

☺ HAPPY LIFE SWITZERLAND CLUB ☺

Glück ist die Abwesenheit von Unglück. Schopenhauer ???

„Wir leben in einer Welt, in der wir uns einen düsteren Ausblick schlichtweg nicht leisten können.“ Yoko Ono

Was ist Zufriedenheit? Ist Zufriedensein auch Glücklichein?

Zufriedenheit wird mit folgenden Wörtern umschrieben: Befriedigung, Genugtuung, Glücklichein, Freude, Vergnügen, Dankbarkeit, Wohlfühlen und Friede. Grundsätzlich ist also Zufriedenheit auch Glücklichein, aber wahrscheinlich nicht alles, was es dazu braucht.

Glücklichein kann man aus zwei Blickwinkeln betrachten. Erstens ist da der gute Humor, die humorvolle Laune. Im zweiten Fall geht es um die innere Zufriedenheit. Und diese ist im Leben sehr wichtig. Schmunzeln, lächeln und Freude haben sind wesentliche Bestandteile von Glücklichein. Diese Aspekte werden jedoch bei Zufriedenheit nicht immer gezeigt. Dennoch bildet Zufriedenheit ein wichtiger Bestandteil von Glücklichein. Zufriedenheit heisst auch Wohlfühlen, einfach so wie man ist in der jeweiligen Situation. Unabhängigkeit und somit Freiheit – auch von Vorurteilen gegenüber sich selbst und anderen - sind Wegbereiter fürs Glücklichein.

Zufriedenheit heisst, dass man sich in seiner Lebenssituation glücklich fühlt. Dies wird erreicht, indem man sein Gefühl für etwas, was man gerne hat, wirklich spürt, im Gegensatz zur Anerkennung und zum Lob, das von Dritten ausgeht. Das ist ein ganz wichtiger Unterschied. Sich selber zu spüren, zu anerkennen und auch zu schätzen, seine Gefühle für etwas wirklich zu fühlen, bildet ein wesentlicher Bestandteil von Zufriedenheit.

„Bis Du Frieden mit Dir selbst geschlossen hast, wirst Du nie zufrieden sein mit dem, was Du hast.“ Doris Mortman

Anerkennung und Lob von anderen Leuten zu suchen, um sich wohl und zufrieden zu fühlen, erzeugt viele Probleme. Sicherlich haben wir alle schon von Menschen gehört, welche versuchen, berühmt zu werden, damit sie glücklich sind. Sie versuchen so, sich mit der Anerkennung von aussen gut zu fühlen. Jedoch wird es nie genug Anerkennung oder Ruhm für diese Menschen geben. Je mehr sie bekommen, desto mehr benötigen sie davon. Sie erreichen keine Zufriedenheit durch Beifall von aussen.

Lillian Eichler Watson sagte: „Wirkliches tiefes Glücklichein kommt von innen, vom eigenen Denken. Von all den Millionen Wörtern, die über Glück geschrieben worden sind, ist dies die älteste Wahrheit, die sich bis heute als richtig erwiesen hat. Wenn die Prinzipien von Zufriedenheit nicht in uns

selbst sind, können kein materieller Erfolg, kein Vergnügen und keine Besitztümer uns glücklich machen.“

Vergnügen ist eine Sache, die schnell in Vergessenheit gerät. Sie müssen dann immer wieder danach suchen, damit Sie glücklich und zufrieden sind. Natürlich gehört es auch zum Leben, aber es ist vergänglich. Schon die Tatsache, dass Sie es benötigen und mehr davon möchten, weil Sie sonst nicht zufrieden sind, zeigt Ihnen, dass es nur eine Ergänzung ist.

Sokrates sagte: „Zufriedenheit ist natürlicher Reichtum, Luxus ist die künstliche Armut.“ Zufriedenheit heisst, dass Sie wissen, wann Sie genug von etwas haben und dass Sie das, was Sie haben, zu schätzen wissen und sich daran erfreuen.

Dies gilt auch für das Glück. Wenn Sie genug davon haben, dann haben Sie genug. Benjamin Franklin: „Zufriedensein macht arme Leute reich; Unzufriedensein macht reiche Leute arm.“ Dankbarkeit ist ein anderes Wort für Zufriedenheit. Damit sind auch die Erfüllung, Freude, der Genuss, das Vergnügen gemeint. Das sind alles Wörter, die Glücklichein und Zufriedensein umschreiben.

Ein weiteres Wort, welches Zufriedenheit beschreibt: Leichtigkeit, befreit sein. Dies ist einer der Gründe, warum Zufriedensein und Glücklichein geübt werden müssen. Wenn Sie alle Dinge, die Sie haben, wirklich mit Freude geniessen, dann fühlen Sie die Zufriedenheit. Leichtigkeit, Befreiung, grosse Wörter, die **Achtsamkeit**, Mühelosigkeit, Einfachheit, Unbeschwertheit, Offenheit umschreiben. All dies können Sie mühelos erreichen, wenn Sie Zufriedenheit üben.

Friede wird auch im Zusammenhang mit Zufriedenheit erwähnt. Dies ist eines der stärksten Wörter überhaupt. Es stimmt, dass Friede auch Glücklichein und Zufriedensein bedeutet. Schauen wir mal das Gegenteil von Zufriedenheit an: Unzufriedenheit. Unzufrieden sein bedeutet Unglücklichein, Restlosigkeit, Ratlosigkeit, Freudlosigkