

Carolina Graf



100 :!

FRAGEN,

die dich glücklich machen



mvgverlag





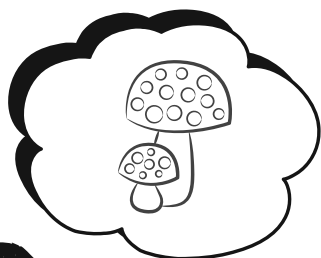
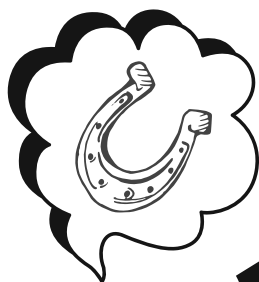
Carolina Graf

# **100 FRAGEN,**

die dich glücklich machen



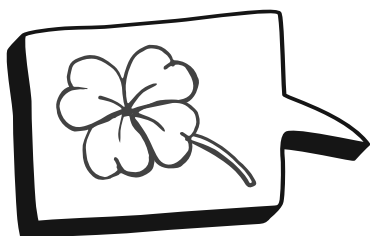
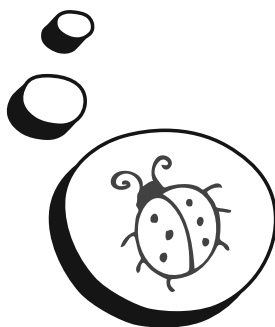
Carolina Graf



100

FRAGEN,

die dich glücklich machen



mvgverlag 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe, 1. Auflage 2017

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Laura Osswald, München

Umschlagabbildungen: Shutterstock/Miloje, Shutterstock/Fandorina Liza,

Shutterstock/PinkPueblo, Shutterstock/Burjan Zsolt, Shutterstock/Iryna

Dobrovynska

Abbildungen im Innenteil: Shutterstock/Fandorina Liza, Shutterstock/Burjan Zsolt,

Shutterstock/Iryna Dobrovynska, Shutterstock/Nikolaeva, Shutterstock/Miceking,

Shutterstock/Mjosedesign, Shutterstock/wenchiawang, Shutterstock/Naatali,

Shutterstock/Kulyk Tetiana

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pöfßneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-809-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-056-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-057-2

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter: \_\_\_\_\_

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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	
<b>Die ewige Suche nach dem Glück . . . . .</b>	<b>6</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Glücklich mit mir . . . . .</b>	<b>12</b>
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Glücklich mit der Vergangenheit. . . . .</b>	<b>40</b>
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Glücklich mit der Welt . . . . .</b>	<b>68</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Glücklich mit der Zukunft. . . . .</b>	<b>96</b>
<b>Nachwort</b>	
<b>Dauerhaft glücklich. . . . .</b>	<b>126</b>
<b>Über die Autorin . . . . .</b>	<b>127</b>

**Vorwort**  
**Die ewige Suche nach  
dem Glück**

Viele Menschen wissen,  
dass sie unglücklich sind.  
Aber noch mehr Menschen wissen nicht,  
dass sie glücklich sind.

Albert Schweitzer

Was gibt es Wichtigeres auf der Welt, als glücklich zu sein? Nun ja, reich zu sein, mögen die einen sagen. Wer sich dauernd um seinen Lebensunterhalt sorgen muss, der hat gar keine Zeit, sein Dasein zu genießen. Oder – noch einleuchtender – gesund zu sein. Denn was bringt all das Geld, wenn man auf dem Krankenbett dahinsieht?

Und damit dieser Glückszustand eintritt, muss man in erster Linie hart arbeiten: in der Schule, am Arbeitsplatz, beim Sport. Man soll sich gesund ernähren, nicht rauchen, nicht trinken – damit man sich auch ganz sicher nicht irgendwelche Krankheiten einfängt, die einem sämtliche Glücksoptionen dauerhaft zerstören könnten.

Und wenn das Pflichtprogramm »Lebensunterhalt« und »Gesundheit« erst einmal geschafft ist, dann geht es weiter mit der Kür: Schönheit, Beliebtheit, ein ausgefülltes intellektuelles und kulturelles Leben.

»Jeder ist seines Glückes Schmied« – noch nie waren diese Worte so wahr wie heute – zumindest in unseren Köpfen. Und deshalb arbeiten wir hart: Wir streben und werkeln, und bei all dem warten wir darauf, dass das Glück endlich eintrifft.

Dabei fällt uns gar nicht auf, dass wir in unserem Übereifer schon lange am Glück vorbeigerannt sind. Weil wir uns immer wieder gesagt haben: Nein – jetzt ist noch nicht die Zeit gekommen, glücklich zu sein. Ich muss doch erst noch die Beförderung bekommen, ein Kind zur Welt bringen, einen Baum pflanzen. Und schwuppdwupp haben wir ein ganzes Leben erwartet.



Psychologen sprechen hier von der Eventualitäts-Mañana-Taktik: Wir erlauben uns, morgen – mañana – glücklich zu sein, aber eben nur eventuell, also wenn wir die eine ganz wesentliche, unverzichtbare Voraussetzung dazu erfüllt haben.

Wenn wir endlich erfolgreich sind.

Und schön.

Und reich.

Und beliebt.

