



**3.0** COACHING

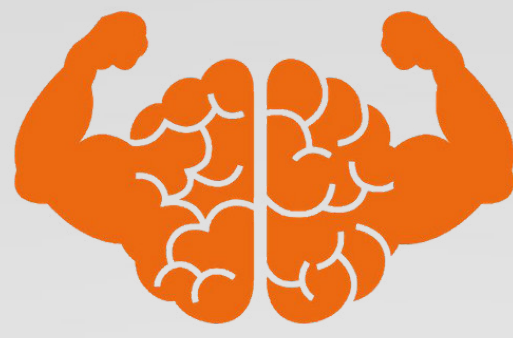
# GLÜCK

**FÜNF DINGE, DIE DU AB  
MORGEN NICHT MEHR MACHST**



[www.3.0coaching.de](http://www.3.0coaching.de)





3.0 COACHING



# Inhalt

0. Einleitung

1. Du Opfer

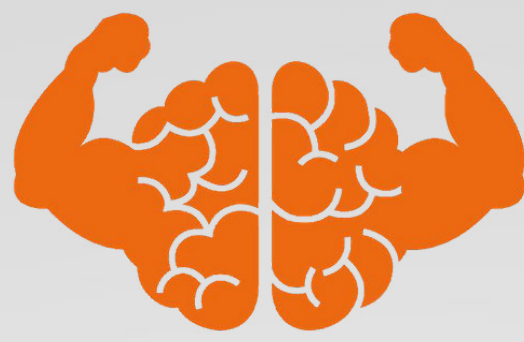
2. Das Zufriedenheitshamsterrad

3. Eines Tages, Baby

4. "Was willst Du mal werden, wenn Du groß bist?"

5. Luftpolsterfolie & Versicherungen



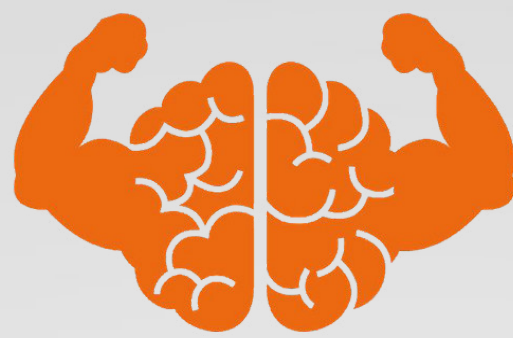


**3.0** COACHING

# EINLEITUNG







3.0 COACHING



Du liegst im Bett.

Das Handy hast Du schon vor geraumer Zeit zur Seite gelegt und inzwischen sogar Netflix ausgemacht oder das Buch zugeklappt. Draußen ist es dunkel und nicht ein Mensch auf der Straße unter Deinem Fenster ist zu hören.

Eigentlich solltest Du schon längst schlafen.

Und doch hängst Du gedanklich bei der morgigen Deadline, den Mails, die noch zu schreiben sind oder dem heutigen Streit mit Deinem Partner...

Dabei hättest Du eigentlich ein wenig Schlaf mal wieder richtig nötig.

Einfach mal wieder erholt aufwachen.

Aber anstatt die verbleibende Zeit bis zum unausweichlichen Klingeln des Weckers zu nutzen und wohlverdient erschöpft einzuschlafen...

Bist Du wach. Hellwach.

Und je mehr Zeit verstreicht, desto wütender wirst Du auf Dich selbst, weil Du einfach nicht einschlafen kannst.

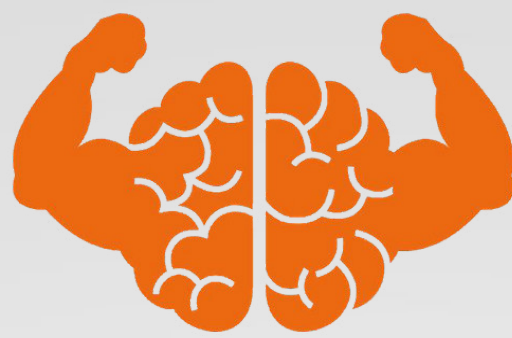
Und desto wütender Du wirst, desto wacher wirst Du.

Und desto wacher Du wirst, desto wütender wirst Du.

Und der Schlaf rückt in weite Ferne.

Kommt Dir diese Situation bekannt vor?

Je verbissener Du Dir etwas wünschst, umso weiter entfernst Du Dich scheinbar davon?



3.0 COACHING

• • • • •

Genauso ist es mit dem Glück: Du kannst Dein Glück nicht erzwingen – aber es sehr wirkungsvoll verhindern!

In diesem eBook zeigen wir Dir fünf Denkmuster, mit denen Du Dein Glück sabotierst – und wie Du mit ihnen besser umgehst.

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge ist das menschliche Glück, bzw. Dein Zufriedenheitsempfinden zu 50% angeboren. Jeder Mensch hat also einen ganz eigenen „Basiswert“.

- variierend vom nörgelnden Griesgram bis zu Ms. Sunshine. Weitere 10 % hängen von äußeren Umständen ab, beispielsweise die Qualität Deiner Wohnsituation oder Deines sozialen Umfelds, wie auch von der Zahl am Ende Deines Kontoauszuges. Die restlichen 40 % sind Dein Kapital. Diese 40% sind Deine Denkmuster, Deine Einstellungen, die Art, wie Du die Dinge interpretierst.

Diese 40% hast DU in der Hand. Hier liegt Deine Chance.

