



## IMPULSE 2015 – FEBRUAR „SIND SIE JETZT GLÜCKLICH?!“

Im Laufe der Jahrtausende hat sich in Bezug auf uns Menschen unendlich viel verändert. Was sich nicht verändert hat, ist unser Streben nach Glück, unsere Suche nach Wohlbefinden.

Der römische Kaiser Marc Aurel hat einmal gesagt: „Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“

Glücklich sein heißt, das **SEIN** zu erlernen. Das **SEIN** ist die Fähigkeit im **HIER** und **JETZT** Glücksmomente zu (er-)leben.

Mit welcher Brille wir die Welt betrachten, was und wie wir wahrnehmen, hängt von unserer Persönlichkeit ab und wie weit wir diese entwickelt und unsere Potentiale entfaltet haben. Jeder von uns ist eine eigene Persönlichkeit, ein Unikat, einmalig auf dieser Welt. Jeder von uns trägt sein eigenes Belohnungssystem in sich, das Glückshormone ausschüttet, wenn wir die „richtigen“ Dinge „richtig“ **TUN**.

Die 16 Lebensmotive nach Prof. Steven Reiss reflektieren individuell, was jeden Einzelnen von uns glücklich macht. Für den einen ist es, mit anderen Menschen in den Wettkampf zu treten. Für den anderen, mit Menschen in Harmonie zu leben. Und wieder für jemand anderen, der Genuss eines köstlichen Essens, die Betrachtung eines schönen Sonnenuntergangs und und und. Und natürlich auch mehreres gleichzeitig bzw. abwechselnd.

Selbstverständlich spielen auch verschiedene Rahmenbedingungen eine Rolle. Hierzu zählt beispielsweise, welche Freiheit und welchen Wohlstand das Land, in dem wir leben, uns andient, in welcher Familie wir zu welchen Umständen groß werden, welches Einkommen wir im Kontext erzielen, wie die kulturellen Normen aussehen etc.

Aktuelle Studien zeigen, dass Geld uns sehr wohl glücklich macht, aber nur zu einem gewissen Teil. Wenn die gefühlte Grenze von „wir nagen nicht am Hungertuch“ überschritten ist und wir uns „abgesichert“ fühlen, dann führt das **MEHR** an **GELD** nicht unweigerlich zum **MEHR** an **GLÜCK**.

Glück ist durch Zufriedenheit gekennzeichnet und dadurch, dass wir mit uns selbst und unserer Welt im Reinen sind. Während unser Bedürfnis nach Glück universell ist, ist das Streben danach und der Ausdruck des Bedürfnisses persönlichkeitspezifisch und kulturspezifisch.

**FAZIT:** Umso besser es uns gelingt, **UNSER SELBST** zu leben – d.h. zu wissen, was uns glücklich macht, wie viel wir davon brauchen und dies in der Lage sind, in unserem kulturellen Kontext umzusetzen –, umso glücklicher sind wir.

Wenn Sie wissen wollen, wie Sie selbst und Ihre Mitarbeiter glücklicher und damit leistungsfähiger sowie leistungswilliger werden, dann kontaktieren Sie mich unter:  
Tel. 0151-67 52 56 90 oder [www.bettinakahlau.com](http://www.bettinakahlau.com)

Herzlichst  
Ihre  
Bettina Kahlau



### NACHWORT – IMPULSE 2015 – WIESO?

Gute Gedanken prägen diese Impulse, Inspirationen und Weisheiten, die ich für Sie geschrieben habe. Sie wollen nicht belehren, sondern anstiften zum Querdenken, Andersdenken, Einfühlen, Weiterdenken und Weitermachen. Sie erhalten monatlich neue Impulse. Wenn Sie diese nicht mehr erhalten wollen, dann können Sie weiter unten auf der Seite einfach „Austragen“. Wenn Sie die Impulse interessant für andere finden, dann leiten Sie sie gerne weiter.

Teilen Sie gern Ihre Gedanken und folgen Sie mir auf Facebook, Google+ oder schreiben Sie mir eine E-Mail an: [info@bettinakahlau.com](mailto:info@bettinakahlau.com). Mehr über mich erfahren Sie auf: [www.bettinakahlau.com](http://www.bettinakahlau.com)

#### Impressum:

[BK] Bettina Kahlau – YOUR GATE TO CHANGE  
BAO-Center Hamburg · Große Elbstraße 49 · 22767 Hamburg  
Telefon: +49 151 67 52 56 90 · E-Mail: [info@bettinakahlau.com](mailto:info@bettinakahlau.com)  
USt-IdNr. DE 292 841 442

**Copyright:** Alle hier bereitgestellten Texte, Bilder, Grafiken, das Layout und der HTML-Code sind urheberrechtlich geschützt. Nutzer können einzelne Dateien oder Inhalte herunterladen, nutzen sowie Ausdrücke anfertigen, soweit dies ausschließlich privaten Zwecken dient. Inhalte und vorhandene Urheberrechtsvermerke dürfen nicht verändert oder entfernt werden. Jede andere Art der Vervielfältigung, Übernahme, Übertragung, Entnahme, Weiterverwendung, des Kopierens oder des Verfügbarmachens der Homepage oder einzelner ihrer Teile, insbesondere für die Verwendung in elektronischen Medien oder drucktechnischen Erzeugnissen und/oder zu gewerblichen Zwecken, ist untersagt und bedarf meiner ausdrücklichen vorherigen Einwilligung.