



12 DINGE, DIE DIE

glücklichsten

Menschen

ANDERS

MACHEN

Nathalie Marcinkowski

HAPPYROOTS.DE

Herzlich willkommen!

In diesem eBook geht um 12 Dinge, die die glücklichsten Menschen anders machen, als der Durchschnittsglückliche.

Und dazu möchte ich dir direkt eine Frage stellen:

Was haben wir als Menschen alle gemeinsam?



Ich bin Nathalie Marcinkowski und ich freue mich sehr, dass du diese Zeilen gerade liest.

Denn das zeigt mir: Dir ist dieser Aspekt in dir selbst wichtig, den du gleichzeitig mit allen gemeinsam hast!

Die Antwort ist: Wir alle wollen glücklich sein!

Aber was macht uns wirklich glücklich? Haben wir es selbst in der Hand wie glücklich wir sind? Und wenn ja, wie können wir damit mehr in Kontakt kommen und mehr Glück in diese Welt bringen?

Um diese Fragen zu beantworten, können wir jetzt von den glücklichsten Menschen lernen :-)

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen.

Nathalie

Was du von diesem eBook erwarten kannst:

Sehr glückliche Menschen machen einiges anders – und damit verdammt richtig. Diese feinen aber so grundlegenden Unterschiede wirst du in diesem eBook entdecken.

Und noch viel wichtiger: Das was sehr glückliche Menschen können, das kannst du auch.

(In meinem kostenlosen E-Mail-Kurs „*Reise ins Glück*“, vertiefen wir das dann und bringen es mehr in deinen Alltag.)

Es ist wundervoll, dass du jetzt gerade hier bist!

Denn das verrät mir drei sehr wichtige und wunderbare Dinge über dich:

1. Du bist bereit gut für dich zu sorgen.

Glücklich sein zu wollen ist nicht egoistisch. Es ist das Beste, was du für dich und diese Welt tun kannst. Denn wenn du in Kontakt mit deinem inneren Glück bist, bringst du es ganz natürlich auch in diese Welt. :-)

2. Du entscheidest dich für dein Glück

Und das ist großartig! Wie oft lenken wir uns mit eigentlich belanglosen Dingen ab, die uns nicht mal wirklich glücklich machen. Es gibt nichts wertvolleres als bei dir selbst anzukommen.

3. Du möchtest dein Glück selbst in der Hand nehmen

Dass das geht, ist auch ein wissenschaftlicher Fakt. Professorin Sonja Lyubomirsky^o wie auch Professor Michael Fordyce* haben sich mit der **Psychologie des Glücks** beschäftigt. In sehr vielen Studien haben sie die Aspekte herausgearbeitet, die besonders glückliche Menschen anders machen.

12 Dinge, die die glücklichsten Menschen anders machen

I. Der bewusste Genuss: Lebens-Freude*^o

Ja, sehr glückliche Menschen sind **wahre Genießer**. Sie bemerken die kleinen schönen Momente des Lebens: Einen Sonnenstrahl durch die graue Wolkendecke, die Hilfsbereitschaft eines Mannes gegenüber einer älteren Dame, die neue Blüte an der Zimmerpflanze, das schöne Gespräch mit einem lieben Menschen, das richtig gute Stück Schokokuchen.

Sie genießen diese Momente, **halten inne und sind ganz präsent**, wenn sie geschehen und nehmen sich für diese Momente Zeit.

Gleichzeitig sorgen sie auch aktiv dafür, dass solche Momente ihren Alltag durchziehen. Dazu gönnen sie sich bewusst Pausen, planen ihren Tag glücksstiftend (z.B. mit einem schönen Treffen oder dem Lesen eines guten Buches), und treffen Vorbereitungen, dass Genuss und Freude auch wirklich möglich sind.

2. Die liebevollste Fürsorge: Beginnt bei dir*^o

Glückliche Menschen sorgen wirklich gut für sich. Sie sorgen für ihre Bedürfnisse, nehmen sich Zeit für sich, fragen nach Nähe oder Hilfe von anderen und vor allem **sorgen sie gut für ihren Körper**. Denn der eigene Körper ist ein riesiger Schatz an Energie und Wohlbefinden – wenn wir wertschätzend mit ihm umgehen.