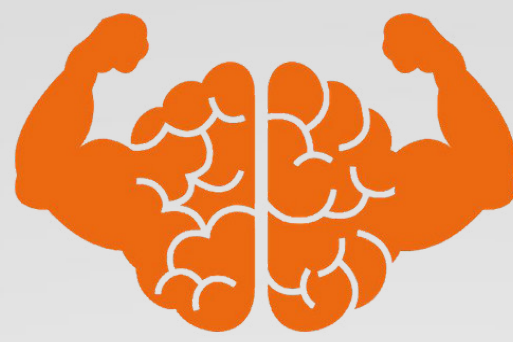
Die Basis Deiner Denkmuster bildet die selektive Wahrnehmung.

Hast Du auch früher im Schulbus nach Smarts Ausschau gehalten, um Deinem Nachbarn auf den Oberarm hauen zu können?

Faszinierend, wie viele Smarts auf einmal auf der Straße waren, oder?







3.0 COACHING



Vielleicht gehörtest Du zur Mehrheit im Klassenzimmer, die bereits nach den ersten fünf Minuten Mathematik kapituliert und sich stattdessen mit dem Sitznachbar unterhalten hat. Vielleicht warst Du aber auch Teil derer, die immer ihre Hausaufgaben gemacht und sogar verstanden haben, was sie da tun.

Kannst Du Dich noch erinnern, dass für gewöhnlich keine der beiden Seiten viel Verständnis für die anderen aufbringen konnte?

Auch hier: die Interpretation ist sehr unterschiedlich. Aber wie Du Dein Leben interpretierst, entscheidet letztendlich über Dein Glück.

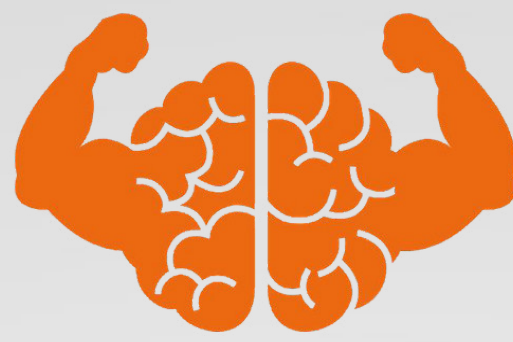
Es geht also um das, was Du wahrnimmst, um die Art und Weise, wie Du die Dinge interpretierst. Es geht um Deine Sicht auf die Welt. Deine Werte. Und Überzeugungen.

Es geht darum, wie Du Deine Denkmuster hinterfragen & für Dich nutzen kannst.

Es geht darum, bei Dir selbst anzufangen.

Denn es sind Deine Gedankengänge, die Deine Welt bestimmen.

Also, falls Dich das noch niemand gefragt hat, stelle Dir bitte folgende Frage und beantworte sie für Dich:



3.0 COACHING

Woran glaubst Du?

Was sind die Dinge, an denen Du Dich auch in stürmischen Zeiten festhältst?

Welche Werte sind für Dich wichtig?

Manchmal sind es einfache Meinungen & Gewohnheiten, die man aus seinem Umfeld übernommen und die man nie bewusst reflektiert hat.

Zudem geht auch um Deine Einstellungen wie den Umgang mit Herausforderungen. Glaubst Du, dass Du größer bist als Deine Probleme?

Es geht um Deine Definitionen von Erfolg.

Es geht um Deine tiefsten Überzeugungen.

So ist es auch entscheidend, ob Du tief in Dir drin glaubst, dass Persönlichkeitsentwicklung lediglich ein nettes Hobby für Snobs ist oder ob Du einen echten Mehrwert siehst.

Letztlich geht es auch um Deine Denkweise.

Darum zu hinterfragen, wieso Du denkst was & wie Du denkst, gefolgt von der Reflexion, ob Deine Überzeugungen „Wind & Wetter trotzen“

können oder ob Du neue Wege suchst.

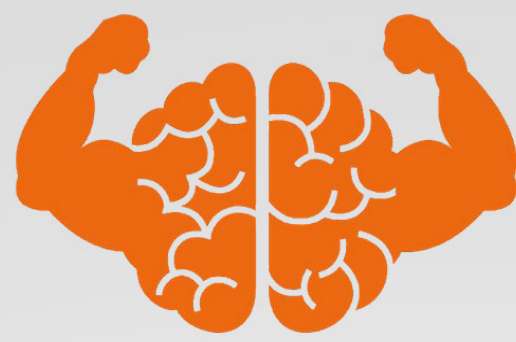
Es geht um das Stecken & Umsetzen Deiner Ziele.

Gedankengang, Weg & mehr Zufriedenheit.

Weil Du lernst, Dich selbst anzufeuern anstatt Dir ein Bein zu stellen.

Bereit?



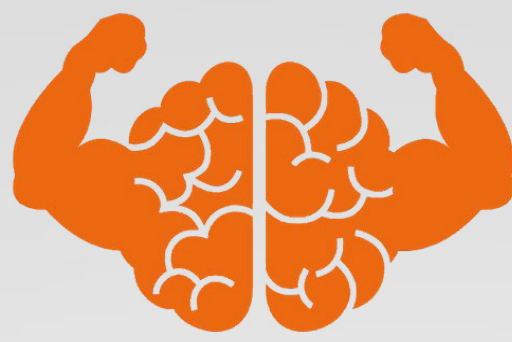


3.0 COACHING

# NR. 1: DU OPFER







3.0 COACHING

Hat Dir mal Dein Chef oder auch Dein Partner so richtig den Tag versaut?

Die klassische Antwort auf diese Frage ist ein lachendes „Ja, klar“.

Und genau an dieser Stelle stolperst vermutlich auch Du gelegentlich.

