

COOKIES ERMÖGLICHEN EINE VIELZAHL VON FUNKTIONEN, DIE IHREN BESUCH BEI DER HUFFINGTON POST ANGENEHMER GESTALTEN. INDEM SIE DIESE WEBSITE BENUTZEN, STIMMEN SIE DER NUTZUNG VON COOKIES GEMÄSS UNSEREN RICHTLINIEN ZU. FÜR WEITERE INFORMATIONEN AUCH ZU IHREM WIDERSPRUCHSRECHT, [KLICKEN SIE BITTE HIER](#). [ICH STIMME ZU](#)

[Sicher fahren](#) [Für ein gesundes Ich](#) [iOS App](#) [Android App](#) [Mehr](#)

# HUFFPOST

Du möchtest mal beim



## BLOG

Eine offene Plattform für kontroverse Meinungen  
und aktuelle Analysen aus dem HuffPost-  
Gastautorennetzwerk



**Stefan Dederichs**

[Fan werden](#)

Vortragsredner, Trainer und Buchautor

## Glück gehabt? Nein, Glück gemacht!

Veröffentlicht: 07/10/2017 21:53 CEST | Aktualisiert: 07/10/2017 21:54 CEST



Mensch, der hat aber wieder Glück gehabt. Warum habe ich nie so viel Glück? Kommt Dir dieser Gedanke bekannt vor? Oft tappen wir in die Falle, das Glück als gegeben hinzunehmen: Der eine hat's, der andere nicht. In Wahrheit stimmt die Einschätzung so aber nicht, es handelt sich nur um eine Momentaufnahme. Schließlich wissen wir nicht, was derjenige mit dem vermeintlichen Glück bereits alles dafür getan hat, damit es ihm wiederfährt.

Was will ich damit sagen? Wir selbst entscheiden zum größten Teil über unser Glück. Unser Verhalten und unsere Entscheidungen aus der Vergangenheit führen zu unserem Glück von heute. Und unser Verhalten und unsere Entscheidungen von heute führen zu unserem Glück von Morgen. Klar, es gibt „Glücks-Gene“ - also Gene, die für die Synthese von „Glücklich machenden Stoffen“, den Aufbau und die Ausschüttung von Glückshormonen respektive deren „Produktionsstätten“ in verschiedenen Organen und Drüsen verantwortlich sind. Doch nur circa 40 Prozent unseres Glücks sind Gen-gesteuert. Den Rest beeinflussen wir.

➔ **Mehr zum Thema:** [7 Sätze, die glückliche Menschen nicht sagen](#)

### Glück ist auch Arbeit

Das heißt aber auch: Wir müssen was tun für das Glück, es kommt nicht von selbst. Glücklich sein ist ein Prozess, der mit Arbeit verbunden ist - die sich jedoch allemal lohnt. Weil wir viel mehr Freude im Leben haben werden, - was gibt es Schöneres? Glückliche Menschen werden außerdem einfacher erfolgreich. Sie sind produktiver und leistungsstärker, sie haben mehr Freunde und sind beliebter als unzufriedene Menschen. Sie sind erwiesenermaßen auch seltener krank und arbeiten mit mehr Lebensfreude.

Wenn Du Glück in Deiner Aufgabe findest, wirst Du also automatisch erfolgreicher sein. Dabei ist das Glück, das Du erlebst und ausstrahlst, immer als Belohnung zu sehen für einen Weg, den Du zuvor gegangen bist. Ein Weg des Lernens, der Achtsamkeit, des Suchens nach Glück.

### **Auf die Wahrnehmung kommt es an**

Deine Wahrnehmung spielt dabei eine ganz wesentliche Rolle. Du wirst nicht glücklich, wenn Du Deine Wahrnehmung auf Störendes und Nerviges richtest, statt auf Dinge, die positiv sind! Änderst Du aber Deine Wahrnehmung und richtest sie auf positive Dinge, dann wird sich auch Deine Einstellung ändern. Das setzt sich dann so fort: Ändert sich die Einstellung, ändert sich das Verhalten. Und ändert sich das Verhalten, dann ändert sich auch das Ergebnis.

