

Dr. Michael Spitzbart

# Leben Sie Ihr Glück

Warum Sie alles haben,  
was Sie zum Glück brauchen,  
und wie Sie es nutzen

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

### *Buch*

Der Sinn des Lebens liegt darin, glücklich zu sein, in diesem Punkt ist sich die Mehrheit der Deutschen den Umfragen nach einig. Doch als wirklich glücklich bezeichnen sich gerade mal ein Drittel der Befragten. Eigentlich müsste es uns so gut gehen wie nie zuvor, aber offenbar besteht kein Zusammenhang zwischen Wohlstand und Wohlbefinden, denn ganz gleich, was wir in unserem Leben erreichen: Wir wollen immer mehr, und immer schielen wir nach den Kirschen in Nachbars Garten.

Der Präventivmediziner Dr. Michael Spitzbart hilft unserem Glück auf die Sprünge: Er erklärt, wie Glück entsteht, wie unsere Gefühle und körperlichen Funktionsweisen zusammenhängen, und er verrät, wie wir unsere naturgegebenen Sensoren für das Glück zu aktivieren lernen. Praxisnah zeigt der Gesundheitscoach, wie sich die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft im Alltag umsetzen lassen. Denn mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und den richtigen mentalen Techniken können wir gezielt an unserer inneren Befindlichkeit arbeiten. Dieses Buch ist ein echter Glücksgriff!

### *Autor*

Dr. med. Michael Spitzbart spezialisierte sich nach dem Medizinstudium in den USA und Deutschland auf präventive und orthomolekulare Medizin sowie auf Akupunktur. Er hat ein Intensivtrainingsprogramm für Unternehmen, Führungskräfte und (Leistungs-) Sportler entwickelt, hält Seminare und Vorträge vor bis zu tausend Zuhörern ab und gehört zu den gefragtesten Rednern in Deutschland.

# Inhalt

<b>Vorwort: Die Sehnsucht nach dem Glück</b> .....	9
--	---

## **Teil 1: Glück ist da. Überall. Für jeden.**

Die Zukunft wird besser! .....	15
Eigentlich geht es mir ja ganz gut, aber ... ..	18
Der rote Teppich für das Glück .....	21
Wellenreiten .....	25
Das Glück hat viele Gesichter .....	28
Umgeben Sie sich mit Glück .....	32
Alles ist relativ .....	34
Entspannungspause .....	37
Die vier Säulen des gesunden Immunsystems .....	39
Die Feinde des Immunsystems .....	42

## **Teil 2: Glück essen**

Super Size me .....	49
Der Mensch ist, was er isst .....	50
Lebendiges Essen .....	53
Fett lähmt .....	55
Etwas Warmes braucht der Mensch? .....	57
Das Glück im Haferschleim .....	59
Schokolade macht glücklich? .....	61
Eine süße Entziehungskur .....	69
Eiweiß ist Leben .....	70
Vier Fitmacher für den Speiseplan .....	75
Der fruchtige Glückscocktail .....	78
Das gewisse Etwas namens Glück .....	90

Mineralstoffe .....	93
Ein Gläschen in Ehren? .....	103
Die Macht der Gene .....	104
Allergien .....	105
Somatische Intelligenz .....	107
Kochen macht Lust und Laune .....	110
Ihr persönliches Blutbild .....	111
Die Hormone des Glücks .....	114

### **Teil 3: Glück bewegen**

Glück ist die Folge einer Tätigkeit .....	131
Atem ist Leben .....	136
Die Glücksmacher in den Beinen .....	138
Anlaufschwierigkeiten überwinden .....	142
Die Seele lüften .....	149

### **Teil 4: Die Anatomie des Glücks**

Immer auf der Schulbank: das Gehirn .....	153
Flow ist, wenn alles flutscht .....	158
Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung .....	161
Klassische Konditionierung .....	165

### **Teil 5: Mentalhygiene**

Wir tragen unser Glück in uns selbst .....	171
Die Welt ist, wie wir sie uns denken .....	174
Beachtung bringt Verstärkung .....	179
Positives Denken – eine Frage des Trainings .....	182
Psychoneuroimmunologie .....	185

