

- NATHALIE MARCINKOWSKI -

# Das Glücksprojekt

5 SCHRITTE, UM DEIN POTENTIAL  
FÜR DIESE WELT  
ZU ENTFALTEN.



# VORWORT

Willkommen auf deiner Reise zum Glück! Für dich und diese Welt.

Schön, dass du dabei bist!

In diesem interaktiven Mini-eBook erwartet dich eine kleine Schritt-für-Schritt Inspiration (oder auch “Anleitung”) zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben. Der Start: Dein Glück. Das Ziel: Glück für dich, für andere und für diese Erde.

Deshalb werden dir hier “Win-Win-Win-Entscheidungen” begegnen – Entscheidungen nämlich, von denen alle profitieren. Und du am meisten.

Viel Spaß beim Lesen und Lächeln wünscht dir



*Nathalie Marcinkowski*

Beginnen wir also mit der grundlegenden Frage...



Schritt 1

**WAS MACHT DICH WIRKLICH  
GLÜCKLICH?**

**„Zwei Dinge  
brauchen wir:  
Wurzeln & Flügel“**  
- frei nach J.W. Goethe

Diese Frage ist ganz wichtig. Denn Glück ist das, wofür du lebst.

Es ist deine Basis: Es ist deine Energie und Kraftquelle, die dich antreibt und beflügelt und gleichzeitig erholen und genießen lässt. Glück ist zudem dein Puffer gegen Stress.

Menschen, die viele positive Gefühle im Alltag erleben, meistern Extremsituationen und Herausforderungen schneller. Noch wichtiger: es geht ihnen schneller wieder besser [1]. Ich nenne das den Glückpuffer.

Und letzten Endes wollen wir alle im Grunde doch einfach nur genau das: Glücklich sein.

Doch - was macht dich wirklich glücklich? Viele Dinge, die dir "schnelles Glück" versprechen, untergraben dein langfristiges Wohlbefinden regelrecht. [Ein Beispiel ist der Kaufrausch](#), der berüchtigte Schokoriegel oder auch der dritte Versuch mit dem Ex.

Eine einfache Faustregel: Tut dir das, was du tust, auch noch nach einem Tag, nach einer Woche gut? Oder hinterlässt es dann eher Langeweile, Unzufriedenheit, Reue, Missmut?

Wahre Glücksspender sind Menschen und Dinge, in denen du dich selbst ausdrückst, die dich stärken, dich Verbundenheit erleben lassen, die dich positiv herausfordern, die dich *weiter* anstatt *enger* machen.

Nimm dir jetzt **5 Minuten** Zeit und schreibe alle Dinge auf, die dein Glück beflügeln!

Trage die Liste bei dir und erweitere sie mit jedem weiteren Glücksmoment, den du erlebst. Und Sorge dafür, dass es in deinem Leben mehr davon gibt!

R79 G153 B196



## Schritt 2

**BAUE EIN GLÜCKSRITUAL IN DEIN LEBEN EIN**

## **Wichtig: Suche dir nur ein Ritual aus.**

Dein Glücksritual ist eine tägliche Mini-Übung, die dein Glück untermauert und festigt.

Neben den Glücksspendern aus Schritt 1 ist das dein Ticket zum Glück – sogar dann, wenn Glücksspender gerade rar sind.

Täglich ist hierbei wichtig – je regelmäßiger du dein Glücksritual pflegst, desto größer der Effekt! Denn dein Ritual verändert deine Perspektive und das braucht Training. Je regelmäßiger du diese glücksstiftende Perspektive also trainierst, desto schneller wird sie ein Teil von dir.

Welches Glücksritual ist deins?

---

### **Ritual 1: Three Good Things - Drei gute Dinge**

Ein Abend-Ritual vor dem zu Bett gehen. Wissenschaftlich erwiesen fördert es dein Wohlbefinden [2] und deinen Schlaf. ☺

Dein Fokus verschiebt sich mehr und mehr auf das, was bereits wundervoll ist.

