

Karin Maier

Hilf deinem GLÜCK auf die Sprünge!

Mit wertschätzender Ignoranz
geht's leichter



Buchschmiede

Widmung

Mein Lebensbuch widme ich allen Menschen,
die sich dazu entschieden haben,
glücklich sein zu wollen.
Das ist der erste Schritt!

© 2019 Karin Maier, MA

1. Auflage

Autorin: Karin Maier, St. Paul im Lavanttal
Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors: Buchschmiede von
Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com
ISBN: 978-3-99084-623-0 (Paperback)
ISBN: 978-3-99084-624-7 (Hardcover)
ISBN: 978-3-99084-625-4 (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.

Bist du glücklich?

Diese Frage solltest du dir ehrlich einmal stellen.

Und noch viel ehrlicher
sollte deine Antwort darauf sein!

WORTE DER ANERKENNUNG

Alle wollen glücklich sein.

Dieses Buch von Karin Maier ist für diejenigen, die
auf witzig provozierende Art
damit jetzt ernst machen wollen.

Es hilft, Deine Ausreden zu verabschieden und
Deine Motivation zu erhöhen.

Dazu musst Du allerdings raus aus dem Jammertal
der Projektionen.

Ab jetzt ist Schluss mit Schuld der anderen.

Dafür bekommst Du die ganze Verantwortung.

Mehr brauchst Du nicht, gratuliere!

Die Autorin, nebenher für das Glück einer ganzen
Volksschule verantwortlich,

lässt keinen Zweifel:

TuN musst Du selbst, Tag und Nacht!

Bedienungsanleitung für dieses Lebensbuch

Du oder Sie? Ich entscheide mich für das Du-Wort

- Zuerst lies bitte „Ein paar Worte vorweg“, hier findest du wichtige Erklärungen elementarer Begriffe! Dann öffne intuitiv eine Seite im Buch. Mit diesem Kapitel beginnst du deine Glücksreise. Eventuell ist genau dieses Thema gerade sehr spannend in deinem Leben.

Lass dich überraschen!

- Kauf dir heute noch ein „Glückstagebuch“, idealerweise ein unliniertes Großformatheft mit einem schönen Einband.

Beschrifte es mit deinem Namen!

- Führe die Übungen ehrlich durch, komm ins TuN (Tag und Nacht) und protokolliere deine Erkenntnisse im Glückstagebuch!

Das Leben belohnt dich dafür!

- Wenn möglich, lies das Buch mindestens zweimal, denn einmal ist keinmal und alle guten Dinge sind dreimal. Mit jedem Mal Lesen eröffnen sich neue Horizonte.

Überzeug dich selbst!

- Sprich über das Gelesene und Erprobte mit anderen Menschen. Dadurch erinnerst du dein Gehirn an die Umsetzung der Inhalte.
Tu es einfach!
- Als Frau ist mir Gleichberechtigung wichtig, deshalb nenne ich manchmal die Männer zuerst, dann wieder die Frauen und ab und zu auch nur ein Geschlecht.
Ich hoffe es ist halbwegs gerecht.
- Du findest am Ende des Buches meine besten Literaturempfehlungen, die mich inspiriert haben. Die Inhalte sind Erfahrungswissen, Erkenntnisse aus eigenen wissenschaftlichen Arbeiten und Lebenserfahrungen.
Öffne deinen Geist und dein Gehirn für Neues!
- Finde in jedem Kapitel zumindest eine Möglichkeit, deine ganz persönlichen Glücksmomente bewusst zu gestalten.
Erkenne und lebe dein Glückspotenzial!

