

Die Woche des Glücks in der



Dienstag So finden Sie den Richtigen!
Mittwoch Glück in der Beziehung
Donnerstag Glück im Beruf

Freitag So entscheiden Sie sich richtig!
Wochenende Die ultimativen Glückstipps
Montag Welcher Glücks-Typ sind Sie?

So kommt das Glück zu Ihnen!

Was zwei Münchner Experten über unsere schönsten Gefühle verraten

Was macht uns glücklich? Viel Geld, der Traumjob, eine neue Liebe? Fakt ist: Laut neuester Studien sind wir Deutschen im Schnitt nicht glücklicher als Menschen in Entwicklungsländern. Verheiratete nicht glücklicher als Singles. Selbst Lotto-Millionäre sind ein Jahr nach dem Gewinn nicht zufriedener als zuvor. Was also steckt wirklich hinter dem magischen Wörtchen Glück? „Glück ist ein Cocktail aus vielen Empfindungen. Glück hat kaum etwas mit Äußerlichkeiten wie Reichtum zu tun“, sagt die Münchnerin Claudia Pretzl (28). „Doch ich bin überzeugt davon, dass man trainieren kann, glücklich zu sein...“

Und diese Frau muss es wissen! Denn Claudia Pretzl hat das Thema zum Beruf gemacht. Die Münchnerin mit dem ansteckenden Lächeln und ihr Partner und Lebensgefährte Stefan Moerder (32) sind Heilpraktiker – und dank jahrelanger Pionier-Arbeit in Sachen Glück zwei von nur 20 Experten in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die sich offiziell als „Glücks-trainer“ bezeichnen dürfen.

„Zu uns kommen Menschen von acht bis 80 Jahren, Hausfrauen genauso wie Manager, Lehrer oder Friseur. Sie haben verschiedenste Anliegen, von Beziehungsfragen bis hin zu existenziellen Sorgen“, berichten die Schwabinger Glücks-Experten. Sie sitzen in ihrer Praxis in der Leopoldstraße. In einem Raum, der auch ihr Wohnzimmer sein könnte. In einem hellen Zimmer mit weißen Sesseln, in dem sie auch ihre Beratungsgespräche führen. Vor einem Tisch mit Saft, Wasser, Keksen und Schokolade. Sie zählen fast unendlich viele Umschreibungen für das Zauberwort „Glück“ auf. Von „Euphorie“, „Freude“, „Freiheit“, „Verbundenheit“ bis „Liebe“. Sie sagen: „Viele Menschen in unserer modernen Welt haben völlig verlernt, das ganz alltägliche Glück zu genießen.“

Sprich: Wir machen uns das Leben oft unnötig schwer. Vor allem drei Fallen lauern auf dem Weg zum Glück: **■ Viele Frauen und Männer sind auf bestimmte Lebensziele fixiert, etwa auf den Traumjob, eine Beförderung, das eigene Haus, die Gründung einer Familie – und glauben erst dann, glücklich zu sein.** Doch was passiert, wenn sie das angepeilte Ziel nicht erreichen? Was ist, wenn nach dem ersten Ziel das nächste ruft? Dann können sie wohl nie rundum zufrieden sein... **■ Viele Menschen glauben, ständig Leistung bringen zu müssen.** Nur dann hätten sie Liebe und Zuneigung verdient. Die Glückstrainer jedoch wissen: „Wir werden um unserer selbst willen gemocht – und nicht für das, was wir erreichen oder darstellen.“ **■ Auch Äußerlichkeiten machen nicht glücklich!** Natürlich verursachen das neue Auto oder auch mehr Gehalt gewisse Glücksgefühle. „Aber nur für kurze Zeit“, erklärt Stefan Moerder. Schon bald tritt nämlich der Gewöhnheitseffekt ein. Alles ist wie zuvor. Anders ausgedrückt: Hat Sie je Ihr Auto zum Lachen gebracht oder liebevoll umarmt?

Kurze Gegenfrage: Wie aber können uns die Glückstrainer helfen? „Wir versuchen, unseren Klienten eine neue Sichtweise zu vermitteln“, sagt Claudia Pretzl. Auf die vielen Momente, die unser Leben so lebenswert machen. Die kleine Aufmerksamkeit des Liebsten, ein Lächeln der Kinder, ein Lob vom Chef oder auch nur auf einen wunderschönen Sonntag. Die Glücks-Expertin geht davon aus, dass es 100 solcher Momente pro Tag geben kann. Macht 36.500 schöne Momente pro Jahr, „auf die wir keinesfalls verzichten sollten“.

„Wir versuchen, unseren Klienten eine neue Sichtweise zu vermitteln“, sagt Claudia Pretzl. Auf die vielen Momente, die unser Leben so lebenswert machen. Die kleine Aufmerksamkeit des Liebsten, ein Lächeln der Kinder, ein Lob vom Chef oder auch nur auf einen wunderschönen Sonntag. Die Glücks-Expertin geht davon aus, dass es 100 solcher Momente pro Tag geben kann. Macht 36.500 schöne Momente pro Jahr, „auf die wir keinesfalls verzichten sollten“.

