurden (oder nicht) oder daran, dass das Leben eine Folge von Ereignissen ist, die sich Ihrer Kontrolle entziehen –, wird sich dies immer als richtig erweisen, weil Sie es sich in Ihrem Lehnstuhl gemütlich machen und auf das Eintreffen solcher Ereignisse warten. Die Ereignisse werden Sie kontrollieren, weil Sie entschieden haben, dass Sie die Kontrolle darüber abgeben.

DAS GESPRÄCH MIT SICH SELBST

Vor einigen Jahren hörte ich eine geniale Variante eines alten Sprichworts, die mir seither immer wieder in den Sinn kommt. Sie lautet schlicht und einfach:

*„Mag sein, dass Stock und Stein mein Gebein brechen, doch
Worte können bei mir permanenten Schaden anrichten“.*

Ich hörte diese Worte auf MTV, und ich kann mir vorstellen, dass der Musiker, der sie äußerte, dabei an Worte dachte, die andere zu uns sagen. Und er hatte recht. Aber worüber wir nicht immer nachdenken und was vielleicht noch wichtiger ist, sind die Worte, die wir über uns selbst zu uns selbst sagen. Sie und ich verbringen enorm viel Zeit damit, mit uns selbst zu sprechen. Solche Gespräche, die ständig in unserem Kopf stattfinden und bei denen wir bewerten, warum uns Dinge passiert sind (oder nicht), wer die Kontrolle darüber hat, was passiert ist (oder nicht) und warum wir in verschiedenen Situationen auf bestimmte Weise reagiert haben (oder überhaupt nicht), sind sehr wichtig.

Solche Gespräche bringen auf den Punkt, worum es in *Glück haben ist eine Angewohnheit* geht. Vieles in *Glück haben ist eine Angewohnheit* dreht sich darum, dass man auf seinen SID hört. Das ist die Abkürzung für den englischen Begriff „Sound Inner Dialogue“, zu Deutsch der vernünftige innere Dialog. Falls dieser Dialog zurzeit fatalistisch oder nur von einem fehlenden Selbstvertrauen bestimmt sein sollte, geht es darum, den Ton des Gesprächs, das man mit sich selbst führt, zu ändern. In Kapitel 6 gibt es ein Beispiel, wie Sie sich den SID zunutze machen können. Dort geht es um die Fähigkeit, sich mit den richtigen Menschen zu vernetzen; doch die Idee, dass in Ihrem Kopf ein positiver Dialog stattfindet, zieht sich durch das gesamte Buch.

DIE GLÜCKSFAKTOREN

Das erste Kapitel dieses Buchs enthält einen Fragebogen, in dem die 20 „Glücksfaktoren“ anhand einer Reihe von auf sie bezogenen Fragen vorgestellt werden. Die Fragen sind dazu gedacht, Sie dazu zu bringen, über Ihr Leben und Ihre bisherige Herangehensweise ans Leben nachzudenken. Es sind Fragen, die sich insbesondere mit persönlichen Erfahrungen befassen, auf die sich die praktischen und theoretischen Hilfen in diesem Buch anwenden lassen.

Das übrige Buch ist um diese 20 Glücksfaktoren herum konzipiert. Dies sind die Dinge, die kombiniert dafür sorgen, dass das Glückhaben für Sie zur Angewohnheit wird. Sie verteilen sich über sechs Kapitel:

- **Kapitel 2 – Die Glücksmotoren.** Hier geht es darum zu „fühlen“, was für Sie richtig ist (und natürlich auch, was nicht). Es hat keinen Zweck, sich mit etwas zu befassen, zu dem Sie keine Affinität haben.
- **Kapitel 3 – Das Lernen.** Lernen beginnt mit Demut – „Ich weiß nicht alles und kann auch nicht alles wissen“ –, doch auch mit viel Energie: „... aber ich möchte so viel lernen wie möglich“. Ihre Lust am Lernen ist der Grund, warum Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, und ohne diese Lernbegierde werden Sie sich einfach nicht in der Weise weiterentwickeln, wie Sie könnten.
- **Kapitel 4 – Die Leistungsbereitschaft.** Dieses Kapitel beleuchtet, wie Sie Ihre Leistung bis zu einem Grad steigern können, von dem Sie nicht gedacht hätten, dass Sie dazu in der Lage wären, egal, ob bei der Arbeit, zu Hause oder in der Freizeit.
- **Kapitel 5 – Der Sinn.** Ob Sie einen Lebensplan verfolgen, kurzfristige Ziele haben oder für den Augenblick leben, die meisten Menschen müssen in ihrem Leben einen gewissen Sinn sehen.
- **Kapitel 6 – Die Menschen.** Dieses Kapitel deckt bestimmte Bereiche ab – das Etablieren eines Netzwerks, den Aufbau von Glaubwürdigkeit und den Umgang mit schwierigen Menschen. Es geht darum, dass Sie Menschen als zentralen, positiven Mittelpunkt Ihres Lebens sehen.
- **Kapitel 7 – Die Gelegenheiten.** Es gibt Menschen, von denen wir meinen, dass sie Glück hätten, weil es den Anschein hat, als würden sich ihnen im Leben immer die besten Gelegenheiten bieten. Aber das ist kein Glück. Sie sorgen selbst dafür, dass sich solche Gelegenheiten ergeben, und zwar sowohl durch die Art, wie sie ihr Leben betrachten, als auch durch ihr Handeln.