### **Teil 6: Glücksbringer**

Der Glaube versetzt Berge .....	191
Liebe .....	194
Freundschaft .....	199
Beruf und Hobby .....	202

Besitz .....	205
Klarheit .....	213

**Teil 7: Magic Moments**

Die Juwelen des Lebens .....	219
Springen Sie aus der Warteschleife! .....	221
Glückstagebuch .....	223
Glücksbiografie .....	224
Gute Nachrichten verbreiten .....	225
Begeisterung .....	227
Glückssinne .....	228
Abwechslung .....	229
Erste Hilfe .....	230
Hauptsache abhaken .....	231
Energie tanken .....	232
Tagesbeginn .....	233
Tagesausklang .....	234

**Teil 8: Happyend**

Vom Individuum zum Individivrium .....	237
Wenn's am schönsten ist, soll man aufhören – und anfangen .....	242

**Anhang**

Empfehlenswerte Nahrungsergänzungen .....	245
Kontakt zum Autor .....	245
Register .....	249

# Vorwort

## Die Sehnsucht nach dem Glück

*Wann waren Sie das letzte Mal glücklich?  
Sie müssen nachdenken, weil es schon eine Weile her ist?  
Dann sollten Sie weiterlesen!*

Sieben von zehn Deutschen glauben, der Sinn des Lebens liege darin, glücklich zu sein und möglichst viel Freude zu haben. Doch nur drei von den zehn bezeichnen sich als glücklich.

Gehören Sie zu den Glücklichen, die sich glücklich nennen? Gratulation! Dann möchten Sie dieses Buch vielleicht verschenken, weil Sie möchten, dass auch andere Menschen glücklich sind? Erneute Gratulation! Denn damit vermehren Sie auch Ihr eigenes Glück. Wer anderen eine Freude macht, profitiert selbst davon. Das ist nicht nur eine alte Lebensweisheit, das ist mittlerweile auch wissenschaftlich belegt.

Die moderne Hirnforschung hat in den letzten Jahren sensationelle Entdeckungen gemacht. Durch neue bildgebende Techniken wird sichtbar, wie Glück funktioniert. Wo die Lichter im Gehirn angehen, wenn wir uns freuen. Dies befähigt uns, dem großen und kleinen Glück auf die Sprünge zu helfen.

Zum Beispiel mit bestimmten Nahrungsmitteln. Glück kann man nämlich essen! Das ist kein Witz. Man kann das Glück auch durch Bewegung in Schwung bringen. Sie können eine Menge für Ihr eigenes Glück tun, und dieses Buch wird Ihnen dabei helfen. Glück ist ein fruchtbarer Nährboden für Gesundheit, wie auch die Gesundheit umgekehrt beste Voraussetzungen für das Glück bietet. Ohne Körper gibt es kein Glück in diesem Leben. Ohne ihn könnten wir gar nicht spüren, dass wir glücklich sind.

In meiner Eigenschaft als Arzt habe ich im Laufe der letzten Jahrzehnte unzählige Menschen untersucht und behandelt. Menschen, so verschieden wie Menschen nur sein können: Frauen und Männer. Alte und Junge, Große und Kleine, Dicke und Dünne, Kranke und Gesunde. Ja, Sie lesen richtig. Auch Gesunde habe ich untersucht. Gerade gesunde Menschen. Denn sind es nicht sie, über die Ärzte am meisten wissen sollten? Sind es nicht sie, von denen wir am meisten lernen können, damit wir unsere eigene Gesundheit bewahren und nicht erst reagieren, wenn es irgendwo zwickt und zwackt. Leider fließt aber nur rund ein Prozent aller Ausgaben des Gesundheitswesens in die Prävention.

