

Oliver Vogelhuber

POSITIVE PSYCHOLOGIE PROFILE YOUR LIFE!

So bringen
Sie sich selbst
und andere
zum Aufblühen

FÜR JANA UND SINA - DAS GLÜCK MEINES LEBENS

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG: Profile Your Life!

Geben Sie Ihrem Leben Profil

Annäherung statt Zielerreichung

Zum Aufbau dieses Buches

- Kapitel 1: Allgemeine Informationen
- Kapitel 2: Glücksniveau analysieren
- Kapitel 3: Zwölf Wohlfühlstrategien und 24 Feelgood-Impulse, die es in sich haben
- Kapitel 4: Persönlichen Fahrplan zum Aufblühen entwickeln
- Kapitel 5: Andere Menschen mit authentischer Vorbildwirkung zum Aufblühen bringen
- Die Suche geht los!

KAPITEL 1: Auf der Suche nach dem Wohlbefinden

Die Bedeutung der Positiven Psychologie

- Die „40-Prozent-Lösung“
- Positive Psychologie bedeutet Lösungsorientierung
- Parforceritt durch eine junge Wissenschaft
- Von der Kraft der positiven Emotionen

Pragmatismus ist der beste Weg

KAPITEL 2: Analysieren Sie mit dem Oxford Happiness Questionnaire den momentanen Zustand Ihres Wohlbefindens

Von der Subjektivität des Glücks und Wohlbefindens
Ermitteln Sie das derzeitige Niveau Ihres
Wohlbefindens

KAPITEL 3: Optimieren Sie mit Wohlfühlstrategien und Feelgood-Impulsen das Niveau Ihres Wohlbefindens

Auf dem Weg zu Ihrem Wohlbefinden: die sechs
Glücksfelder

Das Glücksfeld „Dankbarkeit und Optimismus“

- Wohlfühlstrategie 1: Sie kreieren Situationen, in denen Sie anderen Menschen
- Wohlfühlstrategie 2: Sie bleiben bei allem Optimismus ein Realist

Das Glücksfeld „Soziale Beziehungen“

- Wohlfühlstrategie 3: Sie behandeln jeden Menschen so, wie er behandelt werden möchte, aber ohne den Zwang, es jedem rechtmachen zu müssen
- Wohlfühlstrategie 4: Sie finden Ihren individuellen „Klebstoff“ für förderliche Beziehungen

Das Glücksfeld „Stressbewältigung“

- Wohlfühlstrategie 5: Sie konzentrieren sich vollkommen auf sich selbst
- Wohlfühlstrategie 6: Sie gestalten Ihr Wunschleben

Das Glücksfeld „Das Leben genießen und Flow-Erlebnisse herbeiführen“

- Wohlfühlstrategie 7: Sie entdecken Ihre Wow-Situationen
- Wohlfühlstrategie 8: Sie finden zu Ihrer inneren Balance und Stabilität

Das Glücksfeld „Ziele setzen und erreichen“

- Wohlfühlstrategie 9: Sie gestalten Ihre Zukunft mithilfe Ihrer Lebensvision
- Wohlfühlstrategie 10: Sie bauen Ihre Fähigkeit zur permanenten Selbstreflexion auf

Das Glücksfeld „Sich um Leib und Seele kümmern (Gesundheit)“

- Wohlfühlstrategie 11: Sie leuchten die spirituelle Dimension Ihres Lebens aus
- Wohlfühlstrategie 12: Sie erkennen und stärken Ihre Widerstandskräfte

KAPITEL 4: Sich selbst zum Aufblühen bringen - erstellen Sie Ihr persönliches Entwicklungsprogramm

Der Test: Erarbeiten Sie Ihren individuellen Fahrplan zu Ihrem Wohlbefinden

Die Auswertung

KAPITEL 5: Stärken stärken und andere Menschen zum Aufblühen bringen

Das Konzept der Charakterstärken und Signaturstärken

Die 24 Charakterstärken und ihre Einsatzbereiche

- Tugend der Weisheit und des Wissens
- Tugend des Mutes
- Tugend der Menschlichkeit

- Tugend der Gerechtigkeit
- Tugend der Mäßigung
- Tugend der Transzendenz

Identifizieren Sie Ihre Charakter- und
Signaturstärken

SCHLUSSWORT: Das Lebensschiff in den richtigen Hafen steuern!

Und noch einmal: Profile Your Life!