Nimm Dir kurz Zeit und überlege mal, wie oft Du gestern oder heute schon gedacht hast „Du machst mich...“.

Wahnsinnig wie glücklich. Negativ wie positiv.

Was passiert durch solche Gedanken?

Sobald Du jemand anderen für Dein Glück wie Unglück verantwortlich machst, begibst Du Dich automatisch in die Opferrolle.

Das heißt, dass Du einer anderen Person oder den Umständen die Verantwortung für Deine Gefühle überträgst.

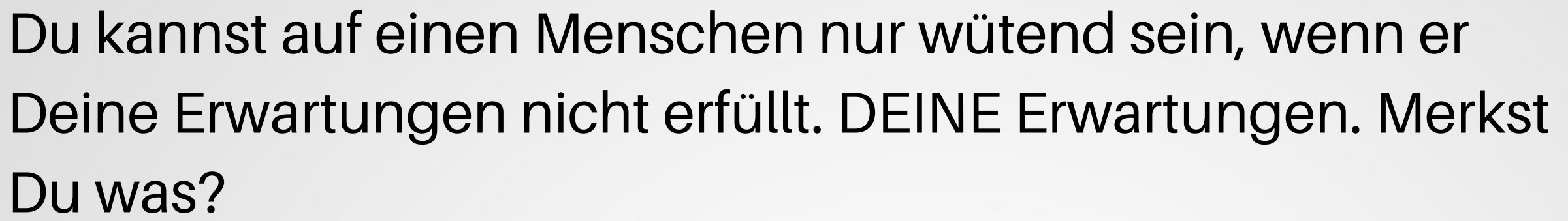
Besagte Opferrolle ist sehr angenehm und bequem, da Du somit unschuldig am Streit mit Deinem Partner, am Drama in Deinem Freundeskreis oder an der schlechten Stimmung an Deinem Arbeitsplatz bist.

Er / sie / es macht ja Dich wahnsinnig. Nicht Du Dich selbst.

Klar.

Der einzige Mensch, der Dich wahnsinnig oder wütend machen kann bist Du selbst. Du glaubst das nicht?





Solange Andere Deine Gefühle bestimmen, solange Du denkst, nichts an der Situation ändern zu können, wirst Du Deinem Partner nicht besser zuhören, um gemeinsam eine Lösung zu suchen.

Du wirst keine klare Position zu Deinen Freunden beziehen und Du wirst Deinem gestressten Chef kein Sandwich und keinen Kaffee auf den Tisch stellen, um ihm seinen Tag zu erleichtern.

Als Opfer nimmst Du Dein Leben nicht in die Hand.

Als Opfer wird es Dir nie besser gehen.

Als Opfer bist Du erst dann wirklich glücklich, wenn alles in Deinem Leben perfekt ist. Wann war in Deinem Leben das letzte Mal alles perfekt?

Wenn Du diese Denkmuster überwinden möchtest,  
übernimm Verantwortung.

## Was hast DU zu Deiner Situation beigetragen?

## Was kannst DU besser machen?

## Wie möchtest DU auf Dein Umfeld reagieren?





3.0 COACHING



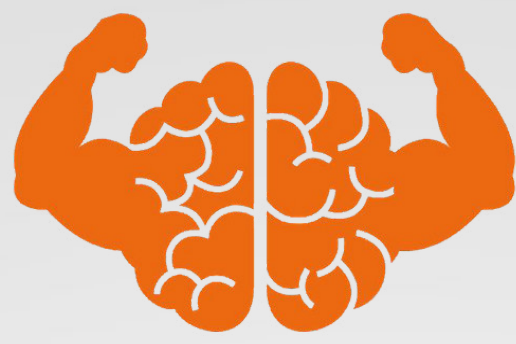
*Freedom is a state of mind.*

Du hast die unglaubliche Freiheit, auf dieselbe Situation, bzw. denselben Reiz völlig unterschiedlich zu reagieren. Es liegt in Deiner Hand, ob Du die Zunge rausstreckst, um die ersten Schneeflocken des Jahres aufzufangen und einen Schneemann baust – oder ob Du bereits beim morgendlichen Kaffee fluchst, dass die Bahnen vermutlich nicht pünktlich fahren werden.

*Freedom is a state of mind.*

Und vielleicht hat der Autor Walter Mosley genau von dieser Dir innenwohnen Freiheit gesprochen, die nur in dieser kurzen Zeit zwischen Reiz und Reaktion zu finden ist. Von der Fähigkeit, zu wählen, wie Du reagierst. Von einer Freiheit, die kein anderes Lebewesen unserer Erde hat. Du nutzt sie bereits. Aber nutzt Du sie gut?



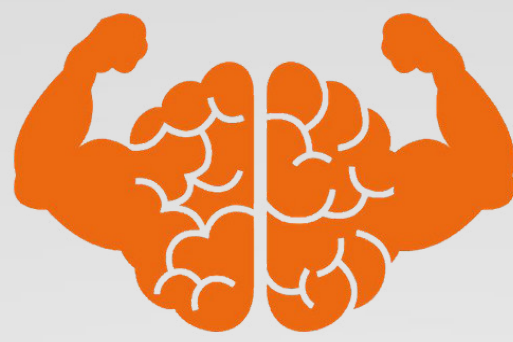


3.0 COACHING

# NR. 2: DAS ZUFRIEDENHEITS- HAMSTERRAD







3.0 COACHING

Hast Du schon mal etwas bekommen, auf das Du Dich total gefreut hast?

Den neuen Legobaukasten, das neue Fahrrad, irgendwann das Auto?