**Perspektiv-Änderung:** Dein Blick auf das Leben wird positiver!

### **So einfach geht's:**

Schreibe vor dem zu Bett gehen mindestens drei Dinge auf, die dich an diesem Tag positiv, fröhlich, glücklich gestimmt haben. Alles ist willkommen, von den kleinen, alltäglichen Dingen wie dem Sonnenstrahl am Morgen oder dem Lächeln des Nachbarn, bis hin zu den ganz großen Ereignissen. Ein Limit nach oben gibt es nicht!

### **Tipps:**

Verwende ein eigenes Heft oder eine schöne Kladde. Wenn dir einmal keine drei Dinge einfallen, schau dir deinen Lieblingskomiker auf Youtube an oder stöbere in deinen Urlaubsbildern – und schreibe es auf.

## **Ritual 2:** **Spiegel-Lächeln**

Mit diesem Ritual startet dein Tag. Was am Anfang herausfordernd sein kann, wird dein Blick auf dich selbst revolutionieren. Ein echtes Lächeln setzt Glückshormone frei [3]. Und ein liebevoller Umgang mit uns selbst, ist die Basis fürs Glück [4]. Du darfst dich mögen wie du bist.

**Perspektiv-Änderung:** Dein Blick auf dich selbst wird liebevoller!

### **So geht's:**

Lächel dich im Spiegel an. Direkt nach dem Aufstehen, mit zerzausten Haaren, Augenringen, ungeschminkt. Dass das am Anfang nicht leicht fällt ist natürlich. Ein alberner Gesichtsausdruck bringt dich hingegen schnell zum Grinsen – und dein Tag startet mit einer guten Portion Humor und einem Lächeln!

### **Tipps:**

Hier geht es nicht darum, etwas zu erzwingen. Wenn du schlecht drauf bist, bist du schlecht drauf. Doch ein mitfühlendes Lächeln kann bereits Wunder wirken. Denn natürlich birgt das Leben Herausforderungen in sich! Entscheidend ist unser Umgang damit.

## **Ritual 3:** **Dankbarkeits-Journal**

Dieses Ritual ist sowohl morgens als auch abends einsetzbar.

Dankbarkeit gilt als Königsweg zum Glück, da die Wertschätzung für das Positive unsere Zufriedenheit nährt, anstatt unseren Hunger nach mehr & besser zu schüren. Wissenschaftlich untermauert ist diese Übung ebenfalls [5].

**Perspektiv-Änderung:** Dein Blick auf das

Leben, dich und andere wird wertschätzender!

**So einfach geht's:**

Wofür bist du dankbar? Jetzt gerade in diesem Moment, bezogen auf den zurückliegenden Tag oder ganz allgemein? Nimm dir (ob schriftlich oder gedanklich) mindestens drei Minuten für dieses Ritual.

**Tipps:**

Lege ein eigenes Heft oder eine schöne Kladde allein für diese Übung an. Die Dinge, für die du dankbar bist, schriftlich festzuhalten verstärkt den Kick-Start für dein Glück. Doch auch eine innere Aufzählung ist wirkungsvoll, zum Beispiel beim Zähneputzen (Frage an den Spiegel pinnen!). Im Idealfall kombinierst du beides. Dann lege direkt fest, an welchen/m Tag/en du zum Stift greifst.

**WICHTIG!**

Wähle das Ritual aus, das dich gerade am meisten anspricht und bleibe für die nächsten sechs Wochen dabei.

Es ist einfacher, sich einer kleinen Sache zu verpflichten. Dann steigt die Chance gewaltig, dass du dabei bleibst – und dein Glück langfristig profitiert!



## Schritt 3

# TREFFE WIN-WIN-WIN-ENTSCHEIDUNGEN

## **„Zum Glück anderer beizutragen, das ist Glück“**

Ein weiterer ganz entscheidender Faktor für dein Rund-um-glücklich-Paket: Dein Wissen, etwas Sinnvolles zu tun.[6]

Was könnte das sein? Sowohl die Herren Ryan, Huta & Deci (s.o.) und der Dalai Lama, als auch Marshall Rosenberg, Begründer der Gewaltfreien Kommunikation geben die eine ganz klare Antwort: “Zum Glück anderer beizutragen, das ist Glück.” [6, 7, 8]

Auch die Psychologie hat (eher zufällig) genau dies bereits mehrfach wissenschaftlich bestätigt. Aus freiem Herzen heraus zu helfen, macht glücklich [9]. Sehr glückliche Menschen geben ihr Geld eher für andere aus, als für sich selbst – im Vergleich zu “normal glücklichen” [10]. Spenden macht ebenfalls glücklich [11].