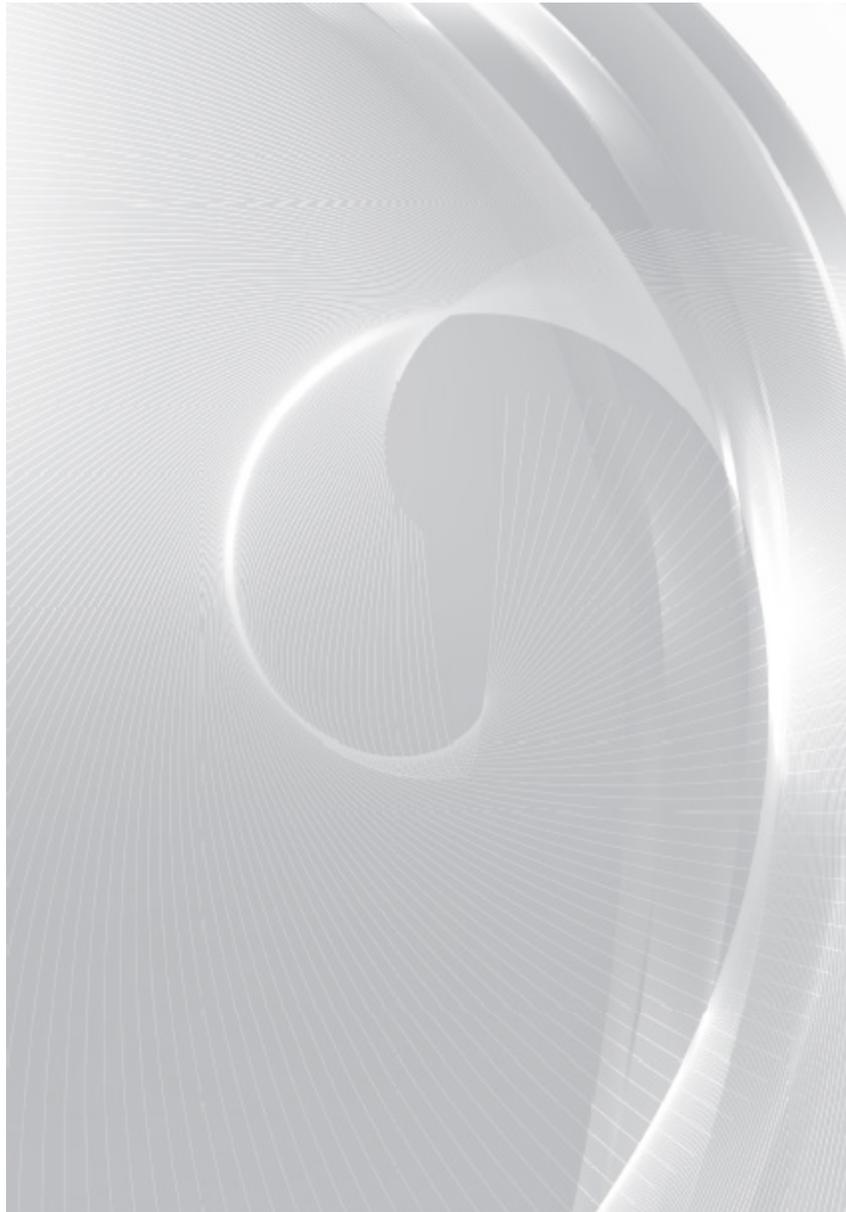
Anhang

Literatur- und Quellenverzeichnis

Der Autor

Stichwortverzeichnis

EINLEITUNG



Profile Your Life!

Geben Sie Ihrem Leben Profil

Lassen Sie mich gleich mit der Tür ins Haus fallen und sagen, worum es mir geht: Geben Sie Ihrem Leben ein Profil – Profile Your Life! Indem Sie mit Realitätssinn feststellen, was gut in und an Ihrem Leben ist. Indem Sie den Fokus auf die Dinge richten, die richtig sind und funktionieren, ohne ein überschäumender Optimist, aber auch kein schwarzmalerscher Pessimist zu sein. Indem Sie auf Ihre Stärken setzen, die Ihnen zu Wachstum verhelfen und es Ihnen ermöglichen, aufzublühen und sich zu entwickeln. Indem Sie den Weg zu sich selbst suchen und finden und zu sich selbst stehen. Indem Sie zu dem Menschen werden, der Sie sind, und Ihrem Wesen gemäß leben. „Profile Your Life!“ bewirkt eine Stabilisierung und Stärkung Ihres Wohlbefindens. Und wer sich selbst und seinem Leben ein Profil gibt, der ist in der Lage, als Vorbild zu wirken und Menschen in seinem Umfeld dabei zu unterstützen, sich ihrerseits weiterzuentwickeln und aufzublühen.