Wie hast Du Dich gefühlt, als Du es endlich so weit war?

Warst Du glücklich?

Natürlich!

Und ein paar Wochen später?

Vermutlich war da alles schon wieder „normal“...

Und Du hast auf das nächste gespart.

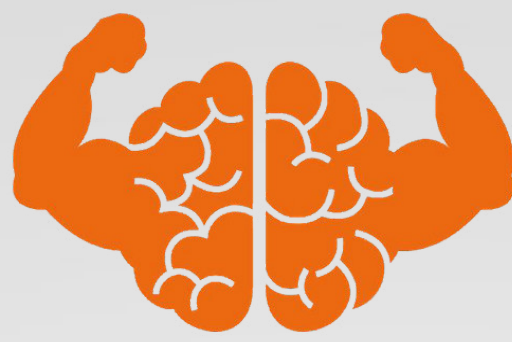
Willkommen im hedonistischen Zirkel.

Herzlich Willkommen im Kapitalismus.

Auch wenn Du es Dir manchmal nicht vorstellen kannst, etwa drei bis zwölf Monate nach einschneidenden Erlebnissen bist Du in etwa so glücklich wie zuvor. Dieser Effekt kann beruhigend wirken, wenn es sich anfühlt als würde Deine Welt zusammenbrechen und alles seinen Sinn verlieren, weil ein für Dich sehr wichtiger Mensch gestorben ist.

Auf der anderen Seite kann dieser Effekt bei positiven Ereignissen recht ernüchternd wirken.





3.0 COACHING



Denn wofür hast Du all die Überstunden für die Beförderung gemacht, wenn Du bereits nach ein paar Wochen nicht mehr damit zufrieden bist und bereits der nächsten Stufe entgegenarbeitest?

Warum gibst Du so viel Geld für die neue Tasche oder den Audi aus, wenn Du Dich um ein Vielfaches schneller daran gewöhnst als Du dafür gespart hast?

Doch das hier ist kein Vorwurf. Und Geld für Dinge auszugeben ist menschlich und auch in Ordnung, denn wir alle wissen, dass es Spaß macht, schnell zu fahren.

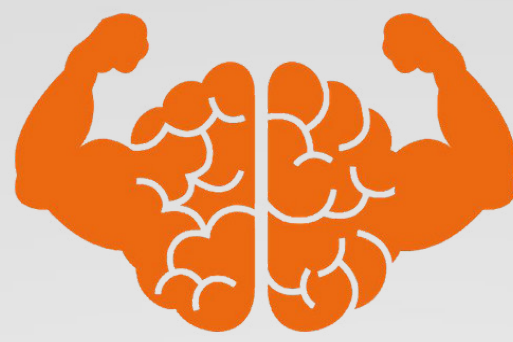
Dies ist lediglich eine Erinnerung daran, dass materielle Dinge nicht langfristig glücklich machen.

Witzige Ausnahme: Brustvergrößerungen bei Frauen wirken sich dagegen in der Regel langfristig auf das Glücksempfinden aus.

Das hier ist lediglich eine Aufforderung zu überdenken, ob es Dir den Einsatz wert ist oder ob Du vielleicht lieber in Erinnerungen mit den Menschen an Deiner Seite investierst.

Denn wenn Du nicht lernst, dass Dinge nicht dauerhaft glücklich machen, wirst Du immer mehr wollen.

Dafür musst Du immer mehr arbeiten, deshalb immer weniger Zeit haben und eines Tages sterben, ohne je wirklich glücklich gewesen zu sein.



3.0 COACHING



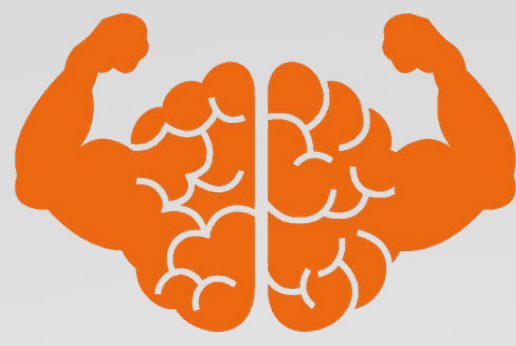
Lust und Zeit für einen Selbstversuch?

Sieh' Dich mal in Deiner Wohnung um und überlege, welche Dinge Du in der Hoffnung gekauft hast, dass sie Dich glücklicher machen.

Gibt es Dinge, die Du planst zu kaufen, mit denen Du den gleichen Wunsch verbindest?

**Was brauchst Du wirklich?**





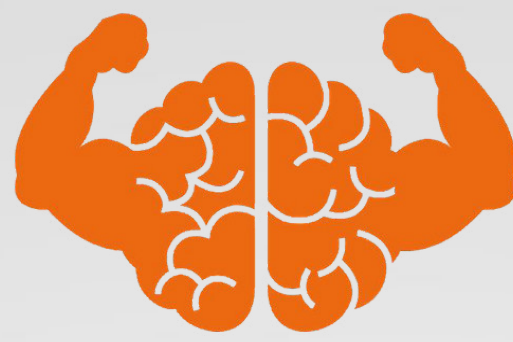
3.0 COACHING



# NR. 3: EINES TAGES, BABY







3.0 COACHING

“Eines Tages, Baby” – mehr als nur der Titel eines Textes der Slammerin Julia Engelmann, sondern auch einer der typischen Gewohnheiten, mit denen Du Dir selbst im Weg stehst.

Hast Du Dir auch schon mal vorgenommen, froh und glücklich zu sein?

Hast Du schon einmal gedacht:

„Ich bin so froh, wenn ...