Gleichzeitig geht es NICHT ums Aufopfern!

Ganz im Gegenteil, je unfreiwilliger jemand hilft (zB aus einem diffusen Gefühl, er “müsste ja” denn “es gehört sich doch”), desto schlechter fühlt sich der, dem geholfen wird. Vom unfreiwilligen Helfer ganz zu schweigen [12].

Viel schöner und wirklich wirkungsvoll sind also Win-Win-Win-Entscheidungen: Dinge die du tust, die... R237 G165 B117

---

**...1. dich wirklich glücklicher machen**

→ Weil du aus vollem Herzen zum Glück eines anderen beiträgst  
→ dich dies offener und weiter macht

**...2. zum Glück anderer beitragen**

→ Weil du ihn unterstützt hast  
→ er sich verbunden, wertvoll, geschätzt fühlt  
→ und es ihn sogar inspiriert, dies an andere weiterzugeben [13]

**...3. unser aller Lebensraum erhalten**

→ Weil diese Erde wunderschön ist  
→ du bei ihrem Schutz allen hilfst  
→ und ganz nebenbei vor allem deine Zukunft sicherst ;-)

---



Win-Win-Win-Entscheidungen erfordern auch, sich gegen Dinge zu entscheiden, die anderen Leid bringen – denn dann bringen sie auch dir selbst kein wirkliches Glück. Konsumentenscheidungen spielen hierbei eine große Rolle.

Eine tolle Faustregel: Verringert oder vergrößert dies das Leid auf dieser Erde?

**Besonders schön:**

Verzichtest du z.B. auf Shoppingtouren, fährst mehr Fahrrad, verkaufst deine gebrauchten Klamotten auf Flohmärkten (oder verschenkst sie direkt) und isst weniger tierische Produkte, ist das **vor allem gut für dich!!**



## Schritt 4

**IN WAS MÖCHTEST DU DEINE ZEIT, DEINE  
ENERGIE, DEINE STÄRKEN INVESTIEREN?**

**Frage Dich:  
Was berührt mich?  
Was möchte ich in  
dieser Welt  
verändern?**

Wir alle haben nur eine begrenzte Zeit in diesem Leben. Das ist nichts Schlimmes und erst recht nichts, woran wir verzweifeln müssten.

Ganz im Gegenteil: Dieser Fakt gibt dir die Motivation, tiefer zu schürfen, jeden Tag zu nutzen und als Geschenk zu feiern. Er gibt dir Energie auf dem Weg zu deinen Zielen. Er gibt dir Mut, dich mit ganzem Herzen dem zu widmen, an das du glaubst. Und er gibt dir eine Perspektive für das, was (dir) wirklich wichtig ist. Was berührt dich?

Was möchtest du in dieser Welt verändern?  
In was also möchtest du deine Zeit, deine Energie, deine Stärken wirklich einbringen?

Die Antwort auf diese Frage ist oft gar nicht so leicht zu finden. Den Weg dahin weist dir das, wofür dein Herz brennt. Tipp: Win-Win-Win-Entscheidungen sind ein toller Anhaltspunkt!

**Stelle deinen Wecker  
auf mindestens 10  
Minuten und lege los.**

**Es ist sehr hilfreich mit  
schriftlichen Notizen zu  
beginnen - doch alles  
ist erlaubt. Texte,  
Mindmaps, Fotos?  
Gemälde, Videos,  
Lieder und Tonfiguren?  
Deiner Fantasie sind  
keine Grenzen gesetzt.**

Nimm dir jetzt ein paar Minuten Zeit, deine Überlegungen zu den Fragen aufzuschreiben und beachte dabei folgende Punkte:

- Jetzt gerade darf es einmal unwichtig sein, was deine Eltern immer schon wollten, dass du erreichst, was deine Freunde machen, oder was andere von dir denken könnten.
- Es ist dein Leben, deine Zeit, deine Energie. Und all dies wartet nur darauf, dass ihr gemeinsam durchstartet.
- Vertrau darauf, dass die Antwort in dir ist (wo sonst?) und dass du sie freischaufeln kannst, auch wenn es länger dauert.
- Du darfst die Übung so oft durchführen wie du möchtest und so oft wie du sie brauchst