Ein ambitioniertes Programm. Ist hier einmal mehr jemand unterwegs, der das „positive Denken“ mit der rosaroten Wahrnehmungsbrille auf der Nase propagiert? Nein, auf keinen Fall, dieses Buch richtet den Fokus auf etwas anderes:



Auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse, der Methoden der Positiven Psychologie und Ihrer Persönlichkeitsstruktur optimieren Sie systematisch und dauerhaft Ihr Wohlbefinden.

Dies gelingt Ihnen, wenn Sie nach dem Motto „Profile Your Life!“ Ihre Stärken analysieren und nutzen, um in Ihrem Sinn zu wachsen, und den positiven Emotionen in Ihrem Leben einen höheren Stellenwert einräumen als den negativen Emotionen. Ziel ist allerdings nicht, eine vorgefertigte Glücksnorm zu erreichen, ein Ziel, das Ihnen irgendjemand – zum Beispiel ich mit diesem Buch – vorgibt. Nein, im Fokus stehen Sie mit Ihren Stärken und Potenzialen. Es sind Ihre individuellen und persönlichen Handlungspläne, die Ihnen zu Wachstum verhelfen und Sie dabei unterstützen, der zu werden, der Sie sind.

Ich wünsche mir, es soll Ihnen am Ende der Lektüre dieses Buches ergehen wie dem Menschen in der Geschichte, in der sich zwei Personen treffen, von denen die eine ihr Glück gefunden hat. Die andere Person fragt: „Wo hast Du das gefunden? Ich habe überall danach gesucht.“ Die erstaunliche Antwort lautet: „Habe ich selbst gemacht.“

WO HAST DU DAS DENN GEFUNDEN?
DAS HABE ICH ÜBERALL GESUCHT.

DAS HABE ICH SELBST GEMACHT.



Annäherung statt Zielerreichung

Letztendlich können Sie den Weg zu Ihrem Wohlbefinden und Glück nur in sich selbst finden. Sie sind der einzige Mensch, der weiß, wo sich dieser Weg befindet. Diesen Weg kann Ihnen niemand vorgeben. „Sei du selbst und lebe dir gemäß!“ Was Autoren wie ich jedoch immerhin leisten können, ist, Ihnen eine Landkarte an die Hand zu geben, mit der Sie Ihren individuellen Weg finden und konsequent einschlagen können.

Mit anderen Worten: Ich stelle Ihnen ein Navigationsgerät zur Optimierung Ihres Wohlbefindens zur Verfügung. Welches Ziel, welche Zwischenziele Sie eingeben und welche Route Sie letztendlich nutzen, hängt von Ihnen ab. Ich selbst verstehe mich als jemand, der Ihnen Unterstützung und Hilfestellung bietet. Ich gebe Ihnen keine Ziele, keinen Weg vor, sondern stelle Ihnen Strategien und Handlungsimpulse vor, die Sie nutzen können, um Ihren eigenen Weg zu finden.

Um dies zu erreichen, werde ich ab und zu auf der Grundlage meiner Erfahrungen Storys erzählen, die zum Beispiel veranschaulichen, wie es anderen Menschen gelungen ist, ihr Niveau des Wohlbefindens zu halten und zu steigern. Nicht, um Ihnen zu empfehlen, denselben Weg einzuschlagen, denn im Fokus steht ja IHR persönlicher Weg zum Wohlbefinden. Aber es spricht nichts dagegen, diese Erfahrungen auf die Gestaltung Ihres eigenen Entwicklungsweges anzuwenden. Wenn Sie lesen, wie andere Menschen ihre positiven Emotionen, ihre Stärken,

Potenziale und Ressourcen für ihr Wachstum nutzen konnten, können Sie diese Erfahrungen auf Ihre eigene Situation und Ihre eigenen Bedürfnisse übertragen. Nicht 1 zu 1, aber doch als Anstoß für Ihren persönlichen Lern- und Wachstumsprozess.



Meine Initialzündung, dieses Buch zu schreiben

Vor einigen Monaten, es ist Donnerstagabend, ich sitze im Hotelzimmer. Der erste Tag meines Zweitagesseminars, in dem ich Menschen unterstütze, sich selbst und andere Menschen zum Aufblühen zu bringen, ist vorbei. Ich blicke auf die spannenden und berührenden Erlebnisse des Tages zurück: Es ist immer wieder faszinierend, Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu ihrem individuellen Wachstum zu begleiten. Auf diesem Weg ist es notwendig, mit Disziplin und Ausdauer neue Verhaltensweisen aufzubauen, eingeschliffene Gewohnheiten zu verändern und neue Routinen zu implementieren. Ich gebe vorsichtige Anstöße dazu, ich stelle mit meinem Input und meinen Impulsen im Seminar das Saatgut zur Verfügung, das die Menschen nutzen können, um die Ernte einzufahren und ihr Wohlbefinden zu steigern. Allerdings: Die Seminarteilnehmer selbst sind es, die für die Ernte sorgen müssen. Aber bevor etwas Neues entstehen kann, müssen die Grundlagen gelegt werden. Dabei helfe ich ihnen.