Inhaltsverzeichnis

Widmung.....	2
Bedienungsanleitung für dieses Lebensbuch.....	5
Inhaltsverzeichnis.....	7
Ein paar Worte vorweg.....	11
Zur Einleitung.....	17
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.....	17
Reif für die Ernte.....	19
Ich bin sehr dankbar.....	24
I. Glücklichein ist erlernbar.....	27
Bahnbrechende Erkenntnisse aus der Hirnforschung	29
Was passiert bei Glücksgefühlen in deinem Körper?.	32
Leben-im-Griff-Methode: Resilienz hilft.....	34
Emotionale Sicherheit durch Psychohygiene.....	38
Ins TuN (Tag und Nacht) kommen.....	41
MERK-würdig.....	44
Übung für Lernwillige.....	44
II. „TOP TEN“ der PROVokativen Glückstipps.....	47
Kein Licht ohne Schatten.....	50

Dankbarkeit als Erste Hilfe Maßnahme zum Glück	56
Glückstipp 1: Sei dankbar!	59
Glückstipp 2: Zuallererst liebe dich selbst!	59
Glückstipp 3: Wende dich deinem Schatten zu!.....	60
Glückstipp 4: Singe laut und mit Begeisterung!.....	61
Glückstipp 5: Schaffe dir einen Wohlfühlort!	61
Glückstipp 6: Geh´ achtsam durchs Leben!	63
Glückstipp 7: Höre Kindern wirklich wirklich zu!	64
Glückstipp 8: Wirf deine Vorurteile über Bord!.....	65
Glückstipp 9: Glaube an dich, beschenke dich selbst!	66
Glückstipp 10: Befreie dich von Energievampiren!	66
MERK-würdig	68
III. Flitterwochenmodus.....	71
Schluss mit Ausreden!.....	71
Erschaffe deinen persönlichen Flitterwochenmodus!	75
Flitterwochenmodus als Single	78
Flitterwochenmodus für Langzeitpaare	87
Liebe das Leben und das Leben liebt dich	94
MERK-würdig	95
Übung für Lernwillige	97
IV. Glück am Arbeitsplatz.....	99

Status-Quo meiner Persönlichkeit.....	101
Stress am Arbeitsplatz.....	104
Vergleich ist die Wurzel allen Übels	112
Ausgleichende Führungs-Kraft-Sein	114
Der sicherste Weg zum unbeliebtesten Chef	116
MERK-würdig	117
Drei Übungen für Lernwillige	119
V. Schulfach Glück	125
PROvokativ bis zum Glücklichsein	129
Unterrichtsprinzip Glück	132
Organisation und Inhalte des Glücksunterrichts	135
Best Practice Beispiele aus dem Schulalltag	145
Die Lehrerpersönlichkeit und ihr Glück.....	150
Glück in der Schule	154
MERK-würdig	155
Übung für Lernwillige	156
VI. Schiffe sind am sichersten im Hafen.....	159
Sicherheit und Freiheit.....	161
Achtung, Stehaufmännchen!	164
Ich bin die Summe meiner Erfahrungen	167
Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge.....	169

Salutogenese wirkt	172
Verfasse deine Grabrede bei Lebzeiten	177
Von der Opferrolle in die Meisterrolle	179
MERK-würdig	180
Zwei Übungen für Lernwillige	182
VII. Vom Reden ins TuN kommen	185
Wertschätzende Ignoranz als Schritt zum Glück	186
Zähme deinen Schweinehund, aber lass ihn leben ..	188
Glücklich ist, wer vergisst, was nicht zu ändern ist ..	190
PROvokative Glücksfähigkeiten als Handwerkszeug	193
MERK-würdig	205
Drei Übungen für Glückliche.....	207
Das Beste im Leben bist DU	208
Das große Finale	210
Wer sein Glück sucht, wird es nicht finden.....	211
Plädoyer für mehr Lebensfreude.....	217
Die hohe Kunst des Korrigierens	223
Übung für das Wesentliche.....	228
Das Beste kommt zum Schluss	229
Literaturempfehlungen	234
Verzeichnis der Abbildungen	238

Ein paar Worte vorweg

Ich erlaube mir, dich mit dem DU-Wort anzusprechen, weil meine Worte von Herzen kommen und wir von jetzt an in Beziehung treten. Ich bin nun mit meinem Lebensbuch deine Begleiterin, die dich einerseits wachrütteln, andererseits ermutigen und dir Handwerkszeug für dein Glücklichein zur Verfügung stellen möchte.

