

Selbst-Coaching für Resilienz

Mit kleinem Glück beginnen

Glück ist kein Dauerzustand, sondern besteht aus kleinen Momenten von Glück. Sie können leicht übersehen werden, wenn man keine Zeit oder keinen Nerv oder keine Lust zum Hinsehen hat. Das lässt sich zum Glück ändern. Man kann sich für diese kleinen Glücksmomente sensibilisieren, und hier können Sie damit beginnen.

1. Nutzen Sie einen ruhigen Moment, in dem Sie weder himmelhoch jauchzend sind noch zu Tode betrübt. Also einfach bei klarem Verstand, wach und unternehmungslustig. Entscheiden Sie sich in diesem Moment dafür, Ihre Sensibilität für Glücksmomente zu trainieren.
2. Vielleicht können Sie auch einen nahestehenden Menschen für dieses Vorhaben begeistern? Dann könnten Sie sich unterwegs austauschen und gemeinsam freuen und vielleicht noch zusätzliche kleine Glücksmomente erleben.
3. Setzen Sie sich einen realistischen Zeitrahmen für Ihr Experiment. Zum Beispiel drei Tage oder sogar die ganze nächste Woche.
4. Nun leben Sie einfach Ihr Leben weiter – mit dem kleinen Unterschied, dass Sie anders hinsehen. Rechnen Sie nicht automatisch mit dem Schlimmsten, sondern damit, winzige Glücksmomente zu erleben. (Ohne Zweifel gibt es sie.) Beschließen Sie, nach ihnen Ausschau zu halten und sie zu finden. Lassen Sie sich überraschen – vom grünen Gras, von einem köstlichen Geschmack, einer positiven Resonanz, einer Begegnung, einem glücklichen Zufall, einem Coolspot ...
5. Wenn Sie einen Glücksmoment gefunden haben, spüren Sie ihn, erleben Sie, genießen Sie diesen kleinen Moment von Zeitlosigkeit! Rahmen Sie ihn, nehmen Sie ihn bewusst zur Kenntnis. Vielleicht machen Sie sich eine Notiz, oder Sie erzählen jemandem davon. Oder Sie tauschen sich mit Ihrer Übungspartnerin darüber aus.
6. Sammeln Sie alles, was kommt, und freuen Sie sich daran. Und wenn das zeitliche Ende Ihres Experiments kommt, hören Sie einfach nicht auf damit. Machen Sie weiter, führen Sie selbst kleine Glücksmomente herbei und freuen Sie sich an allem, was Ihnen gut tut.

Viel Erfolg und viel Spaß beim Experimentieren. Ihr Team, Ihre Projekte, Ihre Kunden, Ihre Liebsten werden sich freuen.

Fragen? Anregungen?

+49 6151 976 9136

dorothee@fendel-und-partner.de