Ich gehe ins Internet, in die sozialen Netzwerke, und schlagartig ist es vorbei mit meiner guten Laune. Einmal mehr bin ich wütend, fühle mich in meiner Ehre als Psychologe angegriffen, ja, fast schon verulkt. Denn

während ich gemeinsam mit meinen Seminarteilnehmern auf der Suche nach deren individuellen Wegen zu ihrem persönlichen Wohlbefinden bin, haben einige Erfolgs- und Glücksgurus in der Beraterszene wieder einmal ihre - aus meiner Sicht höchst unseriösen - Angebote auf Facebook und Co. verbreitet, mithilfe einer endlich entdeckten Formel jedem Menschen zu Erfolg und Glück zu verhelfen. Natürlich geschieht dies nur, wenn man bereit ist, dem entsprechenden Anbieter ein nicht unbeträchtliches Honorar zu zahlen. Das ist zunächst einmal gar nicht zu beanstanden, auch ich biete meine Schulungen nicht umsonst an. Was mich stört und wütend macht, ist das absolute Erfolgs- und Glücksversprechen solch unseriöser Anbieter, das bei den Menschen für überzogene Erwartungen und zu falschen Hoffnungen führt. Ich möchte fast schon von einer - entschuldigen Sie das harsche Wort - Verarschung reden, wenn diese Anbieter suggerieren, man müsse nur konsequent genug daran glauben, dann würde sich das erwünschte Ziel schon einstellen. In der Psychologie ist in diesem Kontext vom „False-Hope-Syndrom“, vom „Falsche-Hoffnung-Syndrom“ (siehe dazu <http://www.psychoquest.de/begriff-24-falschehoffnung-syndrom.html>) die Rede. Es ist von den Psychologen Janet Polivy und Peter Herman von der University of Toronto untersucht worden.

Meiner Beobachtung nach sorgen jene Gurus mit ihren unverantwortlichen Erfolgs- und Glücksversprechen dafür, dass die Menschen ein „False-Hope-Syndrom“ ausbilden, übersteigerte Hoffnungen entwickeln und schließlich glauben, es genüge ein Fingerschnippen, um auf Zuruf erfolgreich zu sein. In der Folge fragen mich Seminarteilnehmer ungeduldig: „Was sollen denn all die Tests und Übungen, die Sie hier mit uns veranstalten, Herr Vogelhuber? Es gibt doch diese Glücksformel, was muss ich denn tun, damit sie auch bei mir funktioniert?“ Das

wird nicht oft gefragt, aber immer mal wieder, ich muss die Seminarteilnehmer dann von diesem naiven Glücksglauben abbringen und ihnen die Unmöglichkeit eines solchen Versprechens verdeutlichen. All diese zerstörten Hoffnungen, es ist einfach nur traurig - und schändlich, weil diese Hoffnungen von außen erweckt werden. Ziele wie Erfolg, Glück und Wohlbefinden lassen sich meistens nur durch konsequente und disziplinierte Verhaltensveränderungen erreichen. Stärkenanalyse, Stärken- und Wachstumsmanagement, Wohlfühlstrategien erarbeiten und umsetzen, immer wieder ins Handeln und in die Umsetzung kommen - das sind nur einige Stichwörter.

Und so fällt an diesem Donnerstagabend ein Entschluss, dieses Buch zu schreiben, um einer größeren Öffentlichkeit zu belegen, wie sich das Wohlbefinden tatsächlich halten und steigern lässt: durch Arbeit mit und an sich selbst, durch individuelle Weiterentwicklung mithilfe von „Profile Your Life!“ - und nicht durch die Beachtung einer eindimensionalen Erfolgsformel, die für alle dieselbe ist. „Sorry, ich kenne die Zutaten zu dem Erfolgs- und Glücksrezept nicht, von dem Sie gehört haben. Ich fürchte, da sind Sie einem Scharlatan aufgesessen.“ Und so sitze ich nur wenige Wochen später an meinem Schreibtisch und verfasse diese Einleitung ...