... die Klausuren vorbei sind.“

... ich endlich Urlaub habe.“

... ich zuhause bin.“

Einsatz variabel.

Egal, ob sich um die zwei Kilo weniger oder den Traumwagen handelt,

Du konzentrierst Dich auf Dein erwartetes Glück in der Zukunft und vergisst so, dass Du auch jetzt glücklich sein kannst.

Du wartest.

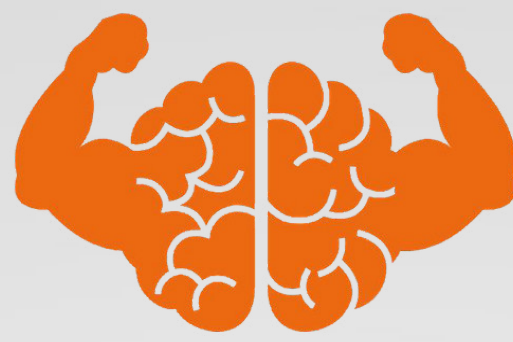
Und ist der ersehnte Zeitpunkt dann gekommen, gibt es neue Dinge, von denen Du meinst, dass sie Dir zu Deinem Glück fehlen würden.

Denn Du wartest. Auf einen perfekten Moment, der nicht kommen wird.

Stell Dir vor:

Du gehst in eine Kneipe. Über dem Tresen hängt ein großes Schild mit der Aufschrift: „Morgen gibt’s Freibier.“





3.0 COACHING



Du freust Dich und beschließt, morgen wiederkommen.  
Am nächsten Tag gehst Du voller Vorfreude auf Dein Freibier wieder in die Kneipe. Es hängt immer noch das gleiche große Schild über dem Tresen: „Morgen gibt’s Freibier.“ Etwas konsterniert fragst Du den Kellner: „Wann bekomme ich mein Freibier?“ Dieser lächelt verschmitzt und sagt: „Morgen.“  
Jetzt erst verstehst Du, dass Du in dieser Kneipe niemals Freibier bekommen wirst.

Du willst glücklich und zufrieden sein?  
Hör auf, Dein Glück auf morgen zu verschieben. Glück ist immer JETZT.

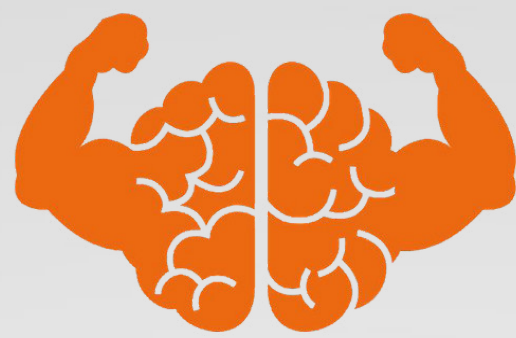
Du willst glücklich und zufrieden sein?

**Denk darüber nach, über was kannst Du Dich jetzt, in genau diesem Moment freuen?**

Du willst glücklich und zufrieden sein?

Dann sei es. Jetzt.





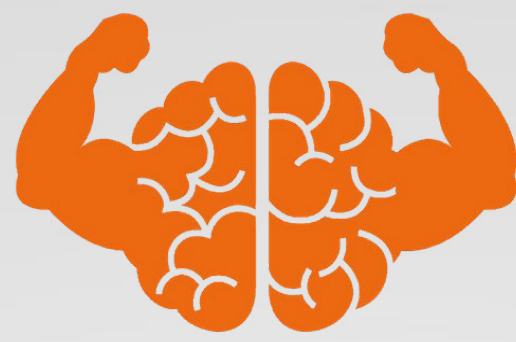
3.0 COACHING



# **NR. 4: "WAS WILLST DU MAL WERDEN, WENN DU GROSS BIST?"**







3.0 COACHING

Feuerwehrmann. Lehrerin. Tennisprofi. Rockstar. Pilot. Astronaut.  
Künstler. Arzt. Prinzessin.

Was wolltest Du werden?

Vermutlich hast Du es inzwischen überwunden, kein Rockstar  
geworden zu sein und doch bleibt die elementare Frage  
bestehen,  
wie sehr Du die Person bist, die Du sein möchtest?

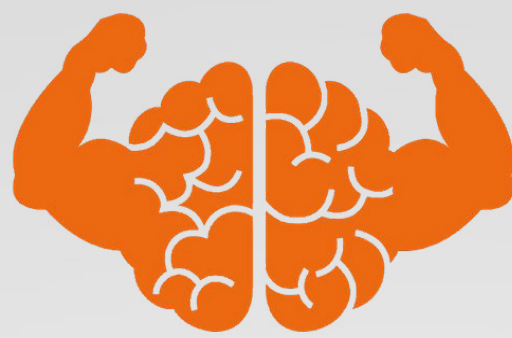
Um anhaltendes Glück und somit die Zufriedenheit eines  
Menschen zu erfassen, wurde die sogenannte „Satisfaction with  
Life Scale“ entwickelt. Dabei handelt es sich um einen Selbsttest,  
der in seiner ursprünglichen Form von einem  
Psychologieprofessor namens Ed Diener aufgestellt wurde und  
bis heute als einer der besten Tests gilt, um die Zufriedenheit  
eines Menschen als Ganzes einschätzen zu können. . Das  
Ergebnis unterteilt die Probanden in sechs verschiedene  
Kategorien zwischen „sehr zufrieden“ bis zu „extrem  
unzufrieden“.

Wie kannst Du Deine Zufriedenheit steigern?

