THOMAS BREZINA

Die 7,7
Geheimnisse
des Glücks

Dein Start in
ein neues Leben
nach COVID-19 und überhaupt

edition a

THOMAS BREZINA

Die 7,7
Geheimnisse
des Glücks

Dein Start in
ein neues Leben
nach COVID-19 und überhaupt

edition a

Thomas Brezina:
Die 7,7 Geheimnisse des Glücks

Alle Rechte vorbehalten
© 2020 edition a, Wien
www.edition-a.at

Gestaltung: Isabella Starowicz
Korrektur: Cajetan Hammerl
Umschlag: Lucas Reisigl

ISBN 978-3-99001-451-6

E-Book-Herstellung und Auslieferung:
Brockhaus Commission, Kornwestheim
www.brocom.de

Inhalt

Dein Start in ein neues Leben

Das erste Geheimnis

Das zweite Geheimnis

Das dritte Geheimnis

Das vierte Geheimnis

Das fünfte Geheimnis

Das sechste Geheimnis

Das siebente Geheimnis

Das 7,7. Geheimnis

Dein Start in ein neues Leben

Bist du bereit?

Bist du der Meinung, dass du mehr Glück verdienst, als du bisher gehabt hast?

Interessiert es dich, Geheimnisse zu entdecken, die helfen können, deine Wünsche zu erfüllen?

Findest du es spannend, frisch und neu ins Leben zu starten, so wie der Frühling jedes Jahr neue Farben, neues Strahlen und neue Energie bringt?

Hast du den Wunsch, deinem Leben eine Art Service zu geben, damit du dich glücklicher fühlst?

Wärst du bereit, einiges zu überdenken und dein Verhalten Schritt für Schritt zu verändern, weil das zu mehr Zufriedenheit und Ruhe führen kann?

Kannst du dir vorstellen, den neuen Start gleich JETZT durchzuführen, weil JETZT einfach besser ist als später?

Ich nehme an, du hast eine oder mehr Fragen mit Ja beantwortet, denn sonst hättest du dieses Buch nicht ausgewählt.

Das Buch ist die Sammlung von 7,7 Geheimnissen des Glücks, die ich kennengelernt und alle an mir selbst ausprobiert habe. Da sie mich weitergebracht haben und mir auch heute noch helfen, beschreibe ich sie in diesem Buch. Ich hoffe, dir damit Anregungen zu geben, wie du sie in deinem Leben umsetzen kannst.

Ich selbst bin derzeit gesund, erfolgreich und lebe in einer wunderbaren Ehe. Das sind alles Gründe für große Dankbarkeit. Überhaupt habe ich in meinem Leben viel Schönes erleben dürfen, allerdings gab es auch dunkle, verzweifelte Zeiten, in denen ich alles andere als glücklich war und sogar dachte, nie wieder so etwas wie Lebensglück erleben zu können.

Mein Leben war eine Achterbahnfahrt und ist es nach wie vor. Vorbeugend, für turbulente Zeiten, habe ich mich mit den Geheimnissen des Glücks beschäftigt. In den »guten« Zeiten ist es einfacher, die Theorie zu lernen, um sie in den schweren Zeiten praktisch umzusetzen.

Seit ich die 7,7 Geheimnisse kenne und anwende, mache ich die Achterbahnfahrt des Lebens mit einem breiten Lächeln im Gesicht mit und strecke oft übermütig die Arme in die Höhe.

Auch wenn es mich gehörig in den Kurven schleudert, fühle ich mich sicherer. Steile Fahrten nach unten jagen mir weniger Angst ein und die Fahrten nach oben genieße ich mehr.

Vor allem aber, und das ist vielleicht das Wichtigste: Es ist meine Fahrt, die ich mir ausgesucht habe, weil mir die Richtung gefällt. Ich habe die Verantwortung übernommen, in welchem Waggon ich sitze. Meine Fahrt hat – anders als bei einer Achterbahn auf dem Rummelplatz – ein Ziel, das ich festgelegt habe.

Der Start in ein neues Leben ist kein einmaliges Ereignis

Wenn ich zurückdenke, so habe ich im Laufe der Jahre mindestens schon sechs Starts gemacht. Immer hatten sie mit äußeren Veränderungen zu tun, auf die ich reagieren musste. Es galt, aus neuen Situationen das Beste zu machen.

Vielleicht fragst du dich, wieso ich von 7,7 Geheimnissen spreche und nicht sieben oder acht? Die Erklärung kommt erst am Ende des Buches, wenn das 7,7. Geheimnis an der Reihe ist. Es wäre gut, wenn du es schaffst, nicht vorzeitig nachzulesen. Wenn du es trotzdem tust, dann habe ich drei »Brems-Seiten« eingebaut, die dich aufhalten sollen.

Wir alle haben eine Wende im Leben und unseres Zeitalters erlebt, die jeden einzelnen von uns aus der gewohnten Bahn geworfen hat. Damit meine ich natürlich die Corona-Krise, oder COVID-19, wie das Virus auch genannt wird.

Innerhalb von Wochen und Tagen war unser Leben völlig verändert. Die Welt ist in eine Notlage geraten, wie sie in den vergangenen 75 Jahren nicht mehr vorgekommen ist.

