

Schenk
dir
das Leben,
von dem
du träumst

KATHARINA
TEMPEL

G|U

INHALT

WENN DAS HERZ WEINT	5
Bis hierhin und nicht weiter	6
Auch kleine Schritte führen zum Ziel	12
WO DAS GLÜCK ZU FINDEN IST	19
Gefangen im Hamsterrad	20
Die Schlüssel zum Glück	26
WIE DU WURDEST, WER DU BIST	39
Der Einfluss der Persönlichkeit	40
Wie uns andere Menschen prägen	43
Raus aus alten Mustern	50
FAHRPLAN IN EIN NEUES LEBEN	57
Menschen ändern sich nicht, oder doch?	58
Veränderung leicht gemacht	65
SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR ALLTAGSGLÜCK ...	75
Warum positive Emotionen wichtig sind	76
Genieße die kleinen Momente	79
Bring Bewegung in dein Leben	85
Deine Zeit – dein Projekt:	
Entdecke Hobbies neu	90

ENTWICKLE EINE POSITIVE HALTUNG	97
Glück ist eine Frage der Denkgewohnheiten	98
Entwickle das richtige Mindset	101
Stelle das Positive in den Vordergrund	107
Überwinde irrationales Denken	114
Schluss mit lästigen Sorgen	123
VERBESSERE DIE BEZIEHUNG ZU DIR SELBST	133
Schreib deine Geschichte neu	134
Befreie dich von überhöhten Ansprüchen	151
Lerne dich liebevoll zu behandeln	156
LASS DEIN WUNSCHLEBEN WIRKLICHKEIT	
WERDEN	163
Erfinde dich neu	164
Schluss mit dem Streben nach fremden Idealen	168
Tu, wonach dein Herz sich sehnt	174
Dein neues Leben erwartet dich	184
Die Autorin	190
Impressum mit GU-Garantie	192



Wo das
Glück
zu
finden
ist

Wir träumen von einem glücklicheren Leben,
doch suchen wir das Glück an falscher Stelle.
Nur wer erkennt, welche Schlüssel wirklich zu
mehr Erfüllung führen, kann dem Hamsterrad der
modernen Leistungsgesellschaft mit ihrem Höher,
Schneller, Weiter entkommen und sich ein
glückliches Leben aufbauen.

GEFANGEN IM HAMSTERRAD

*Wenn du schon vieles getan hast,
um glücklicher zu werden, doch nichts davon
Früchte trug, hast du dich bislang vermutlich
auf die falschen Wege konzentriert.*

Möglicherweise träumst du davon, dich selbstständig zu machen oder du möchtest endlich eine erfüllte Beziehung führen. Vielleicht ist es dein Traum einen Haufen Kinder zu haben, nach L.A. zu ziehen, ein Café zu eröffnen oder mit Freunden auf einem Bauernhof zu leben.

Ich weiß nicht, wovon du genau träumst. Ich weiß aber, dass fast all unseren Zielen eine gemeinsame Sehnsucht zu Grunde liegt, und zwar die Sehnsucht nach einem glücklichen Leben. Manchmal glauben wir, das Glück liege am Strand von Malibu und wenn wir erstmal dort leben, könnten wir gar nicht anders, als glücklich zu sein.

Sicherlich ist es sinnvoll nach Zielen zu streben, die für dich persönlich bedeutsam sind. Und wenn L.A. ein Sehnsuchtsort von dir ist, kann es zu deinem Lebensglück beitragen, dort hinzuziehen. Das Problem ist aber, dass wir diese Dinge viel zu oft als Voraussetzung für unser Glück betrachten. Dann glauben wir, nur auf diese Weise glücklich werden zu können.

DIE WENN-DANN-FALLE

Wann immer wir unser Glück von der Erreichung eines Zieles abhängig machen, nehmen wir uns die Möglichkeit, im Hier und Jetzt glücklich zu sein. Wir können uns schließlich erst dann gut fühlen, wenn wir erreicht haben, was wir als Voraussetzung für unser Lebensglück definieren. Vielleicht hast auch du dich schon einmal in der Vorstellung verloren, dass nur der richtige Partner dich glücklich macht? Du irrst durch dein Leben und erlebst mal dies, mal das. Aber wirklich angekommen wirst du erst in dem Moment sein, wenn du den perfekten Partner gefunden hast.