„Welche Erwartungen hast Du an Dich selbst?“

Die Frage von Oma, was Du einmal werden möchtest, wenn Du  
groß bist,  
war einfacher. Damals war es nur ein Gedankenspiel.





3.0 COACHING



Viele Menschen machen den Fehler, sich selbst nie zu fragen, was sie wirklich von sich selbst erwarten.

Manch andere gehen diesen Schritt, scheitern jedoch daran, ihre eigenen Erwartungen nicht erfüllen zu können.

Manche von ihnen beginnen, sich davon abzulenken.

Und Du?

Ein wesentliches Element Deiner Zufriedenheit bildet die Frage danach, wie glücklich Du mit Dir selbst als Person bist – gemessen daran, wie sehr sich Deine eigenen Erwartungen mit der Realität decken.

Erwartungen und Wünsche verändern sich und so musst Du nicht zwangsweise Rockstar werden, um Dein Glück zu finden. – – Doch Deine Erwartungen an Dich selbst bestimmen, wie Du Dich siehst.

Und deshalb beantworte folgende Fragen für Dich ganz persönlich:

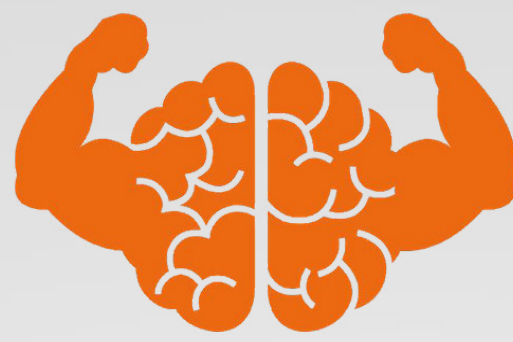
Welche Eigenschaften hättest Du gern? Wie wärst Du gern?

**Und wer wärst Du gern?**

Aktiv. Kreativ. Gesellig. Zielstrebig. Geduldig. Herzlich. Tolerant. Smart. Begeisterungsfähig.

Wie sehr stimmt die Person, die Du gerne wärst, mit der Person überein, die Du bist?





3.0 COACHING



Vielleicht gibt Dir diese Frage, ein wenig Inspiration...

... um Deine Werte & Ziele zu überdenken.

Denn manchmal sind es nicht Deine eigenen Ziele, die Du verfolgst.

Manchmal sind Deine Ziele auch zu hoch, da Du vergisst, dass Perfektion ein Zustand ist, den niemand erreichen kann. Und es auch in Ordnung ist, mal einen schlechten Tag zu haben. Dass auch in stiller Melancholie oder dem größten Chaos Schönheit, Kunst und Chancen liegen.

Inspiration...

... um Deine Ziele & Werte gegebenenfalls neu zu definieren.

... um ein wenig öfter so zu sein, wie Du gerne wärst.

Auch wenn das bedeutet, früher aufzustehen um joggen zu gehen.

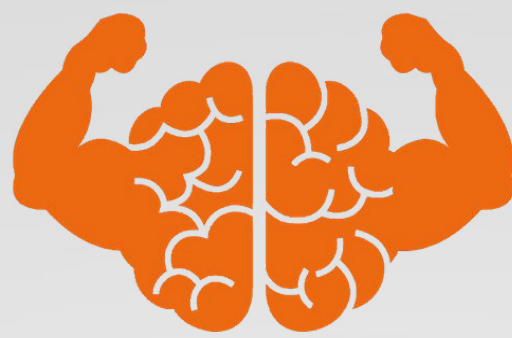
... oder um Dich lediglich daran zu erinnern, wie gut es Dir eigentlich geht.

Menschen, die mit sich im Reinen sind, kennen ihre eigenen Erwartungen und handeln danach. Du auch?