Auf einmal nur noch zu Hause zu sitzen, keine Besuche bei anderen machen zu können, ohne Café, Bar, Restaurant, Kino, Theater und Konzert waren wir auf einmal nur noch auf uns, unsere engste Umgebung und die Menschen, die mit uns leben, beschränkt.

Jedem hat die Krise auf die eine oder andere Weise zugesetzt. Am schlimmsten waren natürlich die Krankheit selbst, die Todesfälle und die wirtschaftlichen Konsequenzen, Jobverlust, Geldknappheit, Zukunftsangst. Vorhaben und Träume sind geplatzt wie Seifenblasen. Geplante Reisen wurden gestrichen, Hochzeiten und andere Feste abgesagt. Abschlussprüfungen mussten verschoben werden. Völlig allein zu Hause zu sein wurde für einige zu einer harten Prüfung.

Es gibt den Spruch: Jede Krise bringt eine Chance. Grundsätzlich denke ich, dass wir nicht jedes Mal eine Krise brauchen, um etwas zu verändern und zu verbessern. Aber wenn sie nun schon einmal geschehen ist, gilt es das Beste daraus zu machen.

Wir alle wurden in eine Extremsituation gestürzt und vor harte Proben gestellt. Wir konnten mehr über uns selbst erfahren, aber auch über die Menschen rund um uns.

Für einige, ich nehme an, du gehörst dazu, stellen sich nun grundsätzliche Fragen:

Wie will ich weiterleben? Genau so wie bisher?

War ich bisher zufrieden mit meinem Leben?

Oder wollte ich schon lange etwas verändern?

Fühle ich mich zu einem Großteil der Zeit glücklich?

Wenn nicht, wie kann ich das Leben glücklicher gestalten?

Auch mir sind diese Fragen im Frühling des Jahres 2020 eingefallen. Es sind bereits mehrere Ideen für mich persönlich entstanden, die ich umsetzen möchte.

Das einzige Fixe im Leben ist die Veränderung

Ob es uns gefällt oder nicht, ob wir es wollen, oder nicht, es ist nun einmal so. Nichts bleibt gleich, alles ist im Fluss. Wir können die Zeit nicht einfrieren und nichts festhalten. Wer es versucht, verliert dabei viel Kraft.

*Glücklicher leben zu wollen hat nichts mit Gier zu tun,
sondern ist ein Umgang mit inneren und äußeren
Anforderungen, die sich ständig wandeln.*

Selbst die besten Beziehungen zwischen Menschen brauchen immer wieder eine kleine Überprüfung und Nachjustierung, damit sie stark und harmonisch bleiben. Das ist natürlich. Zwei Partner verändern sich, Interessen fallen weg, neue kommen dazu, neue Wünsche entstehen, andere werden abgelegt, weil sie keine Bedeutung mehr haben.

Die Corona-Krise war eine Zeit, die unser Inneres und unsere Sehnsüchte und Ansichten gründlich durcheinandergewirbelt haben kann. Das ist vielleicht verwirrend, aber nicht schlecht.

Wenn in einem Zimmer alle Sachen immer am selben Fleck stehen und liegen, gewöhnen wir uns an den Anblick. Es fällt uns weder der Staub in den Ecken auf, noch die Scharten und Kratzer auf den Möbeln. Der Raum kann uns langweilig vorkommen. Wir halten uns nicht mehr gerne darin auf. Aber schon ein Umstellen der Einrichtung, ein gründliches Ausmisten und ein paar neue Kleinigkeiten können dasselbe Zimmer frisch und gemütlich erscheinen lassen.

So ist es auch mit unseren Gefühlen von Glück und Wohlbefinden. Es ist immer eine gute Zeit, sich darum zu kümmern und zu sehen, wie sie

verstärkt werden können.

Glück im Leben sind im seltensten Fall die überraschenden Ereignisse, die Zufälle, die uns etwas bringen, das wir gerne haben.

Das wahre Glück besteht darin, zu wissen, wie du dich selbst glücklicher machen kannst und genauso die Menschen rund um dich. Glück in die Welt zu strahlen und zu bringen ist eine der wichtigsten Aufgaben, die wir haben.

Die Krise, die wir erlebt haben, kann der Anlass sein, dein Leben zu verändern. Allerdings gibt es auch andere Wendepunkte, an denen man diesen starken Wunsch verspürt, etwas für sich zu tun. Wer diesen Wunsch ernst nimmt, der ist offen und bereit für Neues, das zu mehr Glück führen kann.

Mut zum Gestalten

Es ist mein tiefer Glaube, dass jeder sein Leben immer wieder von neuem in die Hand nehmen und glücklicher gestalten kann.

Kleine Warnung: Es ist nicht immer einfach.

Es sind auch Anstrengungen nötig, Aufmerksamkeit und der Wille zu trainieren.

Aber es lohnt sich. Der Erfolg stellt sich manchmal nach Stunden ein, manchmal dauert es Tage, auch Wochen und Monate, aber ich kenne niemanden, der keine Veränderung gespürt hat.

Die Anwendung der 7,7 Geheimnisse des Glücks hat einen großen Vorteil: Sie ist mit Lust und Freude verbunden und wird zu Wohlbefinden führen. Schmerzen sind allerhöchstens wie Geburtsschmerzen zu befürchten.

*Alles Gute beim Start
in dein neues Leben.*

Du schaffst es!