DIE SECHS „GLÜCKSKINDER“

Etwas, das mir in meinem Leben geholfen hat – und ich bin sicher, das gilt für Sie genauso –, ist das Wissen, dass viele der Hindernisse, mit denen wir zu tun haben, sich von den Hindernissen, auf die andere Menschen treffen, nicht groß unterscheiden. Wir alle haben unsere eigenen Versionen, wenn es um unsere Probleme geht. Und wir alle haben auch unsere eigenen Versionen, wenn es um unsere Chancen geht.

Um Ihnen dabei zu helfen, sich das Glückhaben zur Angewohnheit zu machen, habe ich sechs Menschen interviewt, die im Leben Großartiges geleistet haben. Diese Menschen sind nicht unbedingt bekannt, aber sie liefern hervorragende Beispiele dafür, wie die Techniken, die Sie im Begriff sind zu lernen, in der wirklichen Welt funktionieren. Hier einige nähere Informationen über jeden der sechs:

Jonathan Bond

*„Sie denken, Sie würden gute Leistung bringen.
Vielleicht stimmt das aber gar nicht.“*

Jonathan Bond ist Personalchef einer hochrangigen britischen Anwaltskanzlei und war in der Zeitschrift *The Lawyer* schon als „Personalchef des Jahres“ gelistet. Er hat in juristischen Kreisen und in der Bankenwelt für internationale Organisationen gearbeitet. Bond zitiert gern einen seiner Kollegen, mit dem er viel Zeit verbringt und der sagt: „Wenn du erfolgreich bist, ruft das Kritiker auf den Plan“. In der aggressiven Welt der Anwälte ist es wichtig, sich ein dickes Fell zuzulegen.

Warum Jonathan Bond?

Bond befindet sich mitten in einer erfolgreichen Karriere. Um in seinem Beruf Erfolg zu haben, muss er offen für Feedback auf persönlicher

Ebene sein, und da er ein internes Dienstleistungsteam leitet, muss er auch offen für die Wünsche und Bedürfnisse anderer sein. Seine Erfahrungen waren eine große Hilfe beim Verfassen von Kapitel 3 „Das Lernen“ und auch Kapitel 4 „Die Leistungsbereitschaft“.

Adam Gee

„Networking macht Spaß.“

Adam Gee ist einer der erfahrensten Redakteure in der britischen Senderlandschaft, wenn es um interaktive Multiplattformaktivitäten geht. Derzeit ist er Chefredakteur bei Channel 4 in London. Zu seinen neueren Projekten gehören die Sendungen *The Big Fish Fight* mit Hugh Fearnley-Whittingstall, *Embarrassing Bodies*, *The Great British Property Scandal* und *Jamie's Dream School*.

Gee hat für seine Produktionen mehr als 70 internationale Preise gewonnen – darunter drei BAFTA Awards, drei RTS Awards, zwei Media Guardian Innovation Awards, einen Design Council Millennium Award und den Grand Award beim New York International Film and Television Festival.

Er sitzt in den BAFTA-Ausschüssen für die Sparten „Television“ und „Interactive Entertainment“ und ist stimmberechtigtes Mitglied der European Film Academy. Er ist Kurator der britischen Kultur-Website Culture24 und als Berater tätig für die Hilfsorganisation The D Foundation und die Kulturzeitschrift *Disorder*.

Warum Adam Gee?

