

## Zehn Prioritäten für ein glückliches Leben

Léon R. Garduño, ehemaliger Direktor des Zentrums für Lebensqualitätsstudien in Mexiko fasst zehn Prioritäten zur Erweiterung, Vertiefung oder Verbesserung des Glücks zusammen (Bormans 2017, 225-227).

- **Suchen Sie das Glück nicht im Außen, sondern in Ihrem Inneren.** Arbeiten Sie an Ihrem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Entwickeln Sie ein Gefühl der Erfüllung bei allem, was Sie tun. Das Glück ist in Ihnen. Finden Sie Glück in allem, was Sie tun.
- **Glück besteht nicht nur aus objektiven Lebensbedingungen.** Wichtiger ist die subjektive Wahrnehmung des Lebens – wie wir unser Leben entwerfen und empfinden. Vergessen Sie nicht, dass Sie Ihre Wirklichkeit selbst erschaffen.
- **Denken Sie daran, dass das, was wir sind Ergebnis unseres Denkens ist.** Achten Sie also auf Ihre Gedanken.
- **Schenken Sie Geld nicht zu viel Aufmerksamkeit.** Es wird Ihren Charakter in Richtung Gier und Egoismus verändern. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Geld nur eine relative und kurze Wirkung auf das Glück hat. Denken Sie daran, dass Sie nur das verlieren können, was sie als Ihr Eigentum betrachten. Alles ist in Veränderung, und nichts gehört wirklich uns.
- **Versuchen Sie, die wahrscheinlich grundlegendste Frage zu beantworten:** Worauf wollen Sie Ihren Geist, Ihr Sein ausrichten? Was ist es, was Sie als Mensch wirklich am meisten wertschätzen in einer Welt mit so vielen Problemen? Versuchen Sie, einen Teil Ihrer Zeit dafür zu verwenden und tun Sie Ihr Bestes, um es zu erreichen.
- **Achten Sie nicht zu sehr auf Ihr Ego.** Das Leben wandelt sich ständig: bei der Arbeit, in der Familie, beim Autofahren etc. Bei jedem Kontakt mit einem anderen Menschen kann es passieren, dass Sie nicht das bekommen, was Sie erwarten. Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Ego leicht verletzt wird. Ärger, Hass, Bitterkeit, Gewalt, Abneigung – all das sind Beispiele für ein verletztes Ego.
- **Leben Sie optimistisch in der Gegenwart und sehen Sie hoffnungsvoll in die Zukunft.** Tragen Sie weder Ihre Vergangenheit als Schuldgefühl mit sich herum noch Ihre Zukunft als Stress.
- **Seien Sie sich bewusst, dass Ihr Leben aus mehreren Bereichen besteht:** Ihr physisches Selbst, Ihr Innenleben, Familie, Freunde, Natur etc. Bedenken Sie, dass jeder dieser Bereiche eine andere Bedeutung für Sie hat. Versuchen Sie, die Qualität und Quantität der Zeit, die Sie jedem Bereich widmen, seiner Bedeutung anzupassen.
- **Erkennen Sie das Privileg, das im Genießen einfacher Dinge liegt.** Widmen Sie den Dingen, die das Leben uns schenkt, mehr Aufmerksamkeit, wie beispielsweise der Natur, Sonnenuntergängen etc.
- **Versuchen Sie, Ihre Spiritualität zu kultivieren.** Ob Sie an Gott glauben oder nicht – betrachten Sie sich als Teil eines Ganzen. Wir alle stehen in ständiger Beziehung zum Leben, und unser Handeln hat Einfluss darauf. Schätzen Sie das Leben in jeder Form. Nehmen Sie aktiv an Ihrem vielfältigen Umfeld teil und tragen Sie dazu bei, es zu verbessern.

Eine Ergänzung zu reli+plus 01-02/2020, Seite 23: Glücksstrategien?!

Literaturtipp: Bormans, Leo: Glück. The New World Book of Happiness. Mit den neuesten Erkenntnissen aus der Glücksforschung, Köln: DuMont 2017

Monika Prettenthaler