„Was willst Du mal werden, jetzt, da Du groß bist?“

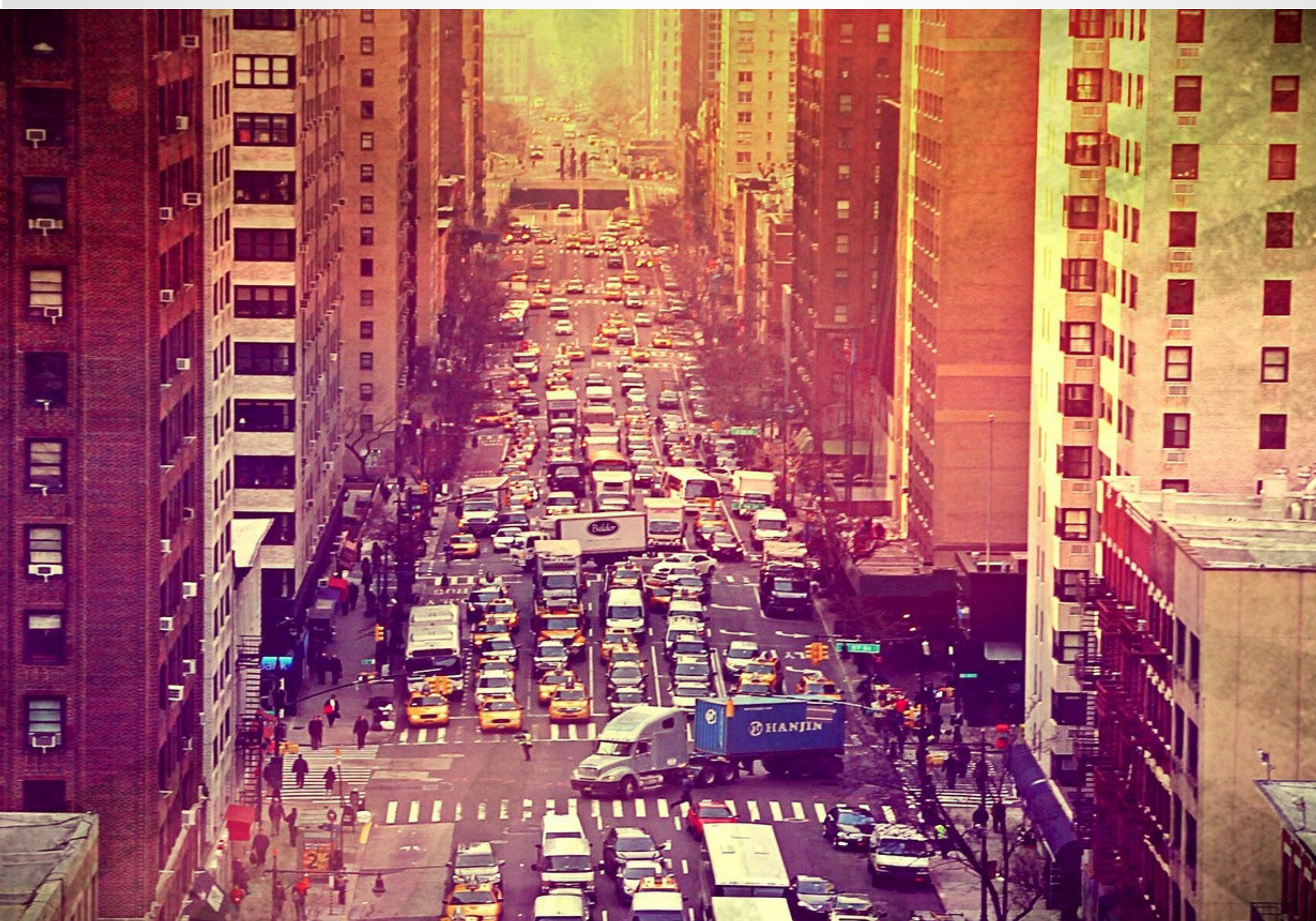
„Glücklich.“



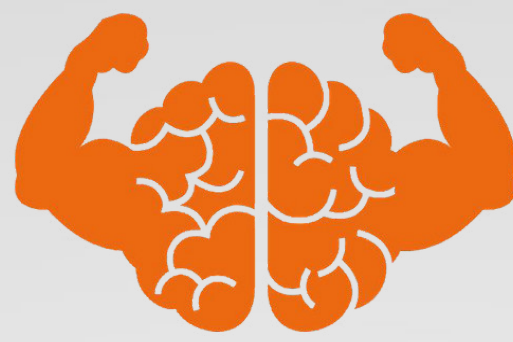


3.0 COACHING

# NR. 5: LUFTPOLSTERFOLIE & VERSICHERUNGEN







3.0 COACHING



Hast Du jemals versucht, in der morgendlichen Rushhour an einem Hauptbahnhof schnell voranzukommen?

In Frankfurt morgens gegen 07:50 ein zum Scheitern verurteiltes Unterfangen.

Für manche hat der Tag noch gar nicht angefangen und Du gehst schon im Kopf durch, was es noch alles zu erledigen gilt. Du willst Dir vorne an der Ecke noch kurz einen Kaffee holen, dann schnell in die nächste Bahn, um so früh wie möglich da zu sein.

Du schiebst Dich durch die Menschenmassen, deren einzelnen Bestandteile eher aufgescheucht & unkoordiniert wirken wie ein Ameisenhaufen, wenn man ihn zum ersten Mal von oben betrachtet.

Du siehst eine Lücke, springst hinein, um den vermutlich sehr netten, aber eben auch sehr langsamen Rentner vor Dir zu überholen, und spürst die Ecke eines Metallkoffers an Deinem Knie.

Doch man muss sich nicht zwangsweise morgens durch Bahnhöfe kämpfen, um das zugrundeliegende Phänomen zu verstehen.

Fragt man Eltern, Kindergärtner und Nannys was passiert, wenn man versucht, eine Kindergeburtstagsparty zu organisieren, schlagen diese vermutlich nicht nur ihre Hände vor's Gesicht, sondern holen auch den Schnaps aus dem Versteck hinter dem Tiefkühlgemüse.





3.0 COACHING

Was denkst Du, haben diese beiden Situationen gemeinsam?

Stress.

Denn je mehr Du versuchst, eine Situation zu kontrollieren, auf die Dein Einfluss trotz besten Bemühungen verschwindend gering ist, desto mehr artet der Versuch in Stress aus.

Nicht die Situation verursacht den Stress sondern die Tatsache, dass Du kontrollieren willst, was Du nicht kontrollieren kannst.

Vielleicht wärest Du schneller und konfliktfreier zur U-Bahn gekommen, hättest Du Dich einfach treiben lassen, wärest mit der Masse gelaufen und hättest Dir bewusst gemacht, dass es letztlich sowieso niemanden stört, ob Du fünf Minuten früher oder später kommst.

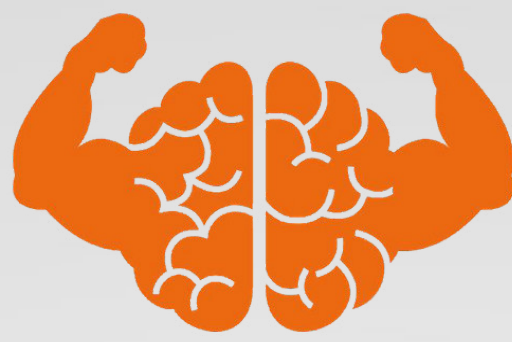
So wäre es vermutlich auch entspannter und besser für die Leber, die Putzfrau für den Abend der Feier zu buchen, alle teuren Gegenstände sicherheitshalber im Gästezimmer einzuschließen und die Kinder rollenweise so dick in Luftpolsterfolie einzupacken, dass sie aussehen, wie kleine, glückliche Sumoringer, die sich gegenseitig an- und umrennen, bis sie an die andere Seite des Gartens fliegen.