Deshalb ernähren sich glückliche Menschen gesund, halten sich fit, treiben Sport und geben sich bei Verletzungen oder Erkrankungen Zeit, um wieder vollständig zu genesen. Und das alles tun sie von Herzen gern, nicht aus Schuldgefühlen heraus oder weil sie denken, sie „müssen“.

Sie tun es, weil sie wissen, dass es ihr Wohlbefinden erhält und steigert. Dieses Wissen löst dann sogar in dem Moment, in dem sie sich für den Salat, anstatt für die Spaghetti Bolognese entscheiden, Glücksgefühle aus.



3. Das, was sie NICHT tun: Vergleiche & Grübeln*°

Eines der wichtigsten Dinge, die glückliche Menschen unterlassen, sind Vergleiche. Sie gönnen anderen Menschen das, was sie haben von Herzen. Ob Schönheit, Geld, ein neues Auto, Erfolg, Selbstbewusstsein oder wunderbare Charaktereigenschaften:

Sehr glückliche Menschen **wertschätzen die Vielfalt in anderen und sind gleichzeitig zufrieden**, fühlen sich wohl, so wie sie sind und mit dem, was sie haben.

Das tun sie nicht, weil sie perfekt wären, sondern weil sie wissen, dass es keinen Sinn macht, sich zu vergleichen, und ihr Glück sogar verringert.

Genau das Gleiche gilt für's Grübeln. Sie wissen, dass blöde Dinge passieren (wie ein peinlicher Zwischenfall, ein Fehler, ein Konflikt oder eine Kritik) und haken sie danach ab,
anstatt sich den Kopf darüber zu zerbrechen,
was sie hätten anders tun können.

4. Die glücklichste Grundlage: Wertschätzung*^o

Wir neigen dazu zu vergessen, von was für einer **unglaublichen Fülle** wir umgeben sind. Wenn du heute früh aufgewacht bist, in einem warmen Bett, mit einem Dach über deinem Kopf, ist jeder einzelne Aspekt einer, den du wertschätzen kannst.

Genau das zeichnet besonders glückliche Menschen aus: Sie sind sich bewusst, von was für einer Fülle sie umgeben sind. **Sie sprechen es aus, halten inne, staunen und sind dankbar für all das Gute, was sie umgibt.** Dadurch nehmen sie nichts für selbstverständlich.

Zudem wertschätzen sie auch andere, danken ihnen für ihr Sein und loben ihre wunderbaren Eigenschaften. Das verbindet sie mit einem tieferen, inneren Glück, ohne etwas außergewöhnliches erleben oder kaufen zu müssen.

Und sie tun noch etwas fundamental wichtiges:
Sie wertschätzen sich selbst.



5. Die Liebe deines Lebens: Ist schon da*

Du bist mit einem einzigartigen Set an Stärken, Talenten, Interessen, Fähigkeiten und Werten ausgestattet. Sehr glückliche Menschen kennen ihre Ausstattung gut – und wertschätzen sie wirklich. Damit haben sie eine **wichtige Voraussetzung erfüllt, um sich selbst zu lieben**.

Diese Liebe zu sich selbst findet sich bei glücklichen Menschen in allem was sie tun. In dem, wie sie für sich sorgen, in dem, welche Priorität sie ihrem Glück einräumen und welche Entscheidungen sie treffen. Sie akzeptieren sich selbst (mit ihren Fehlern), sie mögen sich selbst, sie helfen sich selbst und sie sind sie selbst.

Diese **Selbstliebe ist kein „Glücksfall“** und erst recht nicht von äußerem Erfolg oder Anerkennung abhängig. Sie ist noch viel weniger ein Zeichen dafür, dass diese Menschen „perfekt“ wären.

Selbstliebe ist die Erkenntnis, dass der einzige Mensch, der bis ans Lebensende bei uns sein wird, wir selbst sind. Dass wir durch uns selbst (unseren Körper, unsere Einstellungen, unsere Gefühle und Ambitionen) diese Welt erfahren. Und dass **erfüllte Liebe mit andere die Liebe zu uns selbst als Basis** braucht.



