





*Autor:*

*Claudia Pöschl*

Dipl. Mentaltrainerin  
Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin  
Astrologin, Zumba-Instructor und  
Ruthengängerin



**Claudia Pöschl**

# **Wie wird man glücklich?**

**Mit Mentaltraining**

©2018 Wie wird man glücklich?

1. Auflage

Herausgeber: Claudia Pöschl

Autor: Claudia Pöschl

Umschlaggestaltung, Illustration: Claudia Pöschl

Lektorat, Korrektorat: Claudia Pöschl

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH,  
Wien

ISBN: 978-3-99070-477-6 (Hardcover)

978-3-99070-479-0 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

<b>1 - Was erwartet mich in diesem Buch? .....</b>	<b>9</b>
<b>2 - Aber was macht glücklich? .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 - Was wird gebraucht für den Glückszustand?</b>	
.....	13
<b>2.2 - Was ist Mentaltraining? .....</b>	<b>16</b>
<b>2.2.1 - Was ist die Grundlage für das Mentale Training? .....</b>	<b>17</b>
<b>2.3 - Wo fällt Entspannung schwer? .....</b>	<b>18</b>
<b>2.4 - Was kann man als Entspannungsübung machen? .....</b>	<b>19</b>
<b>2.5 - Wie habe ich mich nach den Entspannungsübungen gefühlt?.....</b>	<b>20</b>
<b>2.5.1 - Atemräume spüren.....</b>	<b>21</b>
<b>2.5.2 - Der Sonnengruß.....</b>	<b>22</b>
<b>2.5.3 - Die Wechselatmung .....</b>	<b>25</b>
<b>2.6 - Mentaltechniken .....</b>	<b>26</b>
<b>2.6.1 - 7 Werte auflisten .....</b>	<b>29</b>
<b>2.6.2 - Die Sumpftechnik .....</b>	<b>30</b>
<b>2.6.3 - Die Wunderfrage .....</b>	<b>32</b>
<b>2.6.4 - Der Zielpaziergang .....</b>	<b>34</b>
<b>2.6.5 - Der Brief an sich selbst .....</b>	<b>35</b>
<b>2.6.6 - Das Leben ist ein Spiel.....</b>	<b>36</b>
<b>2.6.7 - Visualisierungstechnik.....</b>	<b>37</b>
<b>2.6.8 - Die Swish-Technik.....</b>	<b>38</b>
<b>2.6.9 - Die Kino-Technik .....</b>	<b>39</b>
<b>2.6.10 - Der Visual Squash.....</b>	<b>40</b>
<b>2.6.11 - Die Spiegelgesetzmethode .....</b>	<b>41</b>
<b>2.7 - Was hat die Wissenschaft über den glücklichen Zustand herausgefunden? .....</b>	<b>43</b>
<b>2.7.1 - Die Feststellung des glücklichen Zustandes .....</b>	<b>45</b>

<b>2.7.2 Die Work Life Balance macht glücklich.....</b>	<b>47</b>
<b>2.7.3 Wer sind die glücklichsten Menschen der Welt?.....</b>	<b>50</b>
<b>2.7.4 Der Weg zum Glück.....</b>	<b>52</b>
<b>2.7.5 Der Flow macht glücklich .....</b>	<b>54</b>
<b>3 Was kann ich ihnen noch mitgeben? .....</b>	<b>56</b>

# **1 - Was erwartet mich in diesem Buch?**

Meiner Meinung nach, ist Glücklich zu sein nicht selbstverständlich. Gerade, weil ich einige Schicksalsschläge schon hinter mir habe, habe ich begonnen nach dem glücklichen Zustand zu suchen. Ich habe Einiges hinter mir. Glauben sie mir ich bin so oft gescheitert in sämtlichen Bereichen. Ich Hatte Pech in der Liebe, immer nur kurz einen Job, ich verlor einen meiner wichtigsten Vertrauenspersonen durch den Tod, ich habe mich so oft blamiert und ich hätte auch fast aufgegeben, wenn ich nicht in einen Buchladen den richtigen Satz zur richtigen Zeit gelesen hätte.

Sie sind nicht die Einzige oder der Einzige auf der Welt, die oder der einfach aus seiner derzeitigen Lebenssituation heraus möchte. Nein, es gibt ganz Viele die das wollen und wahrscheinlich lesen sie deshalb gerade dieses Buch.

Es gibt verschiedenste Theorien und Methoden aus dem Mentaltraining, die glücklicher machen. Einige Methoden, wie die Sumpftechnik, die Wunderfrage, der Zielspaziergang, der Brief an sich selbst, das Leben ist ein Spiel, habe ich selbst ausprobiert und werde näher erklären was das ist. Wenn sie jetzt schon nicht mehr

weiterlesen wollen, können sie auch einen Mentaltrainer aufsuchen, der sie anleitet. Aber es kann auch sein, dass es ihnen Spaß macht dieses Buch zu lesen, dann war meine Arbeit nicht umsonst.

Im Mentaltraining habe ich mit den Entspannungstechniken angefangen. Das sind Übungen wie:

Atemräume spüren, der Sonnengruß und die Wechselatmung.

Die Entspannungsübungen holen einen herunter. Aber nicht vom Pferd, nein. Sie Beruhigen, holen einen herunter vom Stresspegel und dann kann erst das Mentaltraining beginnen, weil wir dann erst Aufnahmefähig sind, wenn der Kopf frei ist.

Mentaltraining beginnt nach der Entspannung mit einer Technik.

Aber nicht jede Technik passt zu jedem Problem. Es kommt immer darauf an, welche Bedürfnisse eine Person hat und wie eine Person auf eine Methode reagiert.