In den letzten Jahren haben immer mehr Sportler, darunter auch Hochleistungssportler wie Fußballstars und Formel-1-Piloten, meine Praxis aufgesucht. Aufgrund meiner zahlreichen Vorträge im In- und Ausland kamen zudem viele Führungskräfte aus der Wirtschaft zu mir. Aber auch jede Menge Menschen wie »du und ich«. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie kommen nicht zu mir, weil sie sich krank fühlen. Sie fühlen sich fit und gesund – und das möchten sie bleiben oder sogar noch steigern.

Eines Tages fiel mir auf, dass Menschen, deren Blutwerte bei bestimmten Substanzen im günstigsten Bereich liegen, nicht nur körperlich in einer besseren Verfassung sind. Sie wirken auch glücklicher, sind zufrieden mit ihrem Leben. Oft sind es sogar mitreißende, begeisterungsfähige Persönlichkeiten. Ist das ein Nebeneffekt ihrer hervorragenden körperlichen Verfassung? Wie schaffen sie es, so vital und lebensfroh zu sein?

Ich habe auch viele Menschen kennen gelernt, die vom Leben nicht mit Erfolg und Reichtum verwöhnt wurden und trotzdem eine ansteckend glückliche Ausstrahlung zeigen. Charismatische Menschen, deren Blutwerte und Lebensführung erstaunlicherweise mit denen der »Stars« übereinstimmen. Und das wollen sie behalten, weshalb sie in meiner Praxis auch solche Werte überprüfen lassen, die bei normalen Untersuchungen leider niemals kontrolliert werden.

Seit vielen Jahren also beschäftige ich mich im medizinischen Bereich mit der Gesundheit als Ganzem. In diesem Buch möchte ich deshalb auch die philosophische und psychologische Seite der Lebensfreude ansprechen: Glücksfähigkeit ist ein Dreiklang aus der richtigen Ernährung, der richtigen Bewegung und der richtigen mentalen Einstellung.

Die neuen Erkenntnisse der Wissenschaft über die Funktion des menschlichen Gehirns beweisen vieles von dem, was Menschen schon lange wissen: *Dem Fleißigen winkt das Glück; Trägheit macht traurig; wer rastet, der rostet; du bist, was du isst.* Und sie geben der Medizin hervorragende Mittel an die Hand, Menschen nicht nur wieder auf den Damm zu bringen, sondern sie auch richtig losfliegen zu lassen. Denn unsere innere Klangfarbe, unser Lebensmut, unsere Kreativität, unsere Denkgeschwindigkeit und unsere Schaffensfreude sind auch ein Spiegel unserer körperlichen Verfassung. Und unsere seelische Verfassung spiegelt sich in unseren Blutwerten, unserer Vernetzung im Gehirn und dem Zustand unseres Bewegungsapparates wider.

Es geht hier jedoch nicht darum, etwas zu leisten, obwohl sich Ihre Leistungsfähigkeit erstaunlich steigern wird, wenn Sie den einen oder anderen der nachfolgenden Tipps beherzigen. Es geht nicht darum, zum Spitzensportler oder Spitzendenker zu werden. Es geht allein darum, für sich selbst neue Wege zu entdecken, um das Leben schöner zu gestalten. Glücklicher. Ich möchte Ihnen dazu ein Appetit anregendes Menü glücksbringender Rezepte servieren. Picken Sie sich das heraus, was wichtig und richtig für Sie ist. Ihre Intuition wird Sie nicht im Stich lassen. Schon beim Lesen werden Sie eine Resonanz in sich spüren, der Sie vertrauen sollten. Und dann handeln Sie danach.

Wir beginnen unser Menü mit Antipasti über das Glück im Allgemeinen und im Besonderen, steigen dann als Primi etwas tiefer ein mit der richtigen Nahrung für das Glück und ausreichend Bewegung, fahren Secondi fort mit der Anatomie des Glücks und dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, widmen uns



schließlich Contorni den Spielformen des Glücks und der glücksfördernden Lebenseinstellung. Zum Schluss genießen wir Dolci der besonderen Art: Magic Moments.

## Teil 1

---

Glück ist da.  
Überall.  
Für jeden.