6. Der beste Umgang: Wachsen*o

Schwere Zeiten und auch Schicksalsschläge sind ein untrennbarer Teil des Lebens. **Und sehr glückliche Menschen erleben diese Dinge ebenfalls.** Sie erleben harte Zeiten, große Herausforderungen und Gefühle wie Verzweiflung, Hilflosigkeit, Trauer und Wut.

Worin sie sich unterscheiden, ist ihr Umgang damit. Auch wenn sie kurzzeitig überwältigt sein sollten, lassen sie sich nicht von dieser Überwältigung leiten. Sie nehmen jede schwierige Situation vor allem **als Lernaufgabe** an.

Egal ob die Situation unveränderlich ist (wie der Verlust eines geliebten Menschen) oder durch aktive Taten veränderbar (wie ein Konflikt):

Sehr glückliche Menschen nehmen die Herausforderung an, an ihnen zu wachsen. Und bleiben dabei gleichzeitig freundlich mit sich.



7. Die tiefsten Verbindungen: Beziehungen*°

Die glücklichsten Menschen **lieben die anderen, nahestehenden Menschen in ihrem Leben** und lassen Zeit und Energie in die Pflege dieser wertvollen Beziehungen fließen. Sie genießen das Zusammensein, sind präsent für den anderen und selbst authentisch, lassen sich unterstützen und unterstützen selbst von Herzen gern.

Viel wichtiger als die Anzahl an Freundschaften ist, dass **es tiefe, wertschätzende und bedeutungsvolle Beziehungen** sind. Und diese erschaffen sie durch liebevolle, regelmäßige Pflege.

Spannenderweise sind glückliche Menschen vorrangig von anderen glücklichen Menschen umgeben.

Das heißt sie sorgen für gute Gesellschaft – und nutzen gleichzeitig den Effekt, dass Glück ansteckend ist.



8. Der glücklichste Weg: Deiner*

Sehr glückliche Menschen hängen ihr Glück nicht an irgendwelche Ziele, auf die sie mit ganz viel Mühe, Anstrengung und Entbehrung hinarbeiten. Sie wissen, dass es nicht allein darum gehen kann, Ziele zu erreichen.

Stattdessen wählen sie ihren Weg so, dass sie bereits auf diesem Weg zu ihren Zielen schon glücklich sind.

Sie entscheiden sich ganz bewusst und vertrauen ihren Interessen und Fähigkeiten, dem was ihnen liegt und was sie gern tun – und tun es.

Interessanterweise sind sie mit dieser Strategie auch **verdammt erfolgreich in dem, was sie tun**. Denn sie haben ja viel mehr Energie, Talent und Leidenschaft dafür!



9. Die beste Art zu Sein: Du selbst*

Glückliche Menschen sind – sie selbst. Sie wissen um ihre Schwächen und Stärken, um das, was ihnen Freude macht und das, was sie langweilt, um ihre Ängste und Träume. Und sie **begegnen anderen Menschen genauso, wie sie sind.**

Dazu müssen sie sich nicht aufdrängen, oder im Mittelpunkt stehen. Denn sie sind ja schon bei sich angekommen, akzeptieren und mögen sich, wie sie sind. Deshalb haben sie kein Interesse daran, andere zu beeindrucken.

Vielmehr möchten sie **wirklich in Kontakt mit ihrem Gegenüber zu treten.** Dieser wirkliche Kontakt ist nur möglich, wenn sie keine Maske tragen.

Dazu zählt auch, dass sie akzeptieren, dass es immer Menschen geben wird, die sie nicht mögen, oder ihren Weg nicht verstehen. Sehr glückliche Menschen gehen ihren Weg trotzdem.

Auf ihre ganz eigene Art.



10. Das sinnerfüllte Tun: Bestimmung^{*(o)}

Wenn sehr glückliche Menschen authentisch ihren eigenen Weg gehen, dann sind sie zugleich auch in sinnerfülltem Tun angekommen.

Sie leben ein tief erfülltes Leben, weil sie **mit dem Besten in sich zum Guten in der Welt beizutragen**. Weil sie ihre Bestimmung leben.