Es kommen Worte auf dich zu, die dir womöglich auf den ersten Blick negativ erscheinen, weil du sie bis jetzt so aufgefasst hast. **Ignoranz** ist so ein Wort, das im ursprünglichen Sinn keine zwingend negative Bedeutung hat. Unsere Lebenserfahrung zeigt jedoch, dass wir mit Ignoranz eine verletzend Missachtung von Personen oder Situationen verbinden und teilweise als Beleidigung empfinden. Ich gebe der Ignoranz eine komplett neue Definition, wenn sie wertschätzend erfolgt. Ein anderes Wort mit negativer Behaftung ist die **Provokation**. Meine Art der PROvokation ist anders als gewohnt und erwartet. Ich PROvoziere mit meinen Empfehlungen, bringe dich auch zum Schmunzeln und fordere den Leser und die Leserin zu einer ehrlichen Selbsterforschung mit Tiefgang auf. Gemeint ist eine **Musterunterbrechung FÜR die Menschen**, weil dadurch ein Perspektivenwechsel angeregt wird. Deshalb wird PRO groß geschrieben!

Wir alle sind von einer tiefen Sehnsucht nach dem echten Glück erfüllt. Wir jagen ihm hinterher, suchen es verzweifelt und bemerken irgendwann, dass das Leben einfach so passiert, während wir etwas anderes planen. Nach dem Glück zu suchen kann sehr anstrengend werden. Genau das ist der Grund für das Erlernen der Meisterrolle im Leben, um überhaupt glücklich sein zu können.

Wer das Jammertal verlassen möchte und Veränderung wirklich anstrebt, muss sein Gehirn geschickt und unauffällig überlisten, immer wieder aufs Neue. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und bildet sich ein, dass nur durch das Lesen von schlaun Erkenntnissen sich das Leben und festgefahrene Muster automatisch ändern. Dass es so nicht funktioniert, stellen Menschen öfter schmerzlich fest, als ihnen lieb ist.

Mit dem Glücklichsein ist es wie mit Diäten, tausende Ratschläge und keine dauerhaften Erfolge. Wie das Gehirn erfolgreich überlistet werden kann, ist in vielen Kapiteln meines Buches zu finden.

***Glücklichsein muss man wollen,
es ist eine bewusste Entscheidung!***

Als Glückspädagogin und Vorreiterin in Sachen Glücksunterricht habe ich jahrelange Erfahrungen mit dieser Thematik. Auch wissenschaftliche Studien begleiteten mich. Ich erprobte alles, was ich hier schreibe,

mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im schulischen, privaten, wirtschaftlichen und politischen Bereich. Und es wirkt!

Mein Zugang zum Glücksthema ist ein PROvokativer, im Sinne von Dazwischenrufen und Herausfordern FÜR eine Verhaltensänderung der Menschen. Meine Stärken als studierte PROvokativpädagogin sind das Einleiten von Musterunterbrechungen im Lebensalltag und das Wachrütteln der Menschen, um endlich das zu finden, was sie lieben und glücklich macht.

Wertschätzende Ignoranz ist für mich das perfekte Sprungbrett, um dem eigenen Glück auf die Sprünge zu helfen. Wertschätzung und Ignoranz passen auf den ersten Blick gar nicht zusammen. Wer diesem vermeintlichen Widerspruch einen zweiten Blick erlaubt, hat die Chance zu erkennen, welche Möglichkeiten in dieser Haltung stecken. Es geht um das Ignorieren von Menschen oder Situationen, die einen entkräften und schwächen. Ich nenne sie Energievampire. Die Rede ist von Menschen, die aufgrund ihres Verhaltens und ihrer Handlungen andere Mitmenschen regelrecht aussaugen. Im Kontakt mit solchen Energievampiren fühlt man sich erschöpft, traurig, zornig oder hat das Gefühl, sofort flüchten zu müssen. Ich denke, das ist allseits bekannt!