Adam Gee kann großartige Dinge über Menschen sagen und über seine Beziehungen zu ihnen. Er ist ein Verfechter der Kreativität (anderer und auch seiner eigenen) und ein beeindruckender Networker. Entscheidend ist, dass seine Networking-Aktivitäten nicht der persönlichen Bereicherung dienen. Er ist ein Networker, weil ihn Men-

schen interessieren. Gees Ansichten zum Thema Networking spielen eine wichtige Rolle in Kapitel 6 „Die Menschen“ und auch in Kapitel 4 „Die Leistungsbereitschaft“, da er eine genaue Vorstellung davon hat, was ihm hilft, um Leistung zu bringen.

Bernice Moran

„Hör auf dein Herz.“

Da ihr Vater bei Aer Lingus arbeitete, überrascht es nicht, dass Bernice Moran schon als Kind ihre Liebe zum Fliegen entdeckte. Es war ihr Traum, selbst zu fliegen, und nachdem sie eine Reihe von Rückschlägen überwunden hatte, wurde dieser Traum Wirklichkeit: Sie kam als jüngste Flugkapitänin zu Ryanair. Und Moran hörte nicht auf zu träumen. Ihren Wunsch, für Virgin zu fliegen, setzte sie acht Jahre später in die Tat um und fliegt heute Boeing-747-Maschinen für Virgin Atlantic. Sie hat nicht einfach nur „Glück gehabt“. Die Passagen über sie in diesem Buch zeigen, dass es ihr nur mit Entschlossenheit, harter Arbeit und einem klaren Konzept gelungen ist, dorthin zu kommen, wo sie heute ist. Bernice Moran ist außerdem Geschäftsfrau und bietet Süßwaren für besondere Anlässe an.

Warum Bernice Moran?

Bernice Moran hat zwei Elemente erfolgreich miteinander verbunden, die entscheidend sind, wenn man sich das Glückhaben zur Angewohnheit machen will – die Fähigkeit, auf ihr Herz zu hören (der Traum eines jungen Mädchens), und die Fähigkeit, ein klares Konzept zu entwickeln, das sie brauchte, um ein bestimmtes Ziel erreichen zu können. (Näheres dazu in Kapitel 5 „Der Sinn“.)

Mo Nazam

„Ich hätte mein Spielzeug auch aus dem Kinderwagen werfen können.“

Mo Nazam ist ein international bekannter Gitarrist und Musiklehrer. Er war Vorreiter des Revivals der britischen Jazz-Bewegung in den 1980er-Jahren, spielte bei den wegweisenden *Jazz Warriors* und bei vielen anderen Bands mit und hat auch mit Popkünstlern zusammengearbeitet. Nazam hatte Auftritte in der Royal Festival Hall in London und in vielen anderen namhaften Häusern der Welt. Derzeit leitet er das Berakah Projekt, bei dem er Musiker mit unterschiedlichem kulturellen, religiösen und musikalischen Hintergrund zusammenführt. Er hat in den letzten Jahren regelmäßig Beiträge für das Magazin *Guitarist* verfasst und war fast zehn Jahre lang als Tutor und Leiter für Musikworkshops bei der britischen Stiftung The Prince's Trust tätig. Der Stiftungsarbeit und der Tatsache, dass er mit Keith Waithes *Macusi Players* vor Königin Elisabeth II. und Prinz Charles spielen durfte, hatte er es zum Teil zu verdanken, dass er 2005 zu einer Veranstaltung im Buckingham Palace eingeladen wurde, um den Beitrag zu feiern, den die Musik für das Kulturleben in Großbritannien geleistet hat.

Warum Mo Nazam?

Mo Nazam hat sehr, sehr hart gearbeitet, um in dem, was er macht, gut zu sein. Er erlebte Rückschläge – Dinge, die ihn leicht von seiner ersten Liebe hätten wegführen können, aber er verfolgte seinen Weg weiter. Nazams Erfahrungen beim Überwinden von Rückschlägen sind in Kapitel 3 „Das Lernen“ skizziert.

Michele Rigby

„Wenn ich erkannte, dass ich demotiviert war, tat ich etwas dagegen. Sonst hätte ich mich wie ein Zombie gefühlt.“

Michele Rigby ist eine engagierte Verfechterin des Social Business – jenes fantastischen Konzepts, dass man eine tolle Geschäftsidee mit dem Wunsch, etwas für die Gesellschaft zu tun, verbinden sollte. Sie war eine der Gründerinnen der Firma Recycle-IT!, die 1995 ins Leben gerufen wurde. Dort waren auch Leute beschäftigt, die anderswo Probleme gehabt hätten, eingestellt zu werden.