## Die Zukunft wird besser!

Fast jeder Mensch kennt dieses schleichende Gefühl allgemeiner Unzufriedenheit, das sich in den letzten Jahren wie ein Krake über uns ausgebreitet hat. Der jüngste Datenreport (Stand 2004), herausgegeben vom statistischen Bundesamt, dem Wissenschaftszentrum für Sozialforschung Berlin (WZB) und dem Zentrum für Umfragen, Methoden und Analysen (ZUMA) in Mannheim, bringt es auf den Punkt: Über die Hälfte der Deutschen bezeichnet sich selbst als unzufrieden.

Eine andere Studie besagt, dass nur zwölf Prozent der Deutschen glauben, dass die Zukunft besser wird. Im Umkehrschluss bedeutet das: 88 Prozent sind davon überzeugt, dass die Zukunft eher Negatives für sie in petto hält. Kann dieser kollektive Glaube an schlechtere Zeiten langfristig glücklich machen? Wohl kaum. Die Folgen dieser Geisteshaltung lassen nicht nur viele Zeitgenossen miesepetrig aus der Wäsche schauen, sie zeichnen sich auch sehr realistisch in unserer Volkswirtschaft ab. Denn was glauben Sie, mit welcher Energie die Menschen bei ihrer täglichen Arbeit in die Hände spucken, wenn sie den Glaubenssatz »Es wird alles schlechter« fest im Unterbewusstsein verankert haben? Es kann so ja gar nicht besser werden. Hier bewahrheitet sich wieder einmal das Gesetz der sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Schauen wir uns einmal in den Schwellenländern um: In China und Vietnam sind 92 Prozent der Menschen der Überzeugung, dass die Zukunft besser wird. Und dort wird viel mehr geleistet!

Gedanken sind Realitäten, Worte werden zu Taten, selbst wenn sie nicht laut ausgesprochen werden. Die Schwellenländer er-

freuen sich eines Wirtschaftswachstums von über zehn Prozent, das boomende Südchina liegt sogar bei über 15 Prozent.

Wenn Sie nun denken: Es ist falsch, immer nur an Zahlen, an Materielle zu denken, an Wachstum und an die Wirtschaft, haben Sie natürlich völlig Recht. Darum gehen wir einmal weg von den Statistiken und der grauen Theorie und setzen uns in ein Straßencafé und lassen den Strom der Passanten an uns vorüberziehen.

Ich erinnere mich noch gut an ein Café auf Key West, Südflorida: Auf der Straße viele glückliche Gesichter, offene Blicke, niemand schaute griesgrämig auf den Boden. Lachen in der Sprache, Musik in der Bewegung, komponiert von der spürbaren Leichtigkeit des Seins. Und jetzt versetzen Sie sich einmal gedanklich in eine deutsche Fußgängerzone. Was sehen wir da häufig: versteinerte Mienen, versteinertes Blick auf versteinerten Boden. Manchmal möchte man förmlich aufschreien und den Menschen zurufen: Lacht doch mal! Das Leben ist doch so einfach! Fangt an zu lächeln, und die Welt lächelt zurück! Seid nett zu anderen, dann sind die anderen auch nett zu euch.

Halt, denken da viele, so einfach kann man es sich doch nicht machen. Und gerade die Amerikaner mit ihrer Zahnpastafreundlichkeit! Woher soll man denn wissen, ob diese Freundlichkeit überhaupt echt ist? Natürlich weiß man das nicht immer. Aber davon, dass die deutsche Unfreundlichkeit ernst gemeint ist, kann man getrost ausgehen.

Selbstverständlich sind nicht alle Deutschen so. Wir sind kein Volk von Abschmeckern in der Essigfabrik. Aber wir alle wissen – wenn wir ehrlich sind –, dass der Anteil der Miesepeter und Miesepetras bei uns einfach höher ist.

Mir fällt das immer wieder besonders auf, wenn ich aus dem Ausland in eine deutsche Großstadt komme, und frage mich, warum es sich ein Großteil der Menschen so gern so schwer macht. Und das freiwillig!