Das Verabschieden von solchen Energievampiren ist notwendig, um überhaupt das eigene Glückseligsein zu entdecken und leben zu können. Manchmal ist ein Verabschieden nicht möglich, weil man in einem beruflichen oder privaten Abhängigkeitsverhältnis mit einem Energieräuber steht. Dann empfehle ich wertschätzende Ignoranz im Umgang mit solchen Menschen. Das bedeutet, dass der Wert der ignorierten Person weiterhin ehrlich und aufrichtig geschätzt wird. Ich meine damit ein echtes Anerkennen von zumindest einer positiven Eigenschaft der ignorierten Person. Wenn möglich, im vollen Bewusstsein, dass es manchmal länger dauert, etwas Positives zu entdecken. Nachfolgend kann trotzdem auf einer sachlichen Ebene miteinander kommuniziert werden. Diese Wertschätzung ist in erster Linie für einen selbst wichtig, weil die eigene Ausstrahlung dabei gelassen und positiv ist. Außerdem schädigt man sich selbst nicht mit negativen Gedanken. Diese Einstellung ist ein Mehrwert für die persönliche Befindlichkeit und anstelle von emotionaler Betroffenheit tritt eine Art friedlicher Gelassenheit. Die Rede ist von einem lebenslangen Lernprozess, der wahre Größe voraussetzt. Energievampire als Übungsfelder finden sich wohl an jeder Straßenecke! Es lohnt sich auf jeden Fall, wenn man eine lernende Haltung einnimmt.

Wertschätzende Ignoranz ist absichtlich eine PROvokation, die bei entsprechender Anwendung glücklich macht.

Es ist wie ein Befreiungsschlag aus einer Negativspirale, der notwendig ist, um sich überhaupt positiven und nährenden Gedanken widmen zu können.

Energievampire können auch als Lehrmeister dienen. Vor allem für jene unter uns, die über das eigene Verhalten nachdenken und erkennen wollen, welcher Spiegel uns vorgehalten wird. Das tut manchmal weh und ermöglicht zugleich einen großen Schritt in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Diese Schattenarbeit ist wichtig, um die Sonnenseite mit Freude zu entdecken. Wer reflektiert, gewinnt!

Wenn du wirklich wirklich ins *TuN (Tag und Nacht)* kommst, garantiere ich dir ein neues Bewusstsein für die Fragen und Antworten rund um das Leben und das Glück. Tag und Nacht deshalb, weil du während des Tages aktiv und bewusste Handlungen für ein gelingendes Leben setzt und während der Nacht unbewusst weitermachst, denn dein Gehirn schläft nie! Es wird nur ruhiger und darin liegt die ultimative Chance, das Erlebte vom Tag während des Schlafens zu verarbeiten und zu verinnerlichen. Achte besonders darauf, mit welchem Gedanken du einschläfst!

MERK-würdig wird es in jedem Kapitel! Diese Botschaften sind es würdig, von dir bemerkt zu werden. Alle meine Tipps und Erkenntnisse haben nur ein Ziel, nämlich dir als Sprungbrett in dein Glück zu dienen. Hilf deinem Glück bewusst und mit voller Absicht auf die Sprünge und

entscheide dich für Glücksmomente. Wichtig dabei ist, das Steuer selbstbewusst und voller Lebensfreude in deine Hand zu nehmen.

Mir ist klar geworden, dass Menschen nur durch ihre eigene Selbstverantwortung glücklich werden können. Mein Buch ist ein Lebensbuch und PROvoziert bewusst neue Denkmodelle, ermutigt zum Ausprobieren und fordert zum TuN (Tag und Nacht) auf.

Lebensfreude entsteht dann aus deinem Inneren heraus. Das ist echte Lebensfreude, die keine Reize von außen benötigt. Mentale Werkzeuge sind wichtiger als Faktenwissen. Die findest du ausreichend in jedem Kapitel.

Wer seinem Glück in der ganz persönlichen **Meisterrolle** auf die Sprünge hilft und wertschätzende Ignoranz als unterstützende Haltung zur Hilfe nimmt, wird Heimat finden im Leben. Am Ende wirst du mit Lebensfreude belohnt. Das wünsche ich dir von tiefstem Herzen!

Viel Glück beim Lesen!