Nach zehn Jahren als Managing Director bei Recycle-IT! gab Rigby ihr Wissen in verschiedenen Aufsichtsratsposten weiter, darunter auch als Gründungsmitglied von RREUSE, einem Netzwerk verschiedener Social-Business-Unternehmen in der Recycling-Industrie. Ab der Gründung 2001 bis zum Jahr 2006 war sie Mitglied des Präsidiums. Außerdem war sie Mitglied im DTI Small Business Council, in der Leitung der Organisation Investors in People und CEO von Social Enterprise East of England.

Inzwischen ist Michele Rigby Vorstandsvorsitzende von Social Firms UK, einer britischen Organisation, die solche Firmen unterstützt, die die Arbeitsmarktchancen sozial benachteiligter und/oder behinderter Menschen verbessern helfen wollen.

Michele Rigbys Erfahrungen haben ihre klaren Ansichten hinsichtlich der Bedürfnisse von Social-Business-Unternehmen sowie der politischen Ausrichtung geprägt, die Firmen mit sozialer Zweckbestimmung in die Lage versetzen und ermutigen, einen rechtmäßigen Platz innerhalb der Volkswirtschaft einzunehmen und neue Wege zu finden, die einen sozialen Wandel bewirken. Rigby ist der Inbegriff des „Social Entrepreneurs“.

Warum Michele Rigby?

Michele Rigby musste im Zusammenhang mit ihrem Arbeitsbereich ein Gespür für Gelegenheiten an den Tag legen. Ihre Erfahrungen spielten eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Kapitel 7 „Die Gelegenheiten“.

Greg Searle

„Ich bin heute sehr wählerisch, gegen wen ich antrete.“

Greg Searle hatte schnell Erfolg als Ruderer. Nachdem er die Juniorenweltmeisterschaften 1989 und 1990 gewonnen hatte, holte sich Searle in der olympischen Regatta 1992 (im Alter von 20 Jahren) den Sieg in der Bootsklasse Zweier mit Steuermann, zusammen mit seinem Bruder Jonny und Steuermann Garry Herbert. Und der Erfolg hielt an. Im Jahr 1993 wurde er wieder Ruder-Weltmeister, erkämpfte noch mehr Medaillen in weiteren Weltmeisterschaften und holte sich Bronze bei den Olympischen Spielen 1996. Olympia 2000 brachte vielleicht den Wendepunkt, als er und sein Partner, Medaillenanwärter mit Aussicht auf Gold, mit ihrem Boot *Ed Coode* nur als Vierte ins Ziel kamen. Rückblickend meinte Greg dazu: „Es kann passieren, dass die Dinge nicht so laufen, wie ich das will. Ich bin nicht kugelsicher. Es kann sein, dass ich abgeschossen werde. Das war eine wichtige Lektion.“

Nachdem Greg Searle noch eine Zeit lang weitergerudert war, schlug er einen anderen Weg ein und war für den America's Cup ein Jahr Mitglied beim *GBR Challenge Team*. Nach 2002 spielten sportliche Wettbewerbe eine weniger wichtige Rolle in Searles Leben bis 2009, als er, begeistert von der Vorstellung, dass die Olympischen Spiele 2012 in London stattfinden würden, seine Ruderkarriere wieder aufnahm, körperlich topfit wurde und sich mit seiner Leistung den Platz im britischen Achter zur Teilnahme an den Spielen sicherte. Und das

im Alter von 40 Jahren, weit jenseits der Grenze, wo man erwarten würde, dass ein Mensch in einem physisch anstrengenden Sport auf Weltklasse-Niveau erfolgreich sein kann. Searle und sein Team gewannen Silber bei den Ruder-Weltmeisterschaften 2010 und 2011. Olympia konnte kommen ...

Warum Greg Searle?