Schritt 5

**WERDE AKTIV**

[WWW.HAPPYROOTS.DE](http://WWW.HAPPYROOTS.DE)

**Beglückwünsche Dich!** Zunächst einmal: Beglückwünsche dich selbst!  
Du hast eine richtige kleine Reise hinter dir.

Und all deine Gedanken und Aufzeichnungen  
sind unglaublich wertvoll!

Wertvoll für dich, wertvoll für andere, wertvoll  
für diese Welt.

**Dein 3 Schritte Plan:** Nun heißt es, diese Schritte Stück für Stück in  
dein Leben einzubauen

1. Zelebriere dein Glücksritual, jeden Tag aufs  
Neue!
2. Ergreife die vielen Möglichkeiten, Win-Win-  
Win-Entscheidungen zu treffen!
3. Gestalte dein Leben aktiv. Baue das aus, in das  
du deine Energie wirklich stecken möchtest!

---

Am einfachsten geht dies alles (besonders  
Punkt 2 und 3) mit anderen!

Wer in deinem Freundeskreis hat ähnliche  
Visionen wie du? Welche Gruppen gibt es, die  
dort bereits ganz aktiv sind? Verbinde dich mit  
ihnen! Suche Kontakt!

Nichts gibt mehr Energie und Motivation als  
ein Team, das an einem Strang zieht!

Daher freue ich mich sehr auf dein Feedback,  
deine Fragen, deine Anregungen zum Thema  
Glück & bewusstes Leben!

Schreibe mir, kommentiere zu einem Artikel  
und lass uns gemeinsam mit unserem Lächeln  
die Welt verändern.

# ÜBER HAPPYROOTS.DE

Mit happyroots verknüpfe ich als “Positive Psychologin” das Glück mit bewusstem, nachhaltigen Lebenswandel. Beide Themen gehören sehr eng zusammen.

## Die Ziele:

- Wurzeln schlagen
- Wachsen
- Blühen



# Glücklich sein, um dein Potential für die Welt zu entfalten

**Wurzeln schlagen** tust du in deinem Glück. Denn dein Glück ist das, was dich nährt. Dein Glück speist deine Energie, deine Motivation und deine Kreativität. Deshalb bekommst du praktische Tipps für dein Glücks.

**Wachsen** wirst du, indem du zum Glück anderer beiträgst. Denn den Wunsch nach Glück teilen wir mit allen anderen Wesen. Er verbindet uns. Zum Glück anderer beizutragen hängt stark mit einem bewussten Lebenswandel und Win-Win-Win-Entscheidungen zusammen. Und diese beflügeln wiederum dein eigenes Glück.

**Blühen** ist die (bio)logische Konsequenz aus geerdetem Wachstum. Setze deine Zeit, deine Energie, deine Stärken für das ein, wofür dein Herz brennt! Und du wirst nicht nur glücklich sein, sondern auch andere inspirieren.

Alles Liebe,

*Nathalie*

*Mehr Strategien und Inspirationen*

UM DEIN POTENTIAL FÜR DIESE WELT ZU  
ENTFALTEN, FINDEST DU AUF MEINEM BLOG.

**DA BIN ICH DABEI**



## Wer schreibt hier?

Hi 😊

Ich heiße Nathalie und bin Psychologin, Schwerpunkt Positive Psychologie. In den letzten drei Jahren habe ich mein Leben Schritt für Schritt bewusster gestaltet.



## Bewusster zu leben macht glücklich!

Ich begann meine Ernährung so leidfrei wie möglich zu gestalten, weniger zu konsumieren und mich bei Greenpeace zu engagieren. Und habe dabei gemerkt: Bewusster zu leben macht glücklich. Und das findet sich sogar in der Wissenschaft!

Aktuell bilde ich mich zum Thema Nachhaltigkeit fort und beruflich begleitet mich das Thema Glück. In meiner Masterthesis konzipierte ich einen Kurs der das Wohlbefinden der Teilnehmer erfolgreich stärkte – gemessen durch Fragebögen und Stresshormone.