Dafür wählen sie **Herzensprojekte, die sie begeistern** und investieren ihre Zeit, ihre Energie, ihre Stärken hinein. Gleichzeitig wissen sehr glückliche Menschen, dass tief sinnerfülltes Tun immer bedeutet, andere zu bereichern.

Dieses Prinzip wenden sie nicht nur in ihren Beziehungen an, sondern auch in ihrer Berufung und den Projekten, die sie ergreifen.



II. Die glücklichsten Taten: Von der Liebe Gutes zu tun*^o

Im Jahr 2013 fasste ich den Entschluss, jeden Tag einem Fremden etwas zu Gutes tun. Ich verteilte kleine Kärtchen mit inspirierenden Sprüchen oder Komplimenten drauf und legte „reisende Bücher“ (wie *Momo* und *Der Alchimist*) in die Bahn. Ich sang sogar ein paar Lieder mit meiner Gitarre in der Essener Innenstadt. Neben mir ein Schild: „Gefällt dir? – Kein Geld bitte. Tue stattdessen jemand anderem etwas Gutes.“

Spannend ist hier der Effekt, den diese zwei intensiven Wochen gute-Taten-tun bei mir hatten: Ich war **verdammt glücklich und hatte viel mehr Energie**. Und das ganz Erstaunliche war: Ich wurde auch selbst viel öfter Empfängerin von guten Taten!

So leben die glücklichsten Menschen. Sie lieben es Gutes zu tun, sie lieben den Serotonin und Endorphinrausch, den das verursacht.

Und sie wissen: Wenn ich **durch meine Taten diese Erde schütze, dann**
vervielfältigt sich das
Glück für alle
– und für mich.



12. Die tragfähigste Tiefe: Ein größerer Sinn^(*)

Sehr glückliche Menschen haben einen Glauben oder eine Praxis, die sie mit einem größeren Sinn verbinden. Hierbei geht es nicht darum einer bestimmten Religion anzugehören und noch weniger hat das mit Einhörnern, Erzengeln und Kristallkugeln zu tun.

Vielmehr geht es um folgenden Effekt: Menschen, die spirituell praktizieren oder gläubig sind, wissen, dass sie Teil von etwas viel Größerem sind. **Das schafft Verbundenheit, Sicherheit und gibt dem Leben einen tieferen Sinn.** Und es ermöglicht ihnen, über sich selbst hinauszuwachsen und freundlich an sich selbst zu arbeiten.

Diese Wirkung hat bereits eine regelmäßige Meditationspraxis, frei von einem religiösen Kontext. Und wie die Wissenschaft zeigt, hilft sie auch dabei **sich besser zu fokussieren, freundlich zu sich selbst zu sein, Stress abzubauen** und den Alterungsprozess zu verlangsamen.
(Es gibt mittlerweile weit über 2.000 Studien zu Meditation).



Was du daraus jetzt sofort mitnehmen kannst

1. Dein Glück liegt in deiner Hand.

Das, was glückliche Menschen tun, kannst du auch tun und lernen. Viele Dinge, kannst du sogar sofort umsetzen!

2. Bereits das Wissen darum, was dich wirklich glücklich macht, steigert nachweislich dein Wohlbefinden.

Einer der schönsten Befunde aus der Wissenschaft! Und je tiefer, intensiver und länger du dich mit den wirksamen Bedingungen für dein Glück beschäftigst, desto langfristiger wirst du glücklich werden.

3. Glück braucht gute Bedingungen.

Auch wenn in einem Samenkorn alles vorhanden ist, braucht es gute Bedingungen, um zu wachsen. So ist es mit dem eigenen Glück ebenfalls. Und – anders als ein Samenkorn – kannst du diese inneren und äußeren Bedingungen selbst gestalten.

4. Da wo du gerade stehst, ist genau der richtige Ort um zu starten.

Geschwindigkeit ist kontraproduktiv, wenn du in die falsche Richtung läufst. Und ebenso ist der erste (und nächste) Schritt in die richtige Richtung das Beste, was du tun kannst.

Damit schaffst du die richtigen Bedingungen für dein natürliches Wachstum, verbindest dich enger mit deinem inneren Glück und handelst mehr und mehr aus einem glücklichen Grundzustand heraus.