Im Übrigen hat das auch viel mit Selbstverantwortung zu tun. Hierfür zwei kleine Beispiele, vielleicht erkennst Du Dich in den Gedanken wieder: „Der Nachbar vorne rechts, der Schmitt da, das ist ein richtiger Nörgler. Wenn ich schon seine Stimme höre, dann kommt mir die Galle hoch!“ oder „Mensch mein Kollege der ist so nervig, hoffentlich begegne ich dem heute nicht.“ Wenn wir so denken, werden wir kreuzunglücklich, weil wir die Verantwortung für unser mieses Gefühl auf jemand anderen, in dem Fall den Nachbarn/Kollegen, abschieben wollen. In Wirklichkeit geht das aber nicht: Die Verantwortung für unser mieses oder gutes Gefühl liegt ganz alleine bei uns!

### **Wege zum Glück**

Nun ist es aber leichter gesagt als getan, aus der Negativ-Spirale herauszukommen und Selbstverantwortung für das eigene Glück zu übernehmen. Denn oft sind wir in unserer schlechten Laune und in negativen Glaubenssätzen gefangen, - und mit jedem negativen Gedanken festigt sich das Unglück mehr. Wie findet man die Kraft, dagegen anzugehen, wenn man konstant mit voller Kraft nach unten gezogen wird?

Das erste was Du benötigst, ist eine Definition, was für Dich Glück bedeutet. Wann fühlst Du Dich glücklich? Was muss hierzu passieren? Indem Du das Glück beschreibst, machst Du es für Dich transparent und greifbarer. Auch in schwierigen Situationen weißt Du dann, wo Du hin möchtest.

Nun beginnst Du, den Blickwinkel zu verändern. Schon beim Aufstehen beginnst Du damit, so viel Positives zu erkennen, wie du nur kannst: Freue Dich auf den Tag. Freue Dich, dass Du aufgewacht bist. Freue Dich darauf, dass Du gehen kannst, dass du frei bist usw. Achte auf jede Kleinigkeit. Vergesse Deine Sorgen für einige Momente, konzentriere Dich ganz alleine, auf positive Ereignisse. Hilfreich ist, wenn Du Deine Gedanken notierst und ihnen mit tiefer Dankbarkeit begegnest. Sei dankbar für alles, was Dir auffällt! Meide Personen, die nur negativ reden und Dich nach unten ziehen. Umgebe Dich mit Menschen, die Dir gut tun und Dich motivieren. Du bekommst, was Du denkst. Daher ist es wichtig, dass du beginnst, Stück für Stück Deine Gedanken zu verändern.



**Die wichtigsten News des Tages direkt aufs Handy - meldet euch hier an.**

### **Glücklich sein kann man lernen**

Du wirst merken: In kleinen Schritten wird Dich das Glück immer mehr besuchen. Erwarte keine Wunder und sei geduldig. Du hast es in der Hand, Du kannst dein Glück beeinflussen und dem negativen Kreislauf entfliehen. Es sind nicht die Anderen oder die Umstände, die Dich in die Spirale nach unten drücken. Es bist Du selber mit Deinen Gedanken. Daher kannst Du es auch selbst verändern!

Letztlich also doch Glück gehabt, - denn Du wirst merken: Glücklich sein kann man lernen!

### **Lesenswert:**

- [Liebe AfD, ich komme aus Syrien und habe euer Wahlprogramm gelesen - das habe ich euch jetzt zu sagen](#)
- [Ich wusste nicht, dass wir arm sind, bis ich aufs Gymnasium kam](#)

### **Leserumfrage: Wie findet ihr uns heute?**



#### **Ihr habt auch ein spannendes Thema?**

Die HuffPost ist eine Debattenplattform für alle Perspektiven. Wenn ihr die Diskussion zu politischen oder gesellschaftlichen Themen vorantreiben wollt, schickt eure Idee an unser Blog-Team unter [blog@huffingtonpost.de](mailto:blog@huffingtonpost.de).

Berlin, Berlin



MEHR: [Glück blogs](#)

### **Unterhaltungen**

0 Kommentare

Sortieren nach **Neueste** ▼



Kommentar hinzufügen ...

 Facebook-Plug-in für Kommentare

[Archiv](#) | [Cookies](#)

Urheberrecht ©2017 ForwardContentServices GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Teil von **HuffPost News**