Als in dem großen Menschheitsdrama schlechthin, Goethes Faust, der nach Wahrheit und Glück suchende Faust endlich den höchsten Augenblick erreicht hat, stirbt er: „Zum Augenblicke dürft ich sagen: / Verweile doch, du bist so schön! / Es kann die Spur von meinen Erdetagen / Nicht in Äonen untergehn. - / Im Vorgefühl von solchem hohen Glück / Genieß ich jetzt den höchsten Augenblick.“ (Faust. Der Tragödie zweiter Teil, Verse 11.581-11.586, siehe Goethe

2015) Just in dem Moment, in dem Faust das hohe Glück (fast) erreicht hat, muss er diese Welt verlassen.

Für mich heißt das: Das höchste Glück bleibt für uns Menschen letztendlich unerreichbar. Wir können uns diesem Zustand nur annähern, indem wir uns immer wieder auf die Suche nach ihm begeben. Mein Ziel ist: Sie werden (mit meiner Hilfe) Ihren individuellen Weg zu sich selbst und Ihrem individuellen und subjektiven Wohlbefinden finden. Ich will dabei gar nicht darauf hoffen, dass Sie Ihr Glück finden – dieser Anspruch ist vielleicht ein wenig anmaßend. Aber es sollte Ihnen zumindest gelingen, stetig zu wachsen und sich weiterzuentwickeln, um sich Schritt für Schritt einem idealtypischen Zustand anzunähern, der letztendlich nicht erreichbar ist. Eine Annäherung jedoch liegt im Bereich des Möglichen.



- Stopp, Herr Vogelhuber! Ich habe dazu einen Einwand!
 - Oliver Vogelhuber: Wer sind Sie denn?
- Eine kritische Leserin, die Ihr Buch nicht einfach nur konsumieren, sondern mit Ihnen in einen Dialog treten, Fragen stellen und ab und zu auch einen Einwand formulieren will. Ich hoffe, Sie schrecken davor nicht zurück.
 - Oliver Vogelhuber: Keineswegs. Die meisten Autorinnen und Autoren fragen sich ja während des Schreibprozesses, wie das Geschriebene beim Gegenüber ankommen und von ihm verstanden werden mag. Von daher will ich gern auf Ihre Fragen und Einwände eingehen.

- Ich hatte eigentlich erwartet, dass Sie mir mehr Anleitung geben, wie ich zu einem gelungenen Leben finden kann. Ein Annäherung – das ist mir zu wenig.
 - Oliver Vogelhuber: Mit einer Anleitung kann und will ich nicht dienen. Die Aufforderung „Profile Your Life!“ ergeht an Sie, nicht an mich. Ich verstehe mich eher als einen gleichfalls Suchenden, der Ihnen vorsichtige Hinweise gibt, wie Sie eine größere Lebenszufriedenheit erreichen können. Letztendlich sind Sie es selbst, die den Weg zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden finden muss. Sehen Sie mich als einen Detektiv, der Ihnen unter Zuhilfenahme wissenschaftlicher Erkenntnisse hilft, den Fall zu lösen, oder besser ausgedrückt: der Sie dabei unterstützt, den Weg zu sich selbst und einem gesteigerten Wohlbefinden zu finden.
- Na gut, dann will ich mich darauf einlassen und bin gespannt, ob Sie den Fall tatsächlich lösen wie Arthur Conan Doyles „Sherlock Holmes“.
 - Oliver Vogelhuber: Sherlock Holmes? Warum nicht. Schalten Sie sich also ruhig ein, wenn Ihnen etwas unklar ist oder Sie etwas ergänzen wollen.

Zum Aufbau dieses Buches

Der Weg zu dem Zustand des individuellen Wohlbefindens, den ich Ihnen anbiete, ist ein offener und letztendlich nie abgeschlossener Prozess, den Sie immer wieder aufs Neue starten sollten. Was heißt das konkret? Die folgenden Schritte stehen im Fokus dieses Buches:

Kapitel 1: Allgemeine Informationen

Hier erfahren Sie Grundlegendes: Warum spielen die Erkenntnisse der Positiven Psychologie eine so große Rolle auf Ihrem Weg zum Wohlbefinden? Wann kann von einem gelungenen Leben gesprochen werden? Inwiefern unterstützt uns die Kraft der positiven Emotionen dabei, einen höheren Grad der Zufriedenheit zu erreichen?

