

Ist Glück eine Glückssache?

Was verursachen Glückshormone in unserem Körper?

Glücksgefühle und Wohlbefinden entstehen, wenn es in Deinem Leben stimmt. Damit es stimmt, musst Du Deine Gedanken auf Glück richten. Dann werden die entsprechenden Hormone automatisch produziert. Diese körpereigenen «Drogen» sind die Botschafter, welche Dein Nervensystem über die Synapsen «zu Deutsch Verknüpfung» an das Gehirn leiten. Sie sind die Basis jeder Emotion, jedes Gedankens und jeder Bewegung.

Unser Körper produziert sechs verschiedene Glückshormone:

- Serotonin wirkt auf Dein Schmerzempfinden, Schlaf-, Sexualverhalten und Deinen Elan
- Dopamin leitet Gefühle/Empfindungen weiter, sorgt für die Durchblutung Deiner Organe
- Noradrenalin wird in geistigen oder körperlichen Stresssituationen ausgeschüttet
- Endorphine lindern Schmerzen, regulieren das Hungergefühl/Stimmung/Sexualhormone
- Phenethylamin ist für typische Symptome wie Kribbeln im Bauch, Herzklopfen etc. verantwortlich
- Oxytocin fördert das Auslösen von Wehen, aber auch die Reduktion von Angst und Stress, sowie die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

Übrigens, Schokolade enthält auch viel Serotonin, hat aber, bei zu hohem Konsum, sichtbare Nebenwirkungen...

Folgt Glück der Entschiedenheit?

Dein Erleben ist das, worauf Du Dich entschieden hast, Deine Aufmerksamkeit zu richten. Dein Unterbewusstsein wird dies als «Befehl» erachten und gewissenhaft danach handeln. Offensichtlich sind es nicht die «Tatsachen», die über Dein Glück entscheiden, sondern Deine innere Reaktion darauf.

Warum endet unser Glück beim Vergleichen?

Der Vergleich ist der Tod jedes Glücks! Obwohl wir heute immer mehr zu Individualisten werden, vergleichen wir uns immer mehr mit Anderen. Und dies ist der Tod des Glücks. Denn Du vergleichst immer «Unvergleichliches». Denn Du weißt ja nicht, wie und warum der Andere zu seinem Glück gekommen ist. Du wirst aber immer jemanden finden, dem es besser oder schlechter geht als Dir. Je mehr Du hast, desto mehr hast Du zu wenig. Dann geht es Dir nicht gut, wenn es Dir gut geht, sondern schlecht, wenn es den Anderen besser geht. In einer Welt voller Individuen ist es einfach sinnlos, Vergleiche anzustellen. Dies führt zu Neid, einem der grössten Probleme unserer heutigen Zeit.

Er vergiftet private Beziehungen und verschlechtert das Klima am Arbeitsplatz.

Der einzig erlaubte Vergleich ist mit Dir selbst, mit Deinen Ansprüchen, mit Deinen Zielen, Deinen Leistungen. Sonst vergleichst Du immer Unvergleichliches oder Äpfel mit Birnen und dies führt auf jeden Fall nicht zu Glück.

Was bedeutet ein glückliches Leben?

Sind es Geld, Ruhm, Besitz, Liebe, Anerkennung und von allem möglichst viel? Glück bedeutet aber nicht nur das zu bekommen, was Du willst, sondern auch das zu wollen was Du bekommst! Stehe zu 100% hinter Deinen Entscheidungen und dann löse diese Aufgaben mit Begeisterung.

Dies gilt sowohl im Job, in der Beziehung als auch in Deiner Gesundheit und Deinen Finanzen.

Wenn Dir dies gelingt, dann bist **Du** der Meister Deines Lebens.

Wann bist Du glücklich?

Wenn Du innerlich entschieden hast glücklich zu sein und nicht wartest, dass es passiert.

Somit muss die Frage lauten: «Was kann ich heute tun, damit ich glücklich bin?»

Du entscheidest, wann Du glücklich bist und nicht Dein Umfeld!

Wem Du die Verantwortung in Deinem Leben gibst, dem gibst Du auch die Macht über Dein Leben zu entscheiden. Das fühlt sich aber nicht nach Freiheit, sondern nach Fremdbestimmung an.

Trägst Du das Glück bereits in Dir?

Wenn Du das Glück nicht in Dir selbst findest, brauchst Du erst gar nicht woanders zu suchen. Dann sind die Zeiten vorbei, wo Du immer von Andern, Deinem Partner, Deinen Freunden erwartest, dass sie dich glücklich machen.

Glück ist keine Glückssache, sondern immer die Frucht Deiner inneren Einstellung!

«Glück hat drei Buchstaben – TUN» Das ist leichter gesagt als getan.

Ich sage nicht, dass Du Dein Leben auf einen Schlag komplett ändern musst. Aber Du hast auch nicht laufen oder sprechen gelernt, nur weil Du Deinen Eltern dabei zugesehen hast.....

Damit Dein Leben nicht zum Glücksspiel wird!