Greg Searle gewann eine Goldmedaille, als er sehr jung und ehrgeizig war. Seine Leistungen sind noch immer auf Topniveau, doch seine frühere Naivität wurde durch Weisheit ersetzt. Mit seinem Erfolg in der Elite der Ruderer über einen Zeitraum von 20 Jahren hat sich bei Searle ein hohes Maß an Selbsterkenntnis eingestellt (was auch ein wichtiges Thema in Kapitel 5 „Der Sinn“ sein wird), und er besitzt darüber hinaus ein ausgeprägtes Fachwissen, wenn es darum geht, mit einer Gruppe von Personen zu interagieren, von denen er total abhängig ist (hierzu ausführlicher in Kapitel 6 „Die Menschen“).

kapitel



DIE GLÜCKSFAKTOREN

„Natürlich gehört auch eine Portion Glück dazu – all das ist Teil eines ‚Zahlenspiels‘. Wichtig ist aber, sich bewusst zu machen, dass man die eigenen Chancen auf Erfolg und Glück optimieren kann, indem man die richtigen Voraussetzungen dafür schafft, das Bestmögliche dazu beiträgt und auf Details achtet.“

ADAM GEE

In der Welt von *Glück haben ist eine Angewohnheit* betrachten wir Glück nicht als eine Art geheimnisvolle Gabe, die von den Schicksalsgöttern verliehen wird, sondern als etwas, was Sie erschaffen können. Indem Sie die Dinge kennenlernen, die diese leichter realisierbare Definition von Glück untermauern, werden Sie sich in die Lage versetzen, zum glücklichsten Menschen zu werden, den Sie kennen.

DIE 20 GLÜCKSFAKTOREN

Glück wird durch die Verwendung verschiedener Instrumente erschaffen, die ich als Glücksfaktoren bezeichne. Sie bilden das Rückgrat dieses Buchs. Um Ihnen diese Faktoren näherzubringen, habe ich für dieses Kapitel einen Fragebogen entwickelt, der Ihnen helfen wird, die einzelnen Glücksfaktoren mit Ihrem eigenen Leben in Beziehung zu setzen. Das ist wichtig, denn Sie werden feststellen, dass Sie die Lektüre des Buchs als wesentlich sinnvoller und lohnenswerter erleben werden, wenn Sie das Gesagte mit Ihren persönlichen Erfahrungen in Verbindung bringen können.

DER SICH-DAS-GLÜCKHABEN-ZUR-ANGEWOHNHEIT-MACHEN-FRAGENBOGEN

Sehen Sie sich die Aussagen zu jedem Glücksfaktor an. Bei den meisten Aussagen genügt es, wenn Sie Ja oder Nein dazu sagen, wobei Sie bei den ersten beiden kurze Listen erstellen müssen. Einige Aussagen sind Fakten und leicht zu beantworten, bei einigen müssen Sie vielleicht ein wenig nachdenken. Wenn Sie weiterlesen, werden Sie mehr über die Beziehung zwischen diesen Aussagen und jedem der Glücksfaktoren erfahren.

Hier einige Ratschläge für den Anfang:

- Geben Sie ehrliche Antworten – vergeuden Sie Ihre Zeit nicht mit Wunschdenken.
- Sie werden merken, dass diese Übung wesentlich wirkungsvoller

ist, wenn Sie Ihre Antwort mit einer bestimmten Erfahrung in Ihrem Leben in Beziehung setzen. Es kann auch sinnvoll sein, sich neben der Aussage eine Notiz zu machen, welche Erfahrung das war. Sie können Ihre Erfahrungen später als Bezugspunkte benutzen, wenn Sie in den nachfolgenden Kapiteln nähere Details zu jedem Glücksfaktor kennenlernen.

- Wenn Sie das Leben zurzeit als besonders gut oder schwierig empfinden, kann das dazu führen, dass Sie bei Ihren Antworten voreingenommen sind und diese Ihr normales Leben nicht richtig widerspiegeln. Es ist wichtig, dies im Hinterkopf zu behalten und jeweils diejenige Antwort zu finden, die auch Ihr Leben im Normalzustand wiedergibt.

Werfen wir einen näheren Blick auf die 20 Glücksfaktoren.

DIE GLÜCKSMOTOREN

Glücksfaktor 1 – Wissen, was einem wichtig ist

Ein erster Schritt, um sich das Glückhaben zur Angewohnheit zu machen, ist zu verstehen, wer Sie sind und was Ihnen wichtig ist. Wenn Sie Selbsterkenntnis entwickeln, können Sie Ihre Zeit und Ihre Energie auf Dinge fokussieren, die Ihnen im Berufs- wie im Privatleben viel bedeuten. In dem Sie Ihren Fokus und Ihre Energie derart lenken, werden Sie Ihren Erfolg kontinuierlich steigern.

1. Zählen Sie die Dinge auf, die Ihnen bei Ihrer Arbeit am meisten Spaß machen:

2. Zählen Sie jetzt die Dinge auf, die Ihnen bei Ihrem Hobby oder bei Ihrer Freizeitbeschäftigung besonders viel Spaß machen:

Was hat das mit Ihnen zu tun?