Wenn wir wollen, dass sich etwas verändert, müssen wir selbst etwas verändern. Denn wenn wir weiterhin das tun, was wir bisher getan haben, werden wir weiter auch das bekommen, was wir bisher bekommen haben. Wenn wir auf das Glück warten, dann können wir lange warten. Oder glauben Sie, dass es sich lohnt, zu Hause zu sitzen, bis es plötzlich an der Türe klingelt: »Dingdong, ich bin da – dein Glück!«

Das Glück beginnt im Kopf! Und der ist rund, damit man beim Denken auch einmal die Richtung wechseln kann. Gedanken führen zu Zielen. Ziele bringen uns zum Handeln. Und dann kommt das Glück – ganz automatisch. Denn der Himmel hilft denen, die handeln wollen. Nicht den Bedenkenträgern, den Verhinderern, nicht den Menschen, die glauben, dass die Zukunft schlechter wird.

Und jetzt stellen wir uns einfach einmal vor, immer mehr Menschen beginnen sich zu ändern. Erst einer, dann zwei, erst hundert, dann zweihundert, erst tausend, dann zweitausend ... Irgendwann ist die kritische Größe erreicht, bei der selbst hartnäckige Pessimisten gar nicht mehr anders können, als sich anstecken zu lassen von der freundlichen, heiter gelassenen, motivierenden Aufbruchstimmung ihrer Mitmenschen.

Dann ist es vorbei, mit dem Glaubenssatz: Die Zukunft wird schlechter! Dann wissen wir: Die Zukunft wird besser!

Dieses Buch wird Sie auf dem Weg zu diesem Entschluss begleiten. Sie können dabei gar nicht scheitern, denn zufrieden und glücklich zu leben – auch das ist eine der neuen bahnbrechenden Erkenntnisse der Wissenschaft – kann jeder lernen.

## Eigentlich geht es mir ja gut, aber ...

Vielen Menschen geht es rein äußerlich betrachtet gut. Aber trotzdem sind sie nicht so recht zufrieden, geschweige denn glücklich. Kürzlich, auf einem Trip nach Alicante, war ich verblüfft über die große Anzahl deutscher Rentner, die hier ihren Lebensabend verbringen. Man könnte annehmen, sie würden das schöne Leben und den warmen Winter in vollen Zügen genießen. Umso erstaunter war ich von der allgemeinen Unzufriedenheit, die dort im Paradies herrschte. Ehrlich gesagt habe ich noch nirgends so viele besoffene Deutsche mittags auf der Straße gesehen wie in Alicante.

Auch in unserem »17. Bundesland«, auf Mallorca, leben viele wohlhabende Deutsche. Oft sind es Frühpensionäre, die ihr Geld schon bis in die dritte Generation nach ihnen reichlich verdient haben. Sie leben in Saus und Braus auf ihrer eigenen Finca – und haben oft leider nur noch ein Ziel im Leben: nämlich vor 17 Uhr keinen Drink anzurühren. Merkwürdig, oder? Eigentlich müssten sie doch glücklich sein. Haben ein Leben, von dem viele andere nur träumen können – und ertragen dieses Glück scheinbar nur betrunken?

Aber es gibt sie natürlich auch hier: Menschen, die irgendwo zwischen Berufsausbildung, Heirat, Kindern und Eigenheim die Lebensfreude verloren haben. Von außen betrachtet scheint alles in Ordnung zu sein. Ja, mehr noch als in Ordnung. In allerbesten Ordnung. Beruflich gingen Wünsche in Erfüllung. Der kleine Junge, der sich zum Geburtstag und zu Weihnachten immer nur Flugzeuge zum Zusammenbasteln wünschte, ist mittlerweile Flugkapitän einer angesehenen Fluggesellschaft; zu Hause erwartet ihn

seine attraktive Frau, promovierte Germanistin, die voller Begeisterung den hübschen dreifachen Nachwuchs hütet. Das großzügig gestaltete Einfamilienhaus in bester Lage ist nahezu schuldenfrei. Neben dem bunten Strandkorb im Garten hechelt ein schwanzwedelnder Golden Retriever, der sich von den aufgeweckten, tobenden Kindern alles gefallen lässt. Ein fast schon kitschiges Bild, wie aus der Werbung entsprungen, das pure Glück. Bloß, dass der Mann sich nicht wirklich glücklich fühlt. Nicht mal zufrieden. Obwohl er doch alles besitzt, was er sich je gewünscht hat. Und jetzt?

