

Effizienz. Effizient glücklich sein.

Günther Baudenbacher:

Wir leben in einer Konsumgesellschaft. Wir wollen alles und zwar sofort und wenn wir es haben, wollen wir gleich noch mehr. Vor allem suchen wir unser Glück in der Zukunft. JEDOCH: Glück empfinden wir nur in der Gegenwart und auch nur, wenn wir hinschauen.

Ein Vater erzählte mir folgendes: Sein 5jähriger Sohn bastelte aus roter Knete einen Klotz und erzählte stolz, es sei ein Ferrari. Der Vater lobte seinen Sohn und gab ihm dadurch solche Glücksgefühle, die wiederum das Selbstbewusstsein des Kindes stärkten und auch der Vater empfand großes Glück darüber, in das strahlende Gesicht seines Sohnes zu sehen - alles anhand eines roten Klotzes Knete. Glücksgefühle motivieren uns aus tiefster Seele. Negative Gedanken dagegen bremsen uns.

Fragen Sie sich selbst: Was macht mich jetzt glücklich?
Und im Härtefall: Was macht mich jetzt trotzdem glücklich?

Weitere Fragen zu den Themen können Sie stellen an:
Ursula Milivojevic, e-mail: stuttgart@familienakademie.de