

# HAPPINESS



Wie du Happiness über den Neujahrstag hinweg mit ins Neue Jahr mitnehmen und als wertvolle Gewohnheit installieren kannst

Eine Zusammenfassung aus  
Maxwell Maltz, Psycho-Cybernetics, Kapitel 7, You Can Acquire the Habit of Happiness

---

## Was es dir bringt, happy zu sein

- ◆ Happiness entspricht der Natur unseres Körpers und Geistes. Wir denken besser, sind leistungsfähiger, fühlen uns besser und sind gesünder.
- ◆ Wissenschaftliche Tests bestätigen, dass unsere Sinne besser wahrnehmen, wenn angenehme Gedanken vorherrschen
- ◆ Bereits der weise König Salomo hielt in seinen Sprüchen fest: „*Ein fröhliches Herz fördert die Genesung*“
- ◆ Psychologen von Harvard haben den Zusammenhang zwischen Happiness und Kriminalität untersucht und wissenschaftlich bestätigt, dass das alte holländische Sprichwort stimmt, wonach „*zufriedene Menschen nie bösaartig sind*“.
- ◆ „*Unhappiness ist die einzige Ursache aller psychosomatischen Beschwerden, und Happiness ist die einzige Kur dafür*“. (Dr. Schindler)

---

## Happiness - wenn nicht jetzt, wann dann?

Den meisten Menschen unterläuft der Fehler, dass sie Glück und Zufriedenheit auf später verschieben, „wenn ich verliebt bin“, „wenn ich befördert werde“, „wenn ich mir leisten kann, was ich mir wünsche“, „wenn ich mir meine schlechte Angewohnheit abgewöhnt habe“, „wenn meine Kinder einen Berufs- oder Studienabschluss erreicht haben“. Es ist, als ob sie den Wagen vor das Pferd spannen wollen, anstatt umgekehrt.

*Wir leben nie, sondern  
hoffen nur zu leben; und da  
wir uns immer darauf  
freuen, glücklich zu sein,  
ist es unvermeidlich, dass  
wir es nie sind.*

*Blaise Pascal*

Happiness ist eine geistige Gewohnheit, eine innere Haltung. Wenn sie nicht in der Gegenwart gelernt und praktiziert wird, kann sie nie erfahren werden. Sie kann nicht von der Lösung eines äußeren Problems abhängig gemacht werden. Denn wenn ein Problem gelöst ist, scheint ein anderes an seine Stelle zu treten. Das Leben ist eine Reihe von Herausforderungen. **Wenn du überhaupt glücklich sein willst, dann sei glücklich - Punkt!**

---

# Du kannst Happiness entwickeln

Niemand kann die ganze Zeit über zu 100 Prozent happy sein. Aber wir können glücklich sein, indem wir uns Gedanken machen und eine einfache Entscheidung treffen, und so einen großen Teil der Zeit angenehme Gedanken über die vielen kleinen Ereignisse und Umstände des täglichen Lebens denken, die uns bisher unglücklich machten.

Maltz erzählt die Geschichte eines Geschäftsmannes, der an der Börse \$ 200'000 verloren hat und deshalb dachte,



er wäre ruiniert und entehrt und so nicht in der Lage, sich glücklich fühlen zu können. Maltz widersprach ihm und zeigte ihm den Weg auf, indem er das Ereignis als Tatsache und seine persönliche Meinung auseinanderhielt. „Es ist eine Tatsache, dass sie \$ 200'000 verloren haben, aber es ist bloss ihre Meinung, dass sie ruiniert und entehrt sind.“

Bevor du also ein Ereignis deines Lebens als Katastrophe bezeichnest, halte dir vor Augen, dass es sich dabei lediglich um deine Interpretation handelt, und nicht unbedingt der objektiven Realität entspricht.

*Die Menschen werden nicht durch die Dinge, die geschehen, erschüttert, sondern durch ihre Meinung über die Dinge, die geschehen.*

*Epiktet*

Durch das Erlernen der Glücksgewohnheit wirst du zum Meister statt zum Sklaven. Anstatt von äusseren Umständen dominiert zu werden führt die Gewohnheit, unabhängig von den Umständen glücklich zu sein, in die Freiheit.

---

## Auf ein Ziel ausgerichtet sein fördert Happiness

• Happiness ist ein Ausdruck von normalem, natürlichem Leben. Wer Ziele setzt und sich darauf ausrichtet tendiert dazu sich meist glücklich zu fühlen.

• Thomas A. Edison verlor sein Labor in einer Feuersbrunst. Es hatte den Wert von Millionen und war nicht versichert. Auf die Frage, was er nun zu tun gedenke entgegnete Edison, er werde am nächsten Tag mit dem Wiederaufbau beginnen. Er behielt eine dynamische Haltung bei und war trotz seines Unglücks noch immer zielstrebig.

•

# Das 30-Tage-Trainingsprogramm

Einem jungen Verkäufer, der seinen mangelnden Erfolg dem Aussehen seiner Nase zuschrieb, empfahl Maltz einen „operativen Eingriff“ an seinem Denken anstelle der ersuchten Schönheits-OP. Er beauftragte den jungen Mann, während **30 Tagen** all seine negativen Gedanken "herauszuschneiden". Er sollte all die negativen und unangenehmen "Fakten" in seiner Situation völlig ignorieren und seine Aufmerksamkeit bewusst auf angenehme Gedanken konzentrieren.