Ich weiß nicht, wie es dir ergangen ist, aber ich musste leider feststellen, dass ein Partner nicht die Lösung aller Probleme ist. Denn plötzlich kamen andere auf. Zum Beispiel: Was soll ich studieren? Was will ich mit meinem Leben anfangen? Wie kann ich mich finanzieren? Eine Beziehung zu führen kann wunderschön sein, aber sie ist eben nur ein Aspekt, in einem äußerst komplexen und facettenreichen Leben.

Wenn wir die Einstellung verinnerlicht haben, dass wir erst etwas Bestimmtes erreichen müssen, um glücklich zu sein, werden wir zeit unseres Lebens nach dieser Sache suchen. Dann setzen wir uns ein Ziel nach dem anderen, immer in der Hoffnung, dass das nächste endlich dasjenige ist, das uns den Weg in den siebten Himmel

Hast auch du schon einmal gehofft, dass etwas oder jemand dich endlich glücklich macht? Dass du nur etwas Bestimmtes erreichen musst oder dass etwas Bestimmtes passieren muss, damit dein Leben endlich schön wird und du glücklich sein kannst?

weist. Wie ein Esel laufen wir der vorgehaltenen Möhre hinterher und kommen doch nie an sie heran. Denn nach dem einen Ziel ist vor dem nächsten Ziel. Und weil sich – egal, was wir auch erreichen – nie grundsätzlich etwas an unserem Empfinden ändert, sind wir gezwungen, immer weiterzumachen. So rennen wir und rennen und bleiben doch dieselben.

Besonders fatal ist die Strategie, wenn das Ziel, von dem wir unser Glück abhängig machen, in unerreichbare Ferne rückt:

In Denise' Leben lief lange Zeit alles rund. Sie hatte einen großen Freundeskreis, einen guten Job und führte eine harmonische Langzeitbeziehung. Als ihr erstes Kind zur Welt kam, schien das Glück perfekt. Denn für Denise, die selbst aus einem glücklichen und stabilen Elternhaus kam, war eines der größten Lebensziele, eine eigene Familie zu gründen. Nach dem Mädchen sollte ein Junge folgen. Doch es kam alles anders, als sie ihr Partner nach 15 Jahren Beziehung verließ. Aus der Traum von der heilen Familie. Plötzlich fand sich Denise als alleinerziehende Mutter wieder. Das Lebensbild, an das sie sich geklammert hatte, entglitt ihren Fingern. Während in ihrem Umfeld immer mehr Paare heirateten und Kinder bekamen, musste Denise ihren Traum von der perfekten Familie (vorerst) aufgeben.

Ihre Trennung liegt inzwischen mehr als drei Jahre zurück und die Tochter geht bereits zur Schule. Ob Denise irgendwann noch einmal das klassische Familienbild leben wird? Vielleicht. Aber vielleicht auch nicht. Aktuell arbeitet sie unermüdlich daran, ihr Glück auch jenseits dieser Vorstellung zu finden.



»Wer sich
um die
Minuten kümmert,
kann die Jahre
sich selbst
überlassen.«

UNBEKANNT

GEWOHNHEITEN BESTIMMEN DAS LEBEN

Wir haben zu großen Teilen selbst in der Hand, wie es uns an jedem gegebenen Tag geht. Das heißt, wir könnten es in der Hand haben, wenn wir nur ausreichend bewusst durch unseren Alltag gehen würden. Das ist jedoch sehr häufig nicht der Fall. Denn fast die Hälfte des Tages verbringen wir unbewusst und lassen uns von Automatismen leiten.

Als Erwachsene nehmen wir selten wahr, wie sehr Gewohnheiten unser Leben bestimmen. Wir meinen, wir hätten die Kontrolle über unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Aber es sind unsere Gewohnheiten, die uns den Großteil des Tages kontrollieren. Ob du am Morgen nach dem Weckerklingeln zuerst die Vorhänge aufziehst und die frische Morgenluft einatmest oder im Halbschlaf die Nachrichten auf deinem Handy checkst, entscheidest du nicht jeden Tag neu. Du folgst deinen eingespielten Gewohnheiten. Ob du auf dem Arbeitsweg das Vogelgezwitscher wahrnimmst, hängt davon ab, wie sehr du es gewohnt bist mit deinen Gedanken in Vergangenheit oder Zukunft festzustecken. Wie du reagierst, wenn bei der Arbeit jemand deine Idee als seine ausgibt ist Resultat deiner Denk- und Handlungsmuster, die du seit Jahren verinnerlicht hast. Du wägst auch nicht im jeweiligen Moment ab, ob du das Gelächter zweier Passanten auf dich selbst beziehst und deswegen Selbstzweifel empfindest. Stattdessen greifst du auch hier wieder auf deine gewohnte Art zu denken zurück. Wenn du in Tränen ausbrichst, sobald dich dein Partner kritisiert – Gewohnheit – und wenn du dich daraufhin mit einem großen Eisbecher vor den Fernseher zurückziehst – Gewohnheit.

