

und wenn wir nach seinem Programm reagieren, schickt er uns Glücksgefühle (gute Gefühle, Belohnungsgefühle). Handeln wir dagegen, bekommen wir Mangelgefühle, die uns helfen sollten, dieses Verhalten in Zukunft zu vermeiden.

#### Bewusstsein und Unterbewusstsein:

Was uns von Tieren unterscheidet ist unser Bewusstsein. Gemeinsam mit dem Unterbewusstsein (das auch Tiere haben), hilft es uns, zu überleben. Das Buch ‚Die Glückstrainer‘ dazu: „Doch bei der Umsetzung all unserer Ziele, die wir im Leben annehmen, gehen unser Unterbewusstsein und unser Bewusstsein sehr unterschiedliche Wege. Unser Bewusstsein analysiert die Situation logisch. Es durchdenkt alle möglichen Feinheiten. Dabei ist es in seinen Schlussfolgerungen zwar sehr langsam, aber auch sehr gründlich.“

Unser Unterbewusstsein ist hingegen extrem schnell. Es sucht nach Ähnlichkeiten zu bereits Bekanntem und verallgemeinert sofort. Wir lernen beispielsweise im Urlaub drei Spanier kennen. Alle drei sind nett. Unserem Unterbewusstsein genügen diese drei Menschen schon, um zu dem Ergebnis

zu kommen, dass **alle** Spanier nett sind. Das ist extrem schnell und leider nicht immer richtig! Die Vorgangsweisen der beiden „Bewusstseinssysteme“ passen einfach nicht zusammen, das belastet uns und hindert uns am Glück.

Bewusstsein und Unterbewusstsein tun also gut daran, intensiv zusammen zu arbeiten und das können wir bewusst erreichen.“

Niemand schreibt mir vor, dass ich mich ärgern muss, wenn ich im Stau stehe, es steht mir völlig frei, andere Gefühle zu haben. Ich kann mich in jedem Augenblick neu entscheiden, welche Gefühle ich gerne haben möchte. In jedem Augenblick kann ich mich neu auf veränderte Umstände einstellen. Ich kann selbst bestimmen, wann ich Energie einsetzen will und wann ich mich zurückziehe zum Sammeln.

#### Gefühle sind nicht gleich Emotionen

Eine Emotion läuft auf verschiedenen Funktionsebenen ab. Sie haben kognitive, physiologische und motivierende Bestandteile. Gefühle werden meist von äußeren Dingen hervorgerufen und sind das Erleben von Emotionen. Man kann sie eindeutig von Wahrnehmungen, Empfindungen, Denken oder Wollen unterscheiden. Eine klare Abgrenzung zu Emotionen, Wahrnehmungen, Intuition oder Stimmungen ist nicht ganz einfach. Man kann sie aber in „Lust“ oder „Unlust“ klassifizieren.

#### Gefühle unterdrücken

In unserem Kulturkreis gilt es als schicklich, seine Gefühle nicht zu zeigen. Das führt aber dazu, dass wir sie unterdrücken. Wer Gefühle bei sich selbst unterdrückt, der wird langfristig auch nicht mehr mitempfinden können, wie sich andere Menschen fühlen. Unser Herz „erkaltet“, wir werden zu Maschinen. Und Tränen bleiben ungeweint, denn nur wenn das Herz „warm“ ist, können wir weinen.

Lernen wir wieder fühlen und auch, unsere Gefühle zuzulassen. Auch wenn wir sie zu Beginn vielleicht nicht gleich benennen können, sie zuzulassen, sie zu fühlen und auszuagieren, wird uns wieder lebendig machen.

Autorin Lise Bourbeau schreibt in ihrem Buch „Höre auf deinen Körper und sei wie du bist: „Schreibe deine wichtigsten →

## Die Flamme des Glücks und der Freude

Viele erwarten, von anderen Menschen oder bestimmten Umständen glücklich „gemacht“ zu werden. Doch wie die Erfahrung zeigt, ist das langfristig unmöglich! Wir machen uns dadurch nur vom Verhalten anderer oder den Umständen abhängig. Beständiges Glück ist jedoch unabhängig von äußeren Umständen, sondern ein innerer Zustand, für den wir selbst etwas beitragen dürfen!

#### 3 Glückstipps:

1.) **Machen Sie** es den Kindern gleich und leben Sie ganz im Augenblick. Erst wenn Sie mit Ihren Gedanken in die Zukunft oder in die Vergangenheit schweifen, kommen wieder unangenehme Gefühle.

2.) **Üben Sie** sich darin, Ihre Gefühle mehr zuzulassen und gewöhnen Sie sich „bejahendes“ Fühlen an. Jedes Gefühl, das sich zeigt, gehört zu Ihnen und will einfach nur gefühlt werden. Die Vermeidung von unangenehmen Gefühlen durch alle möglichen Ablenkungen führt nur dazu, dass sich diese aufstauen und mit der Zeit immer kraftvoller bemerkbar machen.

3.) **Sorgen Sie** gut für sich und durchforsten Sie einmal Ihr Leben (Wohnung, Freundeskreis, Partnerschaft etc.). Stellen Sie sich bei allem die einfache Frage: „Bereichert das mein Leben?“

Falls nicht, lösen Sie sich nach und nach von Dingen und auch von Menschen, die Sie und Ihr Leben nicht mehr bereichern!

Viel Glück & Freude!



#### Stella Mandusic

Mentaltrainerin & Energetikerin  
+43(0)699/11664920  
stella.mandusic@abenteuer-leben.at  
[www.Abenteuer-Leben.at](http://www.Abenteuer-Leben.at)

### Glücksübung

Diese kleine Glücksübung finden Sie in der Langversion im Buch ‚Glücksgefühle bis zum Abwinken‘ von Ella Kensington. Es ist eine Anleitung zu einem Leben voller Glücksmomente. Bis zum Abwinken eben... ☺

Erinnere dich, wie sich Zuneigung anfühlt. Fühle jetzt, wie sich Zuneigung anfühlt. Fühle, wie sich diese Zuneigung ausdehnt und das Gefühl stärker wird. Spüre, wie es dich ganz ausfüllt, das Gefühl der Zuneigung. Und es wird noch stärker. Es wird so stark, dass daraus Liebe wird. Erinnere dich an das Gefühl der Liebe. Du fühlst jetzt das Gefühl der Liebe. Fühle, wie sich das anfühlt.

Und mach es stärker und stärker das Gefühl der Liebe. Die Liebe wird stärker und stärker und jetzt glaubst du, du müsstest vor Liebe und Glück zerspringen. Spürst du es?