Was würde das in deinem Leben verändern?

Alles? – Willkommen! :-)

Dein nächster Schritt ins Glück

Und jetzt?

Möchtest du wirklich mit deinem **inneren Glück verbunden sein** und daraus dein **Leben authentisch kreieren**?

Wenn ja...

.. dann ist jetzt die eigentliche Frage, wie du genau dort hingelangst.

Im **nächsten Schritt** geht es darum dich **im Glück zu verwurzeln** und

- wirklich bei dir anzukommen und zu bleiben (auch während Herausforderungen und Stress)
- das Beste in dir zu entdecken, dich selbst dafür wertzuschätzen und zu lernen, dein Glück als Kompass zu nutzen, um
- die optimalen Bedingungen für das eigene, authentische Wachstum ins Glück zu schaffen.

Wenn das dein Herz höher schlagen lässt...

Dann achte darauf, dass du die E-Mail Lektionen nicht verpasst, die ich dir in den nächsten Tagen zuschicken werde :-)

Wenn dir dieses eBook gefallen hat, wirst du den ***kostenlosen E-Mail-Kurs „Reise ins Glück“*** absolut lieben!

Da werde ich einige simple und sehr effektive Ansätze mit dir teilen. Versprich dir selbst, sie umzusetzen. Dann können sie einiges bei dir bewirken.

Ich freue mich, dass du dabei bist!

Alles Liebe,

Nathalie

Über mich



Ich brenne für: wirklich tiefes Glück, für Liebe zu sich selbst, für diese Erde und für das unglaubliche Potential, das in jedem von uns schlummert.

Meine Vision: Maximal vielen Menschen zum glücklichen Blühen zu verhelfen und dadurch das Blühen dieser Erde zu erhalten.

Mein Antrieb: *Glückliche Menschen verändern die Welt.*

Deshalb studierte ich Psychologie in Bochum und „Angewandte Positive Psychologie“ an der University of East London. Für meine Masterarbeit entwickelte ich 2014 den *Happiness Kurs* und konnte nachweisen, dass er Stresshormone, negative Gefühle und Stress meiner Teilnehmer senkte und ihre Zufriedenheit steigerte.

Das heißt: *Glück ist aktiv steigerbar!*

Und was mache ich jetzt so?

Im November 2017 trennte mich von meiner Stelle an der Uni Essen im Projekt „Achtsamkeitstraining für Lehrkräfte“, in der ich das Training entwickelte und mit viel Herzblut durchführte.

Seitdem bin ich *frei*~beruflich und entwickle und gebe Workshops und Kurse für das BGF im Bereich Lehrkräfte- und Schülersgesundheit, bilde Happiness Trainer an der ALH aus und gebe Seminare, Workshops und Einzelmentoring – z.B. für dich :-)

Was andere sagen :-)

VIELLEICHT WIRST DU DICH AUCH SO FÜHLEN :)



Katharina

12.23.2017 AT 8:52 AM

REPLY ↻

Liebe Nathalie, ich freue mich jeden Tag auf die Botschaft, weil mein Tag damit so positiv beginnt. Danke für die unglaublich inspirierenden Worte. Ich bedaure schon damit ab übermorgen nicht mehr meinen Tag beginnen zu können. Oft habe es Abends nochmal gelesen um glücklicher den Tag zu beenden.



NoMind

12.06.2017 AT 6:00 PM

REPLY ↻

Danke! Danke! Danke!

DAS HAT MICH LÄCHELN LASSEN. :-)

Für mich könnte es 365 Tage im Jahr deine Nachrichten auf diese Art und Weise geben! 😊

GENAU DARUM GEHT ES: DICH DA WO DU GERADE STEHST, IM GLÜCK ZU VERWURZELN.



Mirjam

12.18.2017 AT 5:55 AM

REPLY ↻

Guten Morgen du Liebe,
Genau das richtige Thema am richtigen Tag. (obwohl um ehrlich zu sein, passt es leider jeden Tag). Habe heute ein Gespräch dass mir schon das ganze Wochenende auf dem Magen liegt. Ich bin gut vorbereitet, hoffe dass ich stets bei MIR bleiben kann und behalte deine Email im Hinterkopf. 😊