Warum das so ist? Ich weiß es nicht. Schließlich haben wir sonst kein Problem damit, uns was »zu gönnen« – hier ein paar neue Schuhe, da eine teure Sportausrüstung. Wir alle kennen das Glücksgefühl, wenn wir beim Onlineshopping auf den »Kaufen«-Button geklickt haben und ein sagenhaftes Schnäppchen unser Eigen nennen können. Aber möglicherweise ist das ja nur das unbewusste kleine Zuckerstückchen für unsere Seele, weil wir uns das große Glück nicht erlauben wollen – noch nicht. Erst morgen, oder nächstes Jahr, dann aber auf jeden Fall!

Dabei wäre es doch so einfach. Wir brauchen ihn nämlich gar nicht – den Weg ins Glück –, denn wir müssen nirgendwo hingehen. Das Glück steht vor der Tür, wir müssen ihm nur aufmachen. Und das werden wir – bildlich gesprochen – in diesem Buch auch tun: Wir öffnen die Tür und lassen das Glück herein. Und das geht ganz einfach: Wir müssen uns nur klarmachen, dass das Glück nicht erst kommt, sondern dass es schon da ist, dass un-

ser eigenes Leben und Erleben der wichtigste Glücklieferant ist – ganz unabhängig von irgendwelchen Zuständen, die wir meinen, vorher ganz unbedingt noch erreichen zu müssen.

*Das Glück liegt in uns selbst* – doch das können wir erst dann erkennen, wenn wir anfangen, uns nicht mehr ständig infrage zu stellen, sondern uns auf das besinnen, was wir an uns mögen, was wir vielleicht sogar richtig gut an uns finden, obwohl andere das vielleicht seltsam finden oder für peinlich halten.

*Das Glück liegt in unserer Vergangenheit* – nicht weil wir sie idealisieren und in Nostalgie versinken, sondern weil sie ein reicher Quell wunderschöner Erinnerungen ist, die uns auch im Hier und Jetzt glücklich machen kann. Und das auch oder vielmehr gerade dann, wenn es um nicht ganz so schöne Erinnerungen geht, zum Beispiel um die Hindernisse, wie wir überwinden mussten, um über uns selbst hinauszuwachsen. Denn sie sind es, die uns stark und unser Leben aufregend machen. Ohne sie wäre alles nur ein träger, ruhiger Fluss – schön für eine nachmittägliche Bootsfahrt, aber ziemlich unspektakulär für ein ganzes Leben. Es kommt eben auf die Sichtweise an – und die werden wir mit diesem Buch ändern.

*Das Glück liegt in der Welt um uns herum* – in unseren Freunden, in unserer Familie, in Büchern, die uns glücklich machen, und in der Natur – von den ersten Krokussen im Frühjahr bis zu den rätselhaften Nebelschwaden im November.

*Das Glück liegt aber auch in der Zukunft* – eben wenn wir uns auf Dinge freuen, Pläne machen, Großes erreichen wollen – ohne uns

davon abhängig zu machen. Glück ist, wenn wir uns an der Vorfreude und dem Tatendrang erfreuen und den Weg genießen in der Gewissheit, dass alles gut werden wird.

So viel Glück – du musst es nur sehen.

Wie du an die einzelnen Fragen in diesem Buch herangehen möchtest, ist dir natürlich freigestellt – ob du über viele Wochen hinweg jeden Abend eine Frage beantworten möchtest oder an einem gemütlichen Sonntagnachmittag bei einer Tasse Tee und einer Schachtel Kekse (auch das ist Glück!) die Antworten auf zwanzig oder mehr Fragen suchst. Geh so vor, wie es dir am besten gefällt und wie es dir im jeweiligen Augenblick richtig vorkommt.

Wichtig ist nur: Komm zur Ruhe und lass dir Zeit zum Nachdenken. Das hier ist keine Prüfung, kein Freundschaftsalbum, das du so schnell und so geistreich wie möglich ausfüllen musst.

Verzichte außerdem auf Ironie – ohne dabei den Humor zu vergessen. Natürlich kannst du, wenn es um herausragende körperliche Fähigkeiten geht, stolz darauf sein, dass du mit den Ohren wackeln kannst. Die Fragen in diesem Buch sind ja durchaus nicht alle bierernst gemeint. Aber wenn du eine witzige Antwort nur wählst, um irgendetwas Tieferliegendes nicht aussprechen zu müssen, dann ist es Zeit, noch einmal durchzuatmen und deine Antwort zu überdenken.



## Die ewige Suche nach dem Glück

Gern könnt ihr die 100 Fragen auch zu zweit oder zu dritt beantworten, wenn euch denn die Anwesenheit der anderen nicht einschüchtert und daran hindert, auch wirklich das zu antworten, was euch auf dem Herzen liegt und durch den Kopf geht. Ihr werdet erstaunt sein, welche überraschenden Dinge ihr über die Menschen erfahren werdet, über die ihr alles zu wissen glaubtet.

Nun aber genug der Worte und viel Spaß – denn darum geht es in diesem Buch vor allem. Schließlich ist der auf dem Weg zum Glück schon die halbe Miete.

# **Kapitel 1**

## **Glücklich mit mir**

Eigenliebe ist das Instrument  
der Selbsterhaltung.

Voltaire