Wer hätte nicht gerne so eine Party gehabt?

Also was stresst Dich oder womit machst Du Dir Stress?

Womit machst Du Dich unglücklich?





3.0 COACHING

## Wo versuchst Du zu kontrollieren, was sich nicht kontrollieren lässt?

Wenn Du Dich selbst unter Druck setzt.

Wenn Du Deine Grenzen anerkennen musst.

Wenn Du nicht mehr weiter weißt.

Wenn Du hilflos bist...

... dann wünschst Du Dir Sicherheit.

Wieso sonst funktionieren die Geschäftsmodelle von Versicherungen so gut?

Menschen versuchen sich gegen die Unwägbarkeiten des Lebens abzusichern, wenngleich diese z.T. teuer bezahlte Illusion immer wieder Risse bekommt.

Durch Naturkatastrophen, ein steigendes Bewusstsein für Gewalt oder auch Krankheiten, die auch die moderne Medizin nicht imstande ist, zu heilen.

Dass Sicherheit eine Illusion ist, wird auch im privaten Rahmen deutlich, nicht nur, wenn die Eltern sterben, die Beziehung scheitert, oder die Firma schließt.

Doch es gibt eine Sache, auf die Du zählen, die Du kontrollieren und ausbauen kannst.

Erinnerst Du Dich noch an Deine 40%?





3.0 COACHING

Was Du beeinflussen kannst, ist Dein Mindset.

- Du kannst die Verantwortung für Dein Leben übernehmen.
- Du kannst durchatmen.
- Du kannst Deine Grenzen akzeptieren.
- Du kannst loslassen – denn wer loslässt hat zwei Hände frei.
- Du kannst Entscheidungen treffen und Dein Leben aktiv gestalten.
- Du kannst nach Deinen eigenen Werten leben und Deine eigenen Ziele verfolgen.
- Du kannst aufhören abzuwarten und einfach loslegen.
- Du kannst auch mal nichts tun, Pause machen und Kekse essen.
- Du bist offen, denn Du weißt, dass Leben Veränderung bedeutet.
- Du bist selbstwirksam, denn Du wirst das Ergebnis Deiner Arbeit spüren.

Du bist einer von uns.

Herzlich Willkommen.

Deine 5 Wege zu mehr Glück & Zufriedenheit auf einen Blick

1. Raus aus der Opferrolle!

Wie möchtest Du auf Dein Umfeld reagieren? Was kannst Du tun?

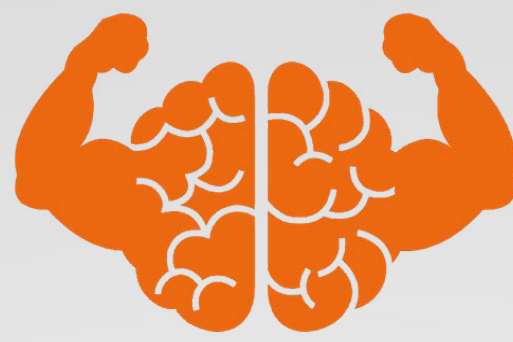
2. Überdenke Deine Käufe.

Was erhoffst Du Dir davon?

3. Hör damit auf, Dein Glück auf die Zukunft zu verschieben.

Über welche drei Dinge kannst Du Dich heute freuen?





3.0 COACHING



4. Definiere Deine Erwartungen an Dich selbst.

Handelst Du danach?

5. Werde den Kontrollzwang los.

Stress tut Dir nicht gut, was wirst Du ab jetzt loslassen?

Glück.

Das höchste der Gefühle.

Und das Ziel eines jeden von uns.

Wir sind Abenteurer. Auf der Suche nach unserem Weg.

Auf der Suche nach uns selbst. Und der Welt.

Und der Antwort auf die Frage, wie beides zusammenpasst.

Denn wir wollen mehr.

Wir wollen Teil derer sein, die außergewöhnliches leisten.

Teil derer, die sich wagen zu glauben, dass etwas in ihrem Inneren den Umständen gewachsen ist.

Wir sind Teil derer, die den Mut haben zu suchen.

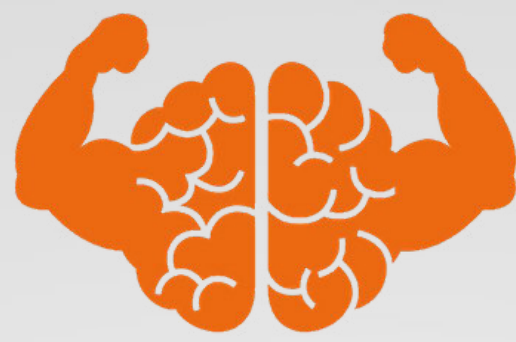
Sich selbst. Das eigene Potential. Den Platz in der Welt. (frei nach B. Barton)

Teil derer, die mehr wollen.

3.0 Coaching.







3.0 COACHING



**Mehr von 3.0 Coaching:**



(einfach auf das Bild klicken)

Wir freuen uns auf Dich!



[www.3.0coaching.de](http://www.3.0coaching.de)