Karin Maier

Zur Einleitung

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Ich beginne mit meiner Lieblingsgeschichte gleich am Anfang der Einleitung, damit du mich ein bisschen besser kennenlernst.

Schon Hermann Hesse¹ wusste, dass jedem Anfang ein Zauber inne wohnt, der uns schützt und der uns hilft zu leben. Wir sollen heiter, Raum um Raum beschreiten. Diese Freude wünsche ich dir für jede Buchseite!



„Und jedem Anfang
wohnt ein Zauber inne,
der uns schützt und der uns hilft,
zu leben. Wir sollen heiter
Raum um Raum durchschreiten.
Nur wer bereit zu Aufbruch ist
und Reise, mag lähmender
Gewöhnung sich entrafen.“

Hermann Hesse¹

Eine Mutter kam mit ihrem Sohn zu Mahatma Gandhi und bat ihn um Hilfe: „Bitte sage meinem Sohn, er solle aufhören, Zucker zu essen!“

Der Meister dachte nach und antwortete der Frau, sie möge in zwei Wochen wieder kommen.

Das tat die Frau, kam nach zwei Wochen wieder und bat den Meister erneut um Hilfe: „Bitte sage jetzt meinem Sohn, er solle aufhören, Zucker zu essen!“

Der Meister richtete sich auf, beugte sich zum jungen Knaben und sagte mit klarer Stimme: „Hör auf, Zucker zu essen!“

Die Mutter war beeindruckt und erstaunt zugleich und fragte den Meister, warum er erst heute mit ihrem Sohn so klar gesprochen hat.

Mahatma Gandhi antwortete aus einer inneren Zufriedenheit heraus:

„Gute Frau, vor zwei Wochen habe ich selbst noch Zucker gegessen.“

Diese überlieferte Geschichte von Mahatma Gandhi² zeigt sehr beeindruckend, wie wichtig es ist, bei sich selbst anzufangen, wenn wir anderen Menschen unsere Erkenntnisse weitergeben wollen und Veränderung erwünscht ist. Erst, wenn ich mir meine eigenen Lernaufgaben bewusst gemacht und weitgehend bewältigt und erledigt habe, darf ich an die Öffentlichkeit gehen und die gewonnenen Einsichten verkünden. Das ist alles. Und es ist einfach. Gehe liebevoll mit dir um, dann wird es auch das Leben tun!

Reif für die Ernte

Mit diesem Lebensbuch feiere ich mein persönliches Erntedankfest und lade dich ein, die daraus resultierenden Erkenntnisse mit mir zu teilen.



Das bewusste Anwenden von wertschätzender Ignoranz war und ist meine bisher stärkste Errungenschaft. Ich darf mich friedlich und ohne Groll von Energievampiren und destruktiven Situationen verabschieden, wenn ich wirklich glücklich werden möchte und meine ganz persönliche Lebensfreude spüren will.

Ignorieren, aus dem Lateinischen stammend (ignorare: missachten, nicht kennen wollen), bedeutet, dass eine Person etwas nicht kennen will oder missachtet. Ich setzte wertschätzende Ignoranz bewusst ein, um aus dem Jammertal heraus zu kommen und weitgehend unbelastet neu durchzustarten. Mit einer Extraportion Wertschätzung wird Ignoranz zu einer friedlichen Gelassenheit krankmachenden Personen und Situationen gegenüber.

Das Schulfach Glück, Fragen rund um das Glücklichein und Studien zu dem Thema begleiten mich schon jahrelang. Wer will denn nicht glücklich sein?

Sobald Menschen sich mit ihrem Glück beschäftigen, beschäftigen sie sich auch mit ihrem Unglück und das wissen die Wenigsten. Das bedeutet Arbeit an der eigenen Person, denn sowohl das Leben als auch das Glücklichein ist Polarität und die Gegensätzlichkeit wird wirksam.

Zuallererst geht es darum, eine Entscheidung zu treffen, überhaupt glücklich sein zu wollen. Wenn das klar ist, muss ich meine unbewussten Gedanken bewusst und