
„Glücklichsein beginnt im Kopf“

Wie du mit diesen Strategien alle Hürden nimmst
und erfüllt und erfolgreich wirst.

faust-consultancy.com

Ein Buch von

Katrin Faust

Diplom-Psychologin

in Kooperation mit

everydays

**Was ist ein glückliches,
erfülltes und
erfolgreiches Leben?**

Was ist ein glückliches, erfülltes und erfolgreiches Leben?

Ein glückliches Leben sowie Erfolg und Erfüllung im Beruf, das ist es doch, was ein jeder sich wünscht. Aber was genau ist darunter zu verstehen? Muss man immer grinsend durch die Gegend laufen, ständig gut drauf sein? Geht das überhaupt, „immer glücklich sein“? Müssen wir alle Erfolg haben, muss alles einwandfrei über die Bühne gehen? Und ist ein Leben nur „gelingen“, wenn wir beruflich etwas Großes vorzuweisen haben, wenn wir gar über materiellen Reichtum verfügen und alles nach außen glitzert und glänzt?

Das sind genau die Fragen, die sich auch die Positive Psychologie stellt. Und sie hat darauf viele Antworten gefunden, die ich dir natürlich im weiteren Verlauf dieses Buches nicht vorenthalten möchte. An dieser Stelle aber schon einmal ein ganz klares Statement vorab: Ein Leben ist dann glücklich und erfolgreich, wenn es sich für DICH so anfühlt. Dieses Glück und dieser Erfolg beziehen sich auf deine inneren Maßstäbe und haben rein gar nichts mit einer idealisierten Glitzer-Glamour-Welt zu tun. Ob du glücklich und erfüllt lebst, das entscheidest du ganz alleine.

Ein weiteres Statement lautet: Man kann und man muss nicht immer glücklich sein. Überhaupt nicht. Denn das wäre völlig unnatürlich. Ein Leben besteht nun einmal aus Höhen und Tiefen. Ohne die düsteren Täler, die du durchschreitest, würdest du den Sonnenschein auf dem Berggipfel gar nicht erkennen. Du solltest aber die Kriterien kennen, die zu mehr Glück im Inneren führen und deine mentale Stärke, die Resilienz, gezielt kräftigen. Denn dann hast du den Schlüssel in der Hand. Dieser lässt dich auch schlechte Phasen besser überstehen, denn du MUSST nicht immer glücklich sein, aber du DARFST dein Potenzial maximal ausnutzen und so positiv leben, wie du kannst - mit allem Drum und Dran.

Die Grundlage für Glück und Erfolg ist also deine Resilienz. Lerne die wichtigsten Resilienzfaktoren kennen und wie du deine mentale Kraft dadurch stärkst. Ich mag das folgende Zitat von Konfuzius: „Wer ständig glücklich sein will, muss sich oft verändern.“

**„Wir alle werden vor eine Reihe
großartiger Möglichkeiten
gestellt - brilliant maskiert als
unlösbare Probleme.“**

Lee Iacocca

In diesem Buch zeige ich dir die Schlüssel zu Glück und Erfolg und wie du mit ihnen deine Resilienz stärken kannst.

Bevor wir uns den Strategien widmen, werden wir gemeinsam eine kleine Bestandsaufnahme machen, denn dein Status Quo ist der wichtige Ankerpunkt, von dem aus du die Reise zu mehr Erfüllung startest. Diesen solltest du also kennen.

Zunächst stelle ich dir aber ein paar Übungen vor, mit denen du dich auf Veränderung programmieren kannst. Denn Veränderung mag unser Gehirn gar nicht. Sie bedeutet per se „Gefahr“, weil du damit den sicheren Hafen deiner Komfortzone verlässt. Und das macht erst einmal Angst. In kleinen Schritten entwickeln wir also eine innere Veränderungsbereitschaft, sodass es dir auch möglich ist, die neuen Denkweisen und Strategien umzusetzen. Und nicht- wie so oft - beim „ach, ich müsste eigentlich mal...“ hängenzubleiben.

Wie du dieses Buch also lesen und bearbeiten solltest: Es ist sinnvoll Schritt für Schritt vorzugehen, denn alle Steps sind aufeinander aufgebaut. Erst beleuchten wir den Status Quo, dann bereiten wir deine Veränderung mental vor und dann lernst du die wichtigsten Strategien für die tatsächliche Veränderung kennen.

Jedes Kapitel verweist dich am Ende auf ein To-Do, das du gegebenenfalls schriftlich bearbeitest. Die Aufgaben, die ausgedruckt werden, findest du alle gesammelt im beiliegenden Workbook.

Alle To-Dos leiten dich gleich zum Handeln an, sodass du eben nicht nur liest, sondern auch umsetzt. Und das ist bekanntlich die erfolgreichste Methode, sich etwas zu eigen zu machen.

Alles klar? Dann lass und gemeinsam zur Tat schreiten!



Workbook.pdf