Kapitel 2: Den Zustand des Wohlbefindens analysieren

Wer systematisch und dauerhaft sein subjektives Wohlbefinden optimieren möchte, muss erst einmal wissen, von welchem Ausgangspunkt er startet. Fort- und Rückschritte sind nur feststellbar und messbar, wenn der Ist-Zustand bekannt ist. Darum lernen Sie mit dem Oxford Happiness Questionnaire einen Fragebogen kennen, mit dem Sie das Niveau Ihres Wohlbefindens analysieren können. Der Fragebogen ist von der englischen

Eliteuniversität Oxford entwickelt worden und gehört zu den renommiertesten Glückstests.

Kapitel 3: Zwölf Wohlfühlstrategien und 24 Feelgood-Impulse, die es in sich haben

In dem Hauptkapitel dieses Buches geht es um die sechs Felder des Wohlbefindens. Dabei lehne ich mich an die Erkenntnisse der Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky an, die von den Glücksfeldern „Dankbarkeit und Optimismus“, „Soziale Beziehungen“, „Stressbewältigung“, „Leben genießen/Flow-Erlebnisse“, „Ziele setzen“ und „Sich um Leib und Seele kümmern (Gesundheit)“ spricht (Lyubomirsky 2018). Zu jedem der sechs Felder schlage ich Ihnen zwei Wohlfühlstrategien vor, die Sie dabei unterstützen, das Niveau Ihres Wohlbefindens zu halten oder gar zu steigern. Damit nicht genug. Ich unterfüttere jede der zwölf Wohlfühlstrategien mit zwei konkreten, in der Praxis bewährten Feelgood-Impulsen. Das heißt: Sie erhalten 24 detaillierte Empfehlungen und Hinweise, wie Sie zu einem gelungenen Leben gelangen.

Kapitel 4: Persönlichen Fahrplan zum Aufblühen entwickeln

Nun müssen Sie entscheiden, wie Sie die Wohlfühlstrategien und Feelgood-Impulse umsetzen wollen. Dabei gibt es mehrere Optionen. Ich empfehle Ihnen, den Test im vierten Kapitel zu nutzen, aus dessen Auswertung hervorgeht, welches Glücksfeld und welche Wohlfühlstrategien und Feelgood-Impulse für Sie am besten geeignet sind, um sich Ihren Wunsch nach mehr Wohlbefinden zu erfüllen. Der Test orientiert sich an Forschungserkenntnissen von Ken Sheldon und basiert auf den „Vogelhuber-spezifischen“

Wohlfühlstrategien und Feelgood-Impulsen. Mithilfe der Testauswertung gelangen Sie zu Ihrem individuellen und persönlichen Fahrplan zu einem optimierten Niveau Ihres Wohlbefindens. Selbstverständlich steht es Ihnen frei, sich nicht allein an dem Testergebnis zu orientieren, sondern diejenigen Wohlfühlstrategien und Feelgood-Impulse umzusetzen, die Ihnen aus Ihrer Sicht am geeignetsten erscheinen. Es gilt:



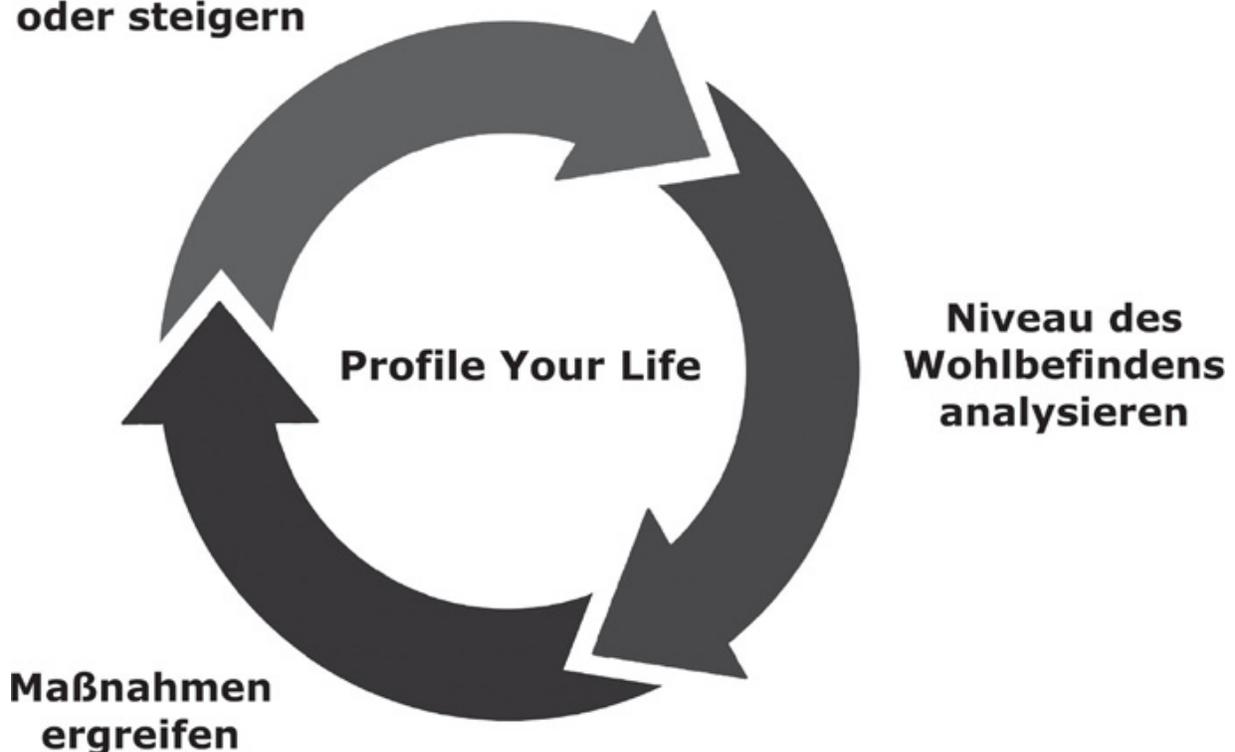
Sie entscheiden, denn Sie sind der Regisseur Ihres Lebens.

