

Deine Reise beginnt

Wie schön, dass du dieses Buch in Händen hältst. Denn es bedeutet, dass dir dein Wohlbefinden, dein Glück, dein erfülltes Leben wichtig sind – und du dir mehr davon wünschst: mehr Tiefe, mehr Leichtigkeit, mehr Kraft und Vertrauen in Herausforderungen. Es bedeutet vor allem auch, dass du zumindest ein klein wenig daran glaubst, dass all dies möglich ist. Und es bedeutet, dass du dir erlaubst, diesem Wunsch nachzugehen. Das ist der erste und allerwichtigste Schritt.

Dieses Buch ist eine Einladung an das sprudelnde Glück, das in dir schlummert, an dein erfülltes Leben, das auf dich wartet, und es ist eine Einladung an dich, auf glückliche Weise immer mehr du selbst zu werden – und dadurch Glück in die Welt zu bringen.

Gehe einmal kurz ein paar alltägliche Handlungen durch. Wofür hast du dieses Buch beispielsweise in die Hand genommen? Was treibt dich dazu, während eines langweiligen Vortrags auf dein Handy zu sehen? Warum triffst du deine Lieblingsmenschen? Warum weichst du unangenehmen Situationen aus? Du möchtest glücklich sein!

Glücklich zu sein ist der Wunsch, der alle anderen Wünsche begleitet. Er ist der grundlegendste Wunsch. Dieser Wunsch (und der, Unglück zu vermeiden) ist in unserer Biologie eingepägt und durchzieht jede unserer Handlungen. Das wäre nicht so, wenn wir nicht glücklich sein dürften. Es wäre auch nicht so, wenn Glück unerreichbar wäre.

Und tatsächlich darfst du darauf vertrauen, dass du alles bereits in dir hast, um ein tiefgreifend erfülltes Leben zu führen. Ich heiße dich herzlich willkommen auf der Reise in dein inneres Glück, in dein erfülltes Leben.

Ein Buch als dein Reisebegleiter

Dieses Buch versteht sich als Reisebegleiter. Als Psychologin werde ich etwa 190 wissenschaftliche Studien als Wegmarker und Trittsteine nutzen. So viele wunderbare, ermutigende und revolutionäre Erkenntnisse sind in den letzten Jahrzehnten entstanden – und die kann ich dir einfach nicht vorenthalten.

Gleichzeitig ist dieses Buch darauf ausgerichtet, dich diese Erkenntnisse selbst direkt erleben zu lassen – und sie zu nutzen, um dein eigenes Leben zu verwandeln. Dazu laden dich viele spielerische Experimente, angeleitete Erfahrungen und tiefgehende Reflexionen ein. Mehr als zehn dieser Glückserfahrungen unterstützen dich auch als Audioanleitung. Du findest sie unter www.happyroots.de/buch/glueckserfahrung

Glück ist eine Reise und ein Wachstumsprozess

Es ist sehr hilfreich, eine Art Landkarte davon zu haben, wie »sehr glückliche Menschen« leben (ja, dass es überhaupt möglich ist, aufzublühen!). Auch das Wissen darüber, was wirklich zählt für das erfüllte Leben, ist sehr hilfreich. Manchmal ist beides sogar notwendig, um Orientierung und den eigenen Mut wiederzufinden. Und doch wird Glück nicht über Karten und nicht über Wissen, sondern nur über dein tatsächliches Gehen, dein tatsächliches Wachsen in dein eigenes Leben fließen.

Langfristiges Glück und ein erfülltes Leben zeichnen sich durch bestimmte Merkmale oder Prinzipien aus, die grundlegend sind, damit beides entstehen kann. Zugleich ist das erfüllte Leben ebenso facettenreich wie es unterschiedliche Menschen gibt. Weil es das Leben ist, in dem *du* ganz authentisch glücklich bist.

In diesem Sinne ist dieses Buch ein Reisebegleiter zu deinen eigenen Antworten. Zu deinem eigenen Weg. Zu deinem ganz einzigartigen, erfüllten Leben. Glück als Wachstumsprozess wird uns durch die drei Hauptteile – die Wachstumsschritte – hindurch begleiten. So wie ein Baum, der durch das Vertiefen seiner Wurzeln, sein beständiges

Wachsen, sein Blühen und seine Früchte immer mehr er selbst wird, so werden auch wir immer mehr wir selbst, wenn wir unserem Inneren Glück folgen. Das ist es, was sehr glückliche Menschen ausmacht: Sie sind sie selbst¹ (und das macht nochmal verdammt glücklich).

