

7 Gedanken für ein Glücksgefühl

Glück ist kein Zufall, sondern eine bewusste Entscheidung und es gibt eine [Welt-Datenbank](#) für Glückliche. Den Dänen geht es demnach am besten. Seit 10 Jahren unterstütze ich CEOs, Führungskräfte und aussergewöhnliche Persönlichkeiten dabei, sich über ihre Ziele klar zu werden, ihre Entscheidungen umzusetzen und dabei ihr Leben zu geniessen. 7 Gedankenanstösse (die ich von meinem Kollegen Connor Neill übernommen habe), die das Glück nicht dem Zufall überlassen, tauchen hierbei immer wieder auf.

Der Autor und Harvard-Professor [David Maister](#) sagt:

«Erfolg ist, dass man sein Leben genießt. Wenn man nicht genießt, weder was man tut noch die Gesellschaft der Menschen, mit denen man es tut und keine Bedeutung für sich in der Welt hat, ... dann kann man es nicht als Erfolg bezeichnen.»

Ein glückliches Leben ist nicht die Abwesenheit von Schmerz. Wenn man etwas von Bedeutung erreicht: Schmerz ist garantiert, aber Elend ist optional. Jeder, der den Everest bestiegen hat, hat Leid erlebt. Alle bedeutenden Errungenschaften von Bedeutung erfordern die bereitwillige Annahme des Schmerzes, der notwendig ist, um die Reise zu machen, die Arbeit zu erledigen und die Fähigkeiten zu erlernen. Alles Gute ist mit Aufwand verbunden. Nun zu den sieben Gedanken:

Denke in Jahren und nicht in Wochen

Wir unterschätzen so sehr, was wir in einem Jahrzehnt erreichen können, und wir überschätzen so sehr, was wir in einem Tag oder einer Woche erreichen können. Konzentriere dich auf das, was du im nächsten Jahrzehnt erreichen willst. Wo liegen deine Gesundheit, deine Beziehungen, dein finanzielles Wohlergehen und deine Fähigkeiten und Fertigkeiten in einem Jahrzehnt? Es ist weitaus inspirierender, ein Jahrzehnt voller Erfolge zu sehen als eine Woche voller Aufgaben.

Sein oder Haben

Sein ist Charakter und Haben ist Besitz. Ich begleite Menschen auf ihrem Weg zu Selbstbestimmtheit. Eine Frage, die zum Nachdenken anregt kannst du dir für 2020 stellen: «Welche drei Worte repräsentieren, wer du im Jahr 2020 sein wirst?» Es zwingt mich, darüber nachzudenken, wie ich sein werde, und nicht darüber, was ich erreichen werde. Meine drei Worte für 2020 sind grosszügig und fokussiert sein und beitragen. Welche drei Worte würdest du für dich wählen?

Prozessziele

Machen mehr Sinn als Ergebnisziele. Ich habe in meiner Jugend mehr als ein Jahrzehnt damit verbracht, Vertriebsorganisationen zu leiten... und wir haben gelernt, die Vertriebsmitarbeiter nicht an den Ergebnissen, sondern an den Aktivitäten zu messen. Ein Ergebnisziel könnte darin bestehen, mein Unternehmen um 20% zu vergrößern. Ein Prozessziel ist es, zwei weitere Anrufe pro Tag zu tätigen. Ein Ergebnisziel ist es, 10 Kilogramm abzunehmen. Ein Prozessziel ist es, zwei Bisse auf jedem Teller übrig zu lassen.

Umfeld

Umfeld wird häufig unterschätzt und Willenskraft überschätzt. Wenn du weniger Schokolade essen willst, dann habe keine Schokolade oder Süssigkeiten zuhause. Wenn du dich mehr bewegen willst, ziehe deine Sportsachen gleich nach dem Aufstehen an und lege los. Wenn du Facebook weniger nutzen willst, dann lösche die App. Leistungsträger haben keine grössere Willenskraft, sie entfernen die Ablenkungen aus ihrem Leben.

Ausreden

Den anderen Ausreden lassen und die eigenen Ausreden eliminieren. Sobald du dich entschieden hast, etwas zu unternehmen, werden dir Gründe einfallen, warum du es nicht tun solltest. Lass' dich nicht auf diese Diskussion ein. Deine Ausreden haben Zugang zu deinem gesamten Denkprozess, sowohl bewusst als auch unbewusst - und Ausreden werden gewinnen, wenn du dich mit ihnen auseinandersetzt und sie dadurch manifestierst.

Kleine Dinge zählen

Die grossen Dinge können sich um sich selbst kümmern. In den letzten Jahren hatte ich die Angewohnheit, jeden Abend meine «Liebe/Hass»-Liste zu notieren. Ich notiere alles, was zu meiner Lebensfreude auf der linken Seite beigetragen hat, und alles (und jeden), was mir auf der rechten Seite geschadet hat. Es waren oft die kleinen Dinge, die mich ablenkten. Ich habe gehandelt, um alles, was in meiner «Hass»-Liste immer wieder auftauchte, aus meiner Umgebung zu entfernen.

Warum, wer und wie?

Bringt dich besser voran als «was, wann und wie?» In jedem Entscheidungs-Prozess ist die erste Frage, die ich mir stelle, "Warum ist das für mich wichtig? Und ich beschäftige mich mit der Frage so lange, bis ich wirklich verstehe, warum... bevor ich mich mit der Frage befasse, wer helfen kann und wie es ausgeführt werden soll. Beginne mit dem Warum. Tue das, was wichtig ist, nicht das, was bequem ist.