

Test: Welcher Glückstyp sind Sie?

So geht's: Treffen Aussagen nicht zu (Skala 1–3), so lesen Sie bei den Buchstaben nach, was Sie für sich tun können. Test alle vier Wochen wiederholen und schauen, was besser wurde.

	Wie zutreffend ist die Aussage 1: gar nicht → 5: voll zutreffend					Ihre Buchstaben im Glücks-ABC	
	1	2	3	4	5	A	B
1 Ich weiß, was mich begeistert	1	2	3	4	5	A	B
2 Ich spüre, was gut für mich ist	1	2	3	4	5	I	S
3 Tue etwas, damit sich Wünsche erfüllen	1	2	3	4	5	H	K
4 Ängste halten mich von meinem Weg nicht ab	1	2	3	4	5	E	M
5 Lasse mir Zeit, um Wünsche zu verwirklichen	1	2	3	4	5	V	
6 Setze Vorhaben mit Energie um	1	2	3	4	5	T	U
7 Ich sage „Ja“ zu mir	1	2	3	4	5	J	
8 Bin offen für neue Erfahrungen	1	2	3	4	5	O	
9 Bin flexibel, wenn ich nicht vorankomme	1	2	3	4	5	P	W
10 Ich nehme mir Pause, tanke so Kraft	1	2	3	4	5	L	
11 Ich lebe im Moment, folge meiner Freude	1	2	3	4	5	N	
12 Halte Balance von Tun und Entspannung	1	2	3	4	5	Y	
13 Ich setze klare Prioritäten	1	2	3	4	5	F	Q
14 Ich empfinde Dankbarkeit	1	2	3	4	5	D	
15 Ich nutze meine Talente und Stärken	1	2	3	4	5	X	



Su Busson erklärt Iris Brüggler das „Wachstums-ABC“.

Interview: »Statt Glück zu suchen, liegen wir faul vor dem TV«

ÖSTERREICH: Was kann ich gegen den Herbst-Blues unternehmen?

SU BUSSON: Stellen Sie – bitte – nicht gleich Ihr ganzes Leben infrage, sondern suchen Sie sich in Ihrem Alltag kleine Kraftquellen. So bekommen Sie Energie und neue Impulse, um Schritt für Schritt Ihr Leben zu verbessern. Veränderungen beginnen im Kleinen.

ÖSTERREICH: Wie schaffe ich es, mich positiv zu stimmen, mein Glück zu finden?

BUSSON: Nehmen Sie sich Zeit und fragen Sie sich: Was tut mir gut oder was hat mir einmal gut getan, ich vernachlässige es aber. Oft wissen wir, was uns glücklich macht, aber wir tun es nicht, sondern legen uns stattdessen nach der Arbeit vor den Fernseher oder essen zu viel Schokolade. Genau das ist falsch, denn so haben wir keine Glücksmomente zum Aufladen unserer Batterien und die Energie wird immer weniger. Es ist, wie wenn wir mit einem leeren Auto nicht tanken fahren. Tun Sie besser etwas, was Ihnen wirklich gut tut – wie z. B. Freunde treffen, tanzen gehen, ein gutes Buch lesen oder Lieblingsmusik hören.

ÖSTERREICH: Wie hilft Ihr Wachstums-ABC beim Suchen und Finden des Glücks?

BUSSON: Jeder trägt die Antworten für sein eigenes Leben in sich selbst. Das ABC hilft, sein inneres Potenzial zu entfalten – wie ein Blumensamen, der sich zu einer Pflanze entwickelt. Das ABC ist also etwas sehr Persönliches und hilft durch Fragenstellungen, den persönlichen Weg zu finden.

Zum Glück

tesammeln. Suchen Sie sich Rückzugsorte (siehe auch Punkt S.)

M wie Mut. Ich gehe mutig meinen Weg. Je mehr wir uns verändern wollen, umso mehr haben wir Angst vor den Risiken der ersten Schritte (s. Punkte E und G). Suchen Sie sich persönliche Mutmacher. Das können kraftvolle Zitate sein. Oder stellen Sie sich Situationen vor, die Sie gemeistert haben! Weiter so!

N wie Nicht-Tun. Ich tue, was sich gut, richtig, stimmig und authentisch anfühlt. Nicht-Tun heißt, inneren Impulsen zu folgen, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen und auch geschehen lassen. Oft kommt das Glück dann von selbst.

O wie Offenheit. Ich bin offen für das Gute im Leben. Innere Glaubenssätze (s. Punkt G) schränken oftmals ein. Bleiben Sie offen und fragen Sie sich, was ge-

schehen könnte, damit es gut wird. Handeln Sie erst dann.

P wie Perspektivenwechsel. Ich verändere immer wieder meine Perspektive. Wir sind Gewohnheitstiere (s. Punkt R). Doch neue Blickwinkel helfen. Stellen Sie mal die Möbel um, fahren Sie einen Umweg zur Arbeit. So wird Ihr Blick frei, Ihr Geist bleibt rege.

Q wie Quintessenz. Ich mache mir bewusst, was wirklich zählt in meinem Leben. Übung: Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit: Beenden Sie mehrmals den Satz: „Das Wichtigste im Leben ist ...“ Fragen Sie sich: Was tue ich dafür? Was könnte ich jetzt dafür tun? Nehmen Sie während der Übung einen Talisman. Er hilft, die Gefühle, die Sie während der Übung haben, immer wieder abzurufen.

R wie Ritual. Ich habe Rituale, Gewohnheiten, die mir helfen, meine Wün-

sche zu verwirklichen. Behalten Sie diese bei!

S wie Stille. Ich nehme mir Zeit für Stille. Fünf Mal 15 Minuten Stille pro Woche wäre ideal!

T wie Tatendrang. Ich habe Kraft und Energie, um meine Vorhaben umzusetzen. Machen Sie dazu eine Atemübung für mehr Energie: Aufrecht hinsetzen, fünf Minuten durch die Nase atmen. Stellen Sie sich vor, mit jedem Einatmen neue Lebensenergie aufzunehmen und mit dem Ausatmen Altes loszulassen!

U wie Umfeld. Ich lebe in einem Umfeld, das meine Vorhaben und Wünsche unterstützt. Fragen Sie sich, wer und was Ihnen gut tut. Meiden Sie Energieräuber!

V wie Vertrauen. Ich vertraue dem Leben und lasse der Verwirklichung meiner Ziele und Wünsche Zeit. Stellen Sie sich vor, dass das Leben auf Ihrer Seite ist und

zur richtigen Zeit das Richtige passiert.

W wie Wahlfreiheit. Ich entscheide selbst, wie ich agiere und reagiere. Streifen Sie die Angst vor falschen Schritten ab. Fragen Sie sich, was im schlimmsten Fall passiert, wenn Sie falsch entscheiden. Schnell verlieren eingebaute Katastrophen so ihren Schrecken. Nutzen Sie den Perspektivenwechsel (s. Punkt P): Fragen Sie sich, was im besten Fall passiert! So gewinnen Sie!

X wie X-Faktor. Ich mache mir meine Talente und Stärken bewusst und nutze sie.

Y wie Yin & Yang. Ich achte auf die Balance von Tun und Geschehenlassen. Yin ist passiv (Buchstaben D, I, J, L, N, O, S, V) Yang aktiv (Buchstaben A, B, E, F, G, H, M, T) Lassen Sie beide Seiten zu!

Z wie Zukunft. Sagen Sie sich: Ich gestalte meine Zukunft! Selbst! Jetzt!