1.

HINTERFRAGE SIE

»Muss ich denn wirklich alles allein schaffen?« Ist das eine auf Fakten basierende Überzeugung oder ist es womöglich okay, wenn ich mir helfen lasse? Hinterfrage den Antreiber und finde deinen realistischen Alternativsatz (zum Beispiel: »Wenn ich mir helfen lasse, komme ich weiter«). Jedes Mal, wenn du merkst, dass du wieder alles allein zu machen versuchst, erinnere dich an deinen Alternativsatz und nimm diesen zum Anlass, dir Hilfe zu suchen oder diese zuzulassen.

2.

IGNORIERE SIE

Da all die Gedanken, die dir tagein, tagaus das Leben schwer machen, nicht unbedingt auf Fakten beruhen, darfst du den Lärm in deinem Kopf auch einfach ignorieren.

Wenn du feststellst, dass du dich innerlich mal wieder zur Eile treibst, erinnere dich an deine Meditationspraxis. Registriere, dass du den entsprechenden Gedanken hast, beobachte ihn und lass ihn weiterziehen. (»Ah, ich habe den Gedanken, dass ich schnell sein muss.«)

3.

VERÄNDERE DIE GEWOHNHEIT

Gedanken ziehen bestimmte Verhaltensweisen nach sich.

Der Gedanke: »Ich muss es allein schaffen« sorgt dafür, dass du Hilfe ablehnst. Der Gedanke: »Es muss perfekt sein«, dass du wieder und wieder deine Arbeit kontrollierst. Wenn du Gedanken wie diese unschädlich machen willst, verändere das Verhalten, das mit ihnen verknüpft ist.

Eine Anleitung dazu erhältst du in der Übung:

»Schritt für Schritt zu mehr Selbstwertgefühl« auf Seite 158.

Auf diese Weise bekommst du eine Reihe von Wenn-dann-Regeln, die du eine nach der anderen einüben und umsetzen kannst, zum Beispiel: »Wenn mir mein Mann anbietet das Baby abzunehmen, sage ich: ›Ja, gerne« und überlass ihm das Kind«.

Kein Mensch kann immer nur stark sein und niemand beständig Bestleistungen bringen. Wir müssen daher aufhören, uns an viel zu hohen Idealen zu messen. Mehr zu tun oder schneller zu sein macht dich nicht wertvoller, als du es jetzt schon bist. Es erzeugt bloß Stress und das ungute Gefühl ständig getrieben zu sein. Darum erlaube dir auf die Bremse zu treten, wenn du erschöpft bist oder Hilfe anzunehmen, wenn du sie brauchst. Vergiss nicht: Das Ziel ist nicht, ein perfekter Mensch zu werden, sondern das Leben zu führen, von dem du träumst.

Es ist nie zu spät für ein

neues Leben!

»Wusstest du, dass du alle Voraussetzungen mitbringst, um ab sofort dein Wunschleben zu führen? Egal, wer du bisher warst oder was du gerade durchmachst...

Die richtigen Gewohnheiten stärken dich und helfen dir zu werden, wer du sein möchtest. Das Beste dabei: Kleine Schritte reichen, um den Stein der Veränderung ins Rollen zu bringen. Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu begleiten.

Alles Liebe, deine Katharina«

Dr. Katharina Tempel ist Expertin für Positive Psychologie, Online-Coach und Autorin des Spiegel-Bestsellers „Gib dir die Liebe, die du verdienst“. Seit 2013 betreibt sie den erfolgreichen Blog und YouTube-Kanal Glücksdetektiv, mit dem sie Millionen Menschen inspiriert, sich ein glücklicheres Leben zu gestalten.

Mit alltagsnahen und psychologisch fundierten Tipps zeigt sie dir, wie du mit alten Mustern brechen und dir Schritt für Schritt eine erfülltere Zukunft erschaffen kannst.

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-8020-9



9 783833 880209

€ 16,99 [D]

www.gu.de