„Wir versuchen, unseren Klienten eine neue Sichtweise zu vermitteln“, sagt Claudia Pretzl. Auf die vielen Momente, die unser Leben so lebenswert machen. Die kleine Aufmerksamkeit des Liebsten, ein Lächeln der Kinder, ein Lob vom Chef oder auch nur auf einen wunderschönen Sonntag. Die Glücks-Expertin geht davon aus, dass es 100 solcher Momente pro Tag geben kann. Macht 36.500 schöne Momente pro Jahr, „auf die wir keinesfalls verzichten sollten“.

Infos zu den Münchner Glückstrainern Claudia Pretzl und Stefan Moerder gibt's unter Tel. 089/12 29 77 25 oder www.richtig-gluecklich.de



Glück ist ihr Beruf: Claudia Pretzl und Stefan Moerder sind zwei von nur 20 Glückstrainern im deutschsprachigen Raum Foto: Steffen Leiprecht

Hinzu kommt: „Menschen, die gezielt auf die großen und kleinen Glücksmomente achten und diese genießen, sind insgesamt wesentlich zufriedener.“ Claudia Pretzl und Stefan Moerder sind sogar überzeugt: „Diese Menschen sind auch erfolgreicher, attraktiver und gesünder!“

Die beiden Münchner stützen sich auf neue Erkenntnisse aus Medizin (siehe unten) und Glücksforschung. Zudem auf die Arbeiten eines Kollegen, der unter dem Pseudonym Ella Kensington schon

mehr als eine halbe Million Bücher rund ums Glückseligkeit verkauft hat.

Die Schwabinger Glückstrainer bieten Workshops (ab 30 Euro), aber auch Einzelsitzungen (zwei Stunden für 160 Euro) an. Sie hinterfragen dabei die Lebenssituation ihrer Klienten, zeigen Lösungen, Übungen, geben wertvolle Tipps. Sie wollen aber vor allem eines bieten: Lebenshilfe pur! „Wir wollen erreichen, dass die Menschen endlich wieder ihr Lebensglück selbst in die Hand nehmen...“ CLAUDIA DETSCH

Der Trainingsplan Fünf Wege zum Glück

Haben Sie Zeit für ein kurzes Glückstraining? Dann lesen Sie doch mal folgende Tipps unserer Experten:

■ „Achten Sie bewusst auf die großen und kleinen Glücksmomente, die unser Leben uns bietet!“ Diese schönen Momente sollte man ruhig ein bisschen auf sich wirken lassen.

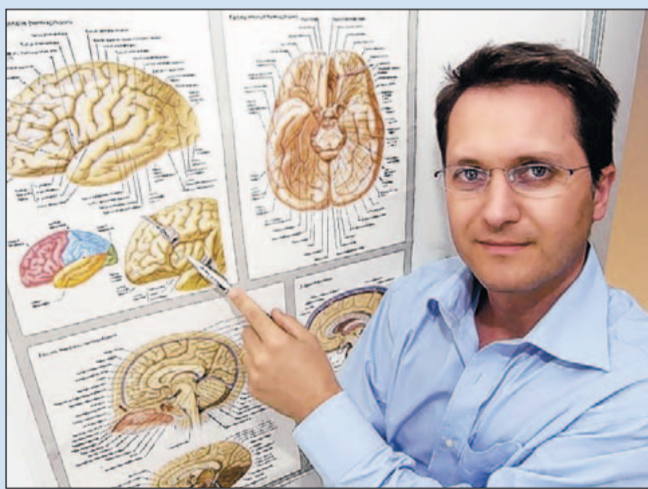
■ Die Wiederholung macht's! Denn dann wachsen die Zentren im Gehirn, die Glücksgefühle entstehen lassen. Wer also viele schöne Begebenheiten wahrnimmt, wird sein Glück immer intensiver erleben.

■ Abwechslung ist wichtig! Wenn wir verschiedenste schöne Dinge, am besten noch mit allen

fünf Sinnen erfahren, geht's uns noch besser.

■ „Das eigene Glück sollte uns wirklich wichtig sein“, sagt Expertin Claudia Pretzl. Denn auf alles, was uns wichtig ist, richten wir automatisch unser Leben aus. Übrigens: „Auch wichtige Ziele im Leben lassen sich mit guten Gefühlen viel besser angehen.“

■ Das große Glück liegt nicht in einem einzigen Lebensumstand wie dem Traumjob oder reichlich Barem. „Was uns wirklich glücklich macht, ist die dauerhafte Wahrnehmung der schönen kleinen und großen Dinge.“ Denn wenn wir das verinnerlichen, kann uns (fast) nichts mehr erschüttern...