Am Ende der **30 Tage** fühlte er sich nicht nur besser, sondern er stellte fest, dass Interessenten und Kunden viel freundlicher geworden waren, seine Umsätze stetig stiegen und sein Chef ihm in einem Verkaufsgespräch öffentlich gratulierte.

Ein anderer Wissenschaftler, der dem Ansatz der bewussten Gedankensteuerung zwar nicht traute, sich aber eingestehen musste, dass er seinen persönlichen Problemen bisher nicht Herr wurde, gab sich ebenfalls **30 Tage** Zeit, um die Sache zu testen: Er entschloss sich, seinen Gedanken gewisse Einschränkungen aufzuerlegen:

## Vergangenheit:

Ich lasse meinen Geist nur

- ◆ bei den glücklichen, erfreulichen Ereignissen,
- ◆ den hellen Tagen meiner Kindheit,
- ◆ der Inspiration meiner Lehrer und
- ◆ der langsamen Enthüllung meines Lebenswerkes verweilen.

## Gegenwart:

Ich leite meine Aufmerksamkeit bewusst auf

- ◆ angenehme Elemente meiner jetzigen Situation, wie ...
- ◆ mein Zuhause
- ◆ die Möglichkeiten, die mir mein Single-Sein zum Arbeiten gibt
- ◆ usw.

Ich beschließe, aus diesen Möglichkeiten den größtmöglichen Nutzen zu ziehen und die Tatsache zu ignorieren, dass sie zu nichts zu führen schienen.

## Zukunft:

Ich beschließe

- ◆ jede erdenkliche Ambition als in meiner Reichweite liegend zu betrachten

## **Nimm die Resultate dieser Person als Ermutigung für den Start ins Neue Jahr:**

„So lächerlich mir das damals erschien, sehe ich angesichts dessen, was mir seither widerfahren ist, dass der einzige Mangel meines Plans darin bestand, dass er zu niedrig angesetzt war und zu wenig umfasste.

Die äußeren Veränderungen meines Lebens, die sich aus meiner Gedankenänderung ergaben, haben mich mehr überrascht als die inneren Veränderungen, und doch entspringen sie den letzteren. Es gab zum Beispiel gewisse Männer, nach deren Anerkennung ich mich zutiefst sehnte. Der Vorsitzende von ihnen schrieb mir aus heiterem Himmel und lud mich ein, sein Assistent zu werden. Meine Werke sind alle veröffentlicht worden, und es wurde eine Stiftung gegründet, die alles, was ich in Zukunft schreiben werde, veröffentlichen soll. Die

Männer, mit denen ich zusammengearbeitet habe, waren mir gegenüber hilfreich und kooperativ, vor allem wegen meiner veränderten Lebenseinstellung. Früher hätten sie mich nicht ausgehalten ...

Wenn ich auf all diese Veränderungen zurückblicke, scheint es mir, dass ich auf irgendeine blinde Art und Weise auf einen Lebensweg gestolpert bin und Kräfte für mich arbeiten ließ, die vorher gegen mich waren.“

---

## Persönlichkeits-Entwicklung, in täglicher Dosierung



Professor Elmer Gates (1859 - 1923) von dem Smithsonian Institut war einer der erfolgreichsten Erfinder, die Amerika je gekannt hat, und ein anerkanntes Genie (siehe [elmergates.com](http://elmergates.com)). Er machte es sich zur **täglichen Praxis, "angenehme Ideen und Erinnerungen abzurufen"** und glaubte, dass ihm dies bei seiner Arbeit half. "Wenn ein Mensch sich verbessern will", sagte er, "lasst ihn jene feineren Gefühle des Wohlergehens und der Nützlichkeit heraufbeschwören, die nur hin und wieder aufgerufen werden. Lasst ihn dies zu einer regelmäßigen Übung machen, wie Hanteln heben. Laßt ihn die Zeit, die er dieser psychischen Gymnastik widmet, allmählich erhöhen, und am

Ende eines Monats wird er die Veränderung in sich selbst überraschend finden. Die Veränderung wird sich in seinen Handlungen und Gedanken bemerkbar machen. Moralisch gesehen wird diese Person eine große Verbesserung ihres früheren Selbst sein.“

Diese Übung ist zentral. Wenn wir uns nicht an unsere guten Momente, unsere besten Zeiten erinnern, ist es, als ob wir von der Quelle aller guten Dinge getrennt wären. Aber sobald wir uns erinnern und fühlen, wie es war, unser Bestes zu geben, wird der Schalter wieder umgelegt. Wir sind wieder verbunden - und wir beginnen, die Glückseligkeit innerlich und äußerlich zu erfahren. Nicht nur unsere Gedanken sind positiv, sondern auch unsere Gefühle - und merkwürdigerweise sind die meisten Umstände, denen wir begegnen, die in der Vergangenheit negativ gewesen wären, jetzt angenehm, harmonisch und lebendig.

---

### Bereit für die 21-Tage-Challenge?

• Willst du deine persönliche Entwicklung weiter fördern und Happiness zum festen Bestandteil deiner Persönlichkeit und deines Alltags machen? Melde dich unter [erfolgreich@inresultatendenken.ch](mailto:erfolgreich@inresultatendenken.ch), gerne sende ich dir die 21-Tage-Challenge zu. Sie enthält einige weitere Hilfen, wie du die innere Haltung der Happiness stärken kannst. •

[www.markusfrischknecht.ch](http://www.markusfrischknecht.ch)

Ich bringe Dich und dein Projekt zum Fliegen