Nun bin ich Ressourcenstärkerin und Happiness Mentorin, gebe Kurse und Workshops zum Thema Glück und arbeite an der Universität Duisburg Essen im Forschungsprojekt “Achtsamkeitstrainings für Schüler”.

## Mein Ziel?

Auch beruflich durch positiv-psychologische Ressourcen zu bewusstem Leben inspirieren.

# DANKE

Ein ganz besonderer Dank gilt meinem Ebook-Gestalter, Medienadvisor & bestem Teamplayer **Carlos J. Stickel** für seine grandiose Layout-, Motivations- und Inspirationsarbeit!

## Quellen

[1] Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2755263/pdf/nihms-141511.pdf>

[2] Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

[dev.rickhanson.net/wp-content/files/papers/PosPsyProgress.pdf](http://dev.rickhanson.net/wp-content/files/papers/PosPsyProgress.pdf)

[3] Ekman, P., Davidson, R. J., & Friesen, W. V. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology: II. *Journal of personality and social psychology*, 58(2), 342.

[http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the\\_duchenne\\_smile-\\_emotional\\_expression\\_and\\_brain\\_physiology\\_ii.pdf](http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the_duchenne_smile-_emotional_expression_and_brain_physiology_ii.pdf)

[4] Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.

[https://www.researchgate.net/profile/Stephanie\\_Rude/publication/222406528\\_An\\_examination\\_of\\_self-compassion\\_in\\_relation\\_to\\_positive\\_psychological\\_functioning\\_and\\_personality\\_traits/links/oc96052fb863cf1bf9000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Stephanie_Rude/publication/222406528_An_examination_of_self-compassion_in_relation_to_positive_psychological_functioning_and_personality_traits/links/oc96052fb863cf1bf9000000.pdf)

[5] Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.

<http://www.breakthroughhealing.org/Documents/GratitudeStudy2003.pdf>

[6] Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies*, 9(1), 139-170.

[https://www.researchgate.net/profile/Veronika\\_Huta/publication/23545617\\_Living\\_well\\_a\\_self-determination\\_theory\\_perspective\\_on\\_eudaimonia/links/546ce1330cf26e95bc3ca838.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Veronika_Huta/publication/23545617_Living_well_a_self-determination_theory_perspective_on_eudaimonia/links/546ce1330cf26e95bc3ca838.pdf)

[7] Lama, D. (2009). *The art of happiness: A handbook for living*. Penguin.

[8] Rosenberg, M. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships*. PuddleDancer Press.

[9] Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International journal of behavioral medicine*, 12(2), 66-77.

<http://unlimitedloveinstitute.org/wp-content/uploads/2013/08/Altruism-Happiness-and-Health-Its-Good-to-Be-Good2.pdf>

[10] Dunn, E. W., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21(2), 115-125.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1057740811000209>

[11] Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.

<http://science.sciencemag.org/content/319/5870/1687.short>

[12] Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of personality and social psychology*, 98(2), 222.

[https://www.researchgate.net/profile/Richard\\_Ryan2/publication/41087502\\_When\\_Helping\\_Helps\\_Autonomous\\_Motivation\\_for\\_Prosocial\\_Behavior\\_and\\_Its\\_Influence\\_on\\_Well-Being\\_for\\_the\\_Helper\\_and\\_Recipient/links/02e7e53274d556c5f8000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Richard_Ryan2/publication/41087502_When_Helping_Helps_Autonomous_Motivation_for_Prosocial_Behavior_and_Its_Influence_on_Well-Being_for_the_Helper_and_Recipient/links/02e7e53274d556c5f8000000.pdf)

[13] Thomson, A. L., & Siegel, J. T. (2013). A moral act, elevation, and prosocial behavior: Moderators of morality. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 50-64.

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2012.754926>

---

**Hat dir dieser Ratgeber gefallen? Dann gib ihn gerne an Freunde und Bekannte weiter, die sich für ein glückliches und sinnerfülltes Leben interessieren!**

**Besuche meine Website für weitere Inspirationen und Artikel rund um die Themen Glück und bewusster Leben :**

**<http://happyroots.de>**