Sein Kumpel, der bei einer Versicherung arbeitet, kennt dieses Gefühl auch. Und dessen Frau kennt es, und deren Schwester sagt, dass sie nicht mal weiß, was ihr fehlt. Sie alle fühlen sich nicht wirklich wohl in ihrem Leben. Obwohl alles passt. Und jetzt?

Egal, ob hier eine Managerin oder ein Schreinermeister spricht – dieses vage Gefühl der Unzufriedenheit findet sich in allen Schichten.

»Meiner Familie geht es so gut wie niemals zuvor«, sagte kürzlich eine Patientin zu mir. Ihr Mann leitet ein florierendes Unternehmen mit 2 000 Mitarbeitern, ihre Kinder sind wohl geraten, sie selbst engagiert sich in diversen Wohltätigkeitsvereinen. »Aber trotzdem geht es mir nicht gut.«

»Ich bin gesund, ich habe zum Leben mehr als ich brauche, es könnte alles so schön sein«, formulierte ein anderer Patient, »aber irgendwie kann ich das nicht würdigen, ja nicht einmal spüren.«

Die Volksseele leidet. Die Medien sind wie immer schnell, wenn es um eine Diagnose geht: Von der Volkskrankheit Depression ist überall zu lesen. Und dann wird akribisch aufgelistet, wie viel diese Volkskrankheit die Volkswirtschaft kostet.

Im Grunde genommen ist alles in Ordnung. Mehr oder weniger. Auf jeden Fall in Ordnung genug, um sich zufrieden zu fühlen oder vielleicht sogar glücklich. Aber irgendwie klappt es nicht.

Kaum sind die ersten großen Ziele erreicht, macht sich eine Leere breit. Ein junger Mann, der am neuen Markt über Nacht viele

Millionen gemacht hatte und rechtzeitig ausgestiegen war, verglich sein Glück sogar mit Unglück: Sein plötzlicher Reichtum, das Erreichen seiner Ziele sei so, »als ob plötzlich Vater und Mutter gestorben wären«.

*»Im Leben gibt es zwei Tragödien.  
Die eine ist die Nichterfüllung eines Herzenswunsches.  
Die andere ist die Erfüllung.«*

*(George Bernard Shaw)*

Warum sind manche glücklicher als andere? Gibt es ein geheimnisvolles Rezept, das nur diejenigen kennen, die sich glücklich fühlen? Wer hat ihnen dieses Rezept verraten? Die Oma? Ein Buch? Der liebe Gott? Oder kochen sie sich ein spezielles Glückssüppchen? Wir werden die Ingredienzen des Glücks finden!



## Der rote Teppich für das Glück

*»Die wahren Lebenskünstler sind bereits glücklich,  
wenn sie nicht unglücklich sind.«*

*(Jean Anouilh)*

Wer auf die Frage »Wie geht es dir?« mit einem »Ich bin zufrieden« antwortet, wird meistens scheel angesehen. Zufrieden – was ist das schon. Zufrieden ist alltäglich. Zufrieden ist zwei Kinder, drei Zimmer, Küche-Diele-Bad. Zufrieden riecht nach Lebensstellung, Schrebergarten und selbst gebackenem Sonntagskuchen. Zufrieden ist irgendwie grau und spießig. Zufrieden ist fast schon eine Bankrotterklärung. Nur Langweiler sind zufrieden. Wirklich?