Sie haben auf der Basis einer Ist-Analyse Maßnahmen festgelegt, die zu Ihrer Weiterentwicklung und Ihrem Wachstum beitragen. Dabei sind die Maßnahmen individuell auf Ihre Persönlichkeit und Ihre Mentalität abgestimmt. Sie starten mit den Maßnahmen, die optimal und am besten zu Ihnen passen. Und jetzt kommt die eigentliche Arbeit auf Sie zu – die Umsetzung.

Im Rahmen der Beschreibung der Feelgood-Impulse habe ich Ihnen bereits erste Umsetzungstipps gegeben. Wenn Sie bei diesem entscheidenden Schritt Umsetzungsunterstützung benötigen, stehe ich Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite. Nehmen Sie dazu einfach Kontakt mit mir auf. Schon jetzt der Hinweis: Um während und nach der Umsetzung der Feelgood-Impulse das konkrete Ausmaß Ihrer Weiterentwicklung festzustellen, sollten Sie die Analyse des Ist-Zustandes regelmäßig wiederholen!

Prüfen Sie, ob und inwiefern die Maßnahmen dazu geführt haben, das Niveau Ihres Wohlbefindens tatsächlich zu halten oder zu steigern. Das heißt: Ihr Weiterentwicklungsprozess beginnt wieder von vorn – denn jetzt ergreifen Sie ja wiederum Maßnahmen, um die (neuen) Impulse umzusetzen. Und so weiter. Es geht mithin nicht um die Erreichung eines wie auch immer gearteten Endzustandes Ihres Wohlbefindens, sondern um einen spiralförmigen kontinuierlichen Optimierungsprozess.

**Niveau halten
oder steigern**



Kapitel 5: Stärken stärken und andere Menschen beim Aufblühen unterstützen

Sobald Sie die Kompetenz erworben haben, sich selbst weiterzuentwickeln, zu steuern und ein optimiertes Niveau des Wohlbefindens zu erreichen, sind Sie in der Lage, auch andere Menschen mit dem Wunsch anzustecken, gleichfalls

zu wachsen und aufzublühen. Das gilt sowohl für den beruflichen als auch den privaten Bereich. Ihre stärkste Waffe dabei ist Ihre authentische Vorbildwirkung. Weil Sie Ihre Stärken kennen und ausbauen, können Sie mithilfe der Vorbildwirkung auch andere Menschen in Ihrem Umfeld dazu motivieren. Damit Ihnen dies gelingt, lernen Sie in diesem Kapitel, wie Sie Ihre Charakter- und Signaturstärken identifizieren und diese weiter stärken. Ihr Stärken- und Wachstumsmanagement versetzt Sie in die Lage, anderen Menschen als Vorbild zu dienen, dem diese nacheifern wollen, um gleichfalls aufzublühen.