Dr. Oliver Seemann zeigt, wo das Glück entsteht Foto: Timm

Gute Gefühle entstehen im Kopf

Was ist Glück? Wie entstehen Glücksgefühle? Die Antwort auf diese Fragen ist aus medizinischer Sicht äußerst kompliziert. Fest steht allerdings: Das Glück entsteht im Kopf. Präzise gesagt: in verschiedenen Gehirnregionen, die eng miteinander vernetzt sind. „Das Gehirn belohnt bestimmte Aktivitäten, indem es Glückshormone freisetzt“, erklärt der Wolfraatshäuser Psychiater und Psychotherapeut Dr. Oliver Seemann.

Ein paar Beispiele gefällig? **Endorphine** werden beim Joggen, beim Essen, aber auch beim Küssen freigesetzt. **Dopamin** gilt als Lust-Hormon, **Oxytocin** als „Kuschel“- oder Bindungshormon. Und wer ein Mal Glücksgefühle dank dieser Hormone (z. B. bei einer liebevollen Umarmung) erlebt hat, will dieses Glück immer wieder spüren.

Doch es gilt auch: Glücksgefühle kann man steigern! „Wenn man häufiger

Glücksgefühle hat, sind die entsprechenden Nervenstränge leichter erregbar und auch schöne Erinnerungen kommen schneller“, sagt Psychiater Dr. Seemann. Der Mediziner vergleicht die entsprechenden Nervenbahnen mit einem „Instrument, das schöner und besser klingt, je mehr man in Übung ist“. Die beste Nachricht aber kommt zum Schluss: Glückliche Menschen sollen in der Regel auch noch länger leben!

RENAULT
CRÉATEUR D'AUTOMOBILES

Abb. zeigt Renault Modus Tech'Run, Renault Clio Edition Dynamique, Renault Mégane Coupé-Cabriolet Dynamique und Renault Espace Initiale jeweils mit Sonderausstattung.

Bis zu 5.000 € über Wert für Ihren Gebrauchtwagen.*

Sicherheit darf kein Luxus sein.

Renault Modus Authentique
1.2 48 kW (65 PS) mit Fairway-Paket
Unverbindliche Preisempfehlung 12.500,- EUR
Angebotpreis** 10.500,- EUR

Klimaanlage und CD-Radio inklusive!

Bis zu € 2.000,-
über Wert für Ihren Gebrauchtwagen*

Renault Clio 3-Türer Expression
1.2 16V 55 kW (75 PS) mit Fairway-Paket
Unverbindliche Preisempfehlung 13.150,- EUR
Angebotpreis** 11.150,- EUR

Klimaanlage und CD-Radio inklusive!

Bis zu € 2.000,-
über Wert für Ihren Gebrauchtwagen*

Renault Mégane Coupé-Cabriolet Dynamique
2.0 16V 99 kW (135 PS) mit Luxe + Style-Paket
Unverbindliche Preisempfehlung 27.150,- EUR
Angebotpreis** 23.150,- EUR

Bis zu € 4.000,-
über Wert für Ihren Gebrauchtwagen*

Renault Espace Expression
2.0 dCi FAP 110 kW (150 PS)
Unverbindliche Preisempfehlung 32.550,- EUR
Angebotpreis** 27.550,- EUR

Bis zu € 5.000,-
über Wert für Ihren Gebrauchtwagen*

Auto-Karl GmbH
Kraillinger Str. 12
Stockdorf
Tel.: 089-89 53 09 19

*Laut DAT/Schwache, mindestens 3 Monate auf Sie zugelassen, nur bei Kauf des beworbenen Modells. **Unter Einrechnung der maximal erreichbaren Überzahlung für Ihren Gebrauchtwagen. Gesamtverbrauch l/100 km: kombiniert von 8,2 bis 5,9, CO₂-Emissionen kombiniert von 200 g/km bis 139 g/km (Messverfahren gem. RL 80/1268/EWG).

Wir beraten Sie gerne.
Besuchen Sie uns und fragen Sie nach unseren Angeboten.

Kornmann & Röder
Daglfinger Str. 95-97
München
Tel.: 089-93 15 60

Helmut Landherr GmbH
A.-Roßhaupter-Str. 131
München
Tel.: 089-71 15 43

Autohaus Ralf Major
Großhaderner Str. 46
München
Tel.: 089-70 19 18

Renault Niederlassung München GmbH
Frankfurter Ring 71
München
Tel.: 089-35 09 01-0

Autohaus Seizinger GmbH
Bodenseestr. 71
München
Tel.: 089-88 50 22

Buchner + Linse GmbH & Co.KG
Landsberger Str. 230
München
Tel.: 089-54 70 60-0

Jürgen Eisenmann
Allacherstr. 215
München
Tel.: 089-89 22 07 00

Hans Hanauer GmbH
Leonrodstr. 48 • München
Tel.: 089-18 30 51
Wasserburger Landstr. 143 • München
Tel.: 089-49 20 49