Dass Zufriedenheit nichts wert ist, wird uns täglich um die Ohren und Augen gehauen. Die Medien berichten von immer extremeren Abenteuern, Bungeejumping ist längst etwas für Hochbetagte, jetzt wird am besten vom Hubschrauber im einhändigen Handstand auf Rollschuhen aus Dynamit mit 380 km/h tiefseegetaucht – und nebenbei verspeist man in Lebertran getunkte Kakerlaken. Dann fühlt man sich glücklich. Je extremer, desto glücklicher. Leider hält dieses angebliche Glück nicht lange vor, dann braucht es ein neues Extrem. Kein Wunder, dass Dieter und Doris Durchschnitt nicht glücklich werden können, wenn sie im Schrebergarten Johannisbeeren ernten und seit zwanzig Jahren am selben Ort Urlaub machen?

Wer sagt das? Wer wagt es, über das Glück von Dieter und Doris Durchschnitt zu urteilen? Wenn jemand eine treffende Aussage über das Glück von Dieter und Doris Durchschnitt machen kann,

dann sind das die beiden, und sonst niemand. Und wenn die beiden glücklich sind mit Johannisbeerkuchen im Schrebergarten, dann sind sie glücklich – und beneidenswert. Glück braucht keinen großen Anlass. Glück kann durch Nichtigkeiten entstehen. Viele kleine quietschsaure, knallrote Johannisbeeren sind ganz schön viel Glück auf einmal, oder? Mehr Glück sogar, als mancher Gaumen verträgt.

Glückliche Menschen zeichnen sich durch die Fähigkeit aus, Kleinigkeiten in große Gefühle zu verwandeln. Die Größe des Glücksgefühls und sein Anlass haben nichts miteinander zu tun. Der weise Wilhelm Busch schrieb dazu: »Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.«

Das ist die erste Botschaft für Ihr persönliches Glück: Wer Zufriedenheit zum Glück erklärt, hat viel gewonnen. Zufriedenheit ist nicht zu wenig. Es gibt sehr viele Menschen, die glücklich wären, wenn sie zufrieden sein dürften. Zufriedenheit ist der rote Teppich für die schönsten Momente des Lebens. Menschen, die sich oft glücklich fühlen, sind meistens auch insgesamt zufriedener. Allerdings gibt es viele Menschen, die sich als zufrieden – aber eben nicht als glücklich bezeichnen.

Was assoziieren Sie mit Zufriedenheit? Und was mit Glück? Worin unterscheiden sich die beiden? Könnte es sein, dass Sie manchmal glücklich sind und es gar nicht merken? Weil Sie Ihr Glück Zufriedenheit nennen und glauben, Glück müsste etwas anderes sein, zum Beispiel das Zücken der goldenen Kreditkarte beim Ferrarihändler. Oder der Freudentanz Ihrer Lieblingschauspielerin bei der Oscar-Verleihung.

*»Glück ist ein Maßanzug. Unglücklich sind meist die, die den Maßanzug eines anderen tragen möchten.«*

*(Karl Böhm)*

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

*Dieses Buch entstand unter Mitwirkung von Shirley Seul.*

*Umwelthinweis:*

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches  
sind chlorfrei und umweltschonend.

1. Auflage

Originalausgabe März 2005

© Wilhelm Goldmann Verlag, München,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: engels zahm & partner, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Verlagsnummer: 16744

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Kö · Herstellung: Stefan Hansen

Printed in Germany

ISBN 3-442-16744-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Dr. Michael Spitzbart

**Leben Sie Ihr Glück**

Warum Sie alles haben, was Sie zum Glück brauchen, und wie Sie es nutzen

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 14,0 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-16744-9

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: März 2005

Eigentlich geht es uns gut: Lachs und Champagner für alle, und wir haben so viel Freizeit wie nie zuvor. Aber glücklich sind wir trotzdem nicht. Wir wollen mehr als andere haben. Die gute Botschaft Dr. Spitzbarts lautet: Glück kann man lernen. Er zeigt, wie Glücksgefühle entstehen, und wie jeder seine Sensoren für die schönen Dinge des Lebens auf Empfang stellen kann, um das ganz eigene Glück zu finden. Glücklich, wer dieses Buch in Händen hält.