Die drei Wachstumsschritte

Wurzeln schlagen: Dein Glück ist wichtig. Es ist deine Basis, deine Wurzel, aus denen du Kraft und sicheren Halt ziehst. Wir beginnen damit, die Verbindung zum Glück wiederzuentdecken, uns hilfreiche Bedingungen zu schenken und unser Vertrauen und unsere Widerstandskraft in Herausforderungen zu stärken.

Wachsen: Dein Glück möchte wachsen. Und es ist dein Kompass bei der Entfaltung deines ganz individuellen Potenzials. Wir entdecken deinen Schatz an Lieblingsmenschen, Stärken, Fähigkeiten und Leitsternen, nähren deine bedingungslose Selbstliebe, räumen mit falschen Annahmen über dich und dein Glück auf und verknüpfen die Fäden zu deinem einzigartigen Weg, zu deiner Bestimmung.

Blühen: Dein Glück möchte blühen. Und es ermöglicht dir, deiner Mitwelt genau das zu geben, was sie wirklich braucht: dich! Wir erfrischen deinen Mut, deinen Weg zu gehen und du selbst zu sein, entdecken und stärken deinen wertvollen, einzigartigen Einfluss auf die Welt, tauchen ein in unser Vernetzt-Sein und ... gehen den Weg.

Selbstverständlich bist du herzlich eingeladen, in die Kapitel zu springen, die dich gerade am lautesten rufen. Doch wie bei der Entfaltung einer Pflanze im Laufe ihres Wachstums folgt auch dieses Buch einem Entfaltungsprozess, bei dem die Kapitel aufeinander aufbauen.

Besondere »Glücksbringer«

Besondere Glücksbringer in diesem Buch sind die »Win-Win-Win-Entscheidungen«, zu denen du am Ende vieler Kapitel eingeladen bist. Damit erlangst du einen dreifachen Gewinn: Zunächst sorgst du damit gut für dich selbst – das ist das erste »Win«. Mit dem zweiten »Win«

tust du gleichzeitig etwas Gutes für andere. Und da Glücklich-Machen glücklich macht,² verdoppelt sich dein Glück sogar. Das geheimnisvolle dritte »Win« ist das für diese Erde. Damit vervielfältigt sich dein Glück weiter. Denn erhältst du diese Erde, erhältst du deine Grundlage fürs Glücklich-Sein – und die aller anderen Menschen auch.

Jede Win-Win-Win-Entscheidung, aber auch jedes Experiment, jede angeleitete Erfahrung und jede Reflexion sind Einladungen. Sie können dich auf deinem Weg, in deinem Wachstum unterstützen und dein inneres Glück lebendiger, kraftvoller oder zugänglicher machen. Doch du entscheidest Seite für Seite dieses Buches und Schritt für Schritt, was du umsetzen willst und darfst für dich passend abwandeln.

Glück als Reise und als Wachstum wird uns in unterschiedlichen Geschichten, Bildern und Vergleichen begegnen. Neben dem Wissenszugang und dem eigenen Erfahrungszugang sind sie kraftvolle Brücken zwischen dir und deinem erfüllten Leben.

Und damit beginnt deine Reise.

Dein kleiner Reiserucksack

Was dich auf dieser Reise sehr unterstützen wird, sind die folgenden Dinge (geordnet nach Wichtigkeit):

- Entdeckerfreude und Abenteuerlust.
- Offenheit dafür, dass das, was du entdecken wirst, dein (Er-)Leben von Grund auf verändern kann.
- Wenn du es wirklich ernst meinst: Ein großzügiges Notizheft oder Notizbuch in DIN A5 oder DIN A4 sowie dein Lieblingsstift.

Dieses Buch ist eine Einladung an das sprudelnde Glück, das in dir schlummert, an dein erfülltes Leben, das auf dich wartet und an dich: Eine Einladung an dich, auf glückliche Weise immer mehr du selbst zu werden.

Nimmst du die Einladung an?

Deine 