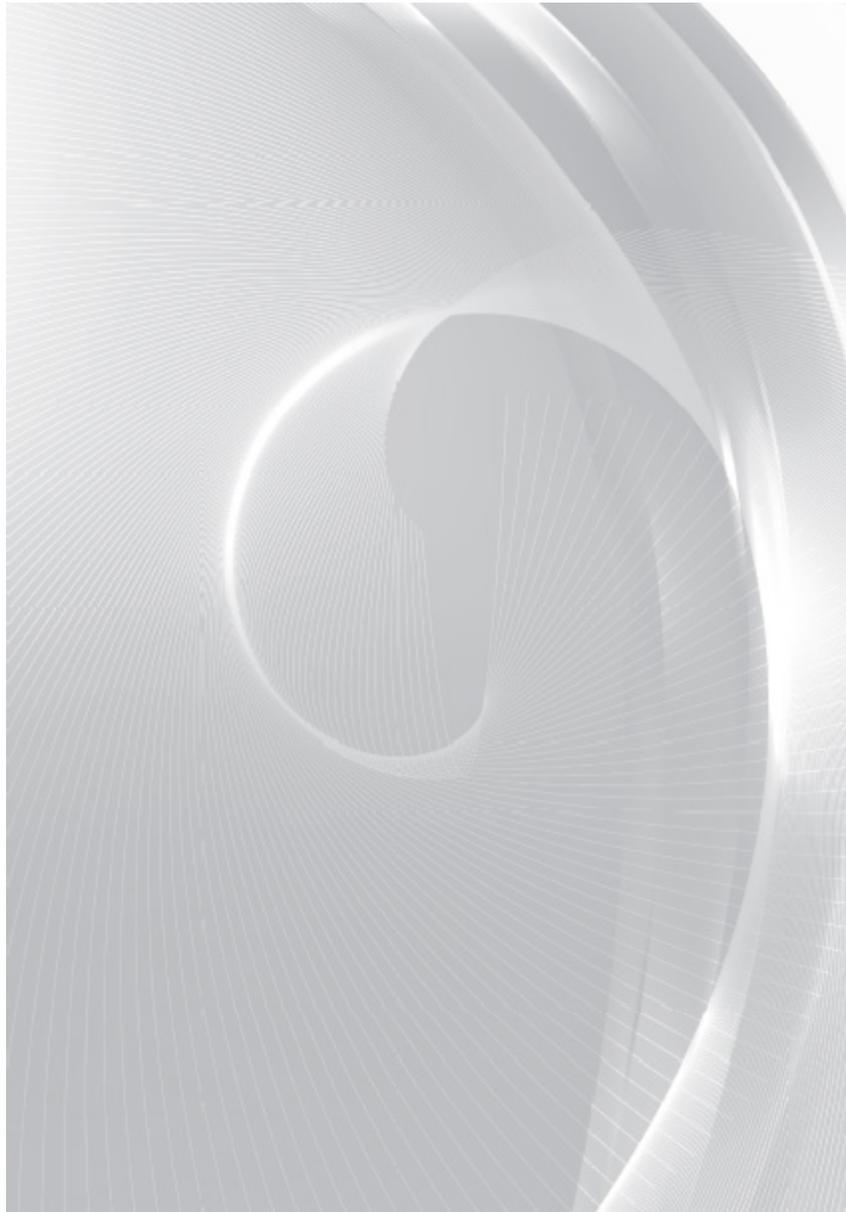
Die Suche geht los!

Menschen, die sich wohl(er) fühlen, zufriedener sind und sich glücklich schätzen, haben meistens stabilere Beziehungen, sind oft gesünder und arbeiten häufig effizienter. Wohlbefinden verbessert das Miteinander und steigert die Leistungsfähigkeit – gerade in herausfordernden Zeiten, in denen wir zweifelsohne leben. Wohlbefinden trägt letztendlich auch zur Steigerung unserer Widerstandskräfte bei, erhöht also unsere Resilienz. Darum ist es so wichtig, dass Sie Ihr momentanes Wohlbefinden unter die Lupe legen und Ihren persönlichen Wohlfühlstrategien und Feelgood-Impulse auf die Spur kommen. Sobald Sie Ihre Glücksfelder und die für Sie angemessenen Strategien und Impulse identifiziert haben, können Sie es gezielt trainieren, sich selbst und anderen Menschen zu Wachstum verhelfen. Darum lassen Sie uns jetzt mit der Suche nach dem, was Ihr Wohlbefinden dauerhaft und nachhaltig steigern könnte, starten.

Zuvor aber noch dieser Hinweis: Auch bei der Suche nach einem nachhaltigen Wohlbefinden und Glücksempfinden ist die Gleichberechtigung aller Geschlechter eine

Selbstverständlichkeit. Deshalb verwende ich zuweilen geschlechterneutrale Bezeichnungen, oft auch das generische Maskulinum, in den Beispielen nutze ich die weibliche und/oder die männliche Form. Immer jedoch gilt: Gemeint sind alle Menschen!

KAPITEL 1



Auf der Suche nach Ihrem Wohlbefinden