Wie leicht ist es Ihnen gefallen, diese Listen zu erstellen? Fanden Sie die zweite einfacher als die erste? Über die Dinge nachzudenken, die einem sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause am meisten Spaß machen, ist eine einfache, aber effektive Methode, seinen Fokus auf die Dinge zu lenken, die einem wichtig sind.

Mag sein, dass Sie Ihr Hobby nicht zum Beruf machen können, aber wenn Sie wissen, dass es Ihnen einen echten Energiekick gibt, wenn Sie in Ihrem Hobby eine neue Herausforderung meistern, gelingt es Ihnen vielleicht, Wege zu finden, wie Sie dieses Gefühl in Ihrem Berufsleben wiederholen können.

Glücksfaktor 2 – Ein Gefühl von Feuereifer und Lebendigkeit

Wenn eine Sache Ihnen etwas bedeutet, wird es Ihnen leichter fallen, sich auf sie einzulassen und mehr Begeisterung angesichts der Möglichkeiten zu empfinden, die sie bietet. Wahrscheinlich haben Sie es bemerkt: Wenn Sie sich mit etwas beschäftigen, entwickeln Sie mehr Fantasie, mehr Möglichkeiten präsentieren sich, und die Zeit vergeht wie im Flug. Die Beschäftigung mit der Sache wirkt stimulierend auf Sie. Sie werden mehr für das sensibilisiert, was um Sie herum passiert, und sehen dort Gelegenheiten, wo andere sie nicht sehen, ganz einfach, weil Sie es wollen.

1. An mindestens drei von fünf Tagen macht mir die Arbeit Spaß.

JA NEIN

Was hat das mit Ihnen zu tun?

Das Glückhaben als Angewohnheit gedeiht dort, wo Sie sich aktiv mit einer Sache beschäftigen und sich nicht von ihr distanzieren. Sie sehen mehr, weil Sie mehr sehen wollen. Selbst eine Notsituation kann das Beste aus Ihnen herausholen, sinnlose Schufterei nicht.

2. Ich hatte manchmal das Gefühl, dass in meinem Leben zu viel los war, doch dabei ging es mir immer noch besser als zu der Zeit, als nichts zu passieren schien.

JA NEIN

Was hat das mit Ihnen zu tun?

Den Unterschied zwischen Sich-auf-die-Welt-einlassen und Sich-vor-der-Welt-verschließen zu kennen – und sich lieber auf die Welt einzulassen – kann auch Schattenseiten haben, nämlich dann, wenn alles zur selben

Zeit passiert. Doch das Gefühl „lebendig“ zu sein, das ein solcher Zustand mit sich bringt, ist essenziell für ein glückliches und erfülltes Leben.

3. Das Leben ist zu kurz, um es einfach an sich vorbeiziehen zu lassen.

JA NEIN

Was hat das mit Ihnen zu tun?

O. K. – ich weiß, dass das ziemlich unspezifisch ist, aber verstehen Sie die Bedeutung dieser Aussage? Während die Jahre wie am Fließband vorüberziehen, kann es sein, dass Sie plötzlich sagen: „Das war’s?“ Und dann kommt als Antwort: „Das war dein Leben, mein Freund.“ Hier geht es um das Sich-treiben-lassen. Sofa, Pizzaservice und TV einmal die Woche sind prima, werden aber leicht zur Angewohnheit. Lassen Sie nicht zu, dass große Teile Ihres Lebens in der Banalität bloßer Existenz versickern.

Glücksfaktor 3 – Fähig und willig

Ob man im Leben Erfolg hat, wird durch eine Kombination aus Wissen und Fähigkeiten bestimmt – die Kann-Komponente – und durch Motivation – die Will-Komponente. Das eine nährt das andere, wobei alles mit der inneren Flamme der Motivation beginnt. Sie treibt einen dazu an, sich die nötige Verpflichtung zum Handeln aufzuerlegen, eine Grundvoraussetzung, damit das Glückhaben zur Angewohnheit werden kann.

1. Ich arbeite nur für meine Rente.

JA NEIN

Was hat das mit Ihnen zu tun?

Wenn Sie nicht mehr als das wollen, werden Sie wahrscheinlich auch nicht mehr als das bekommen. 80.000 bis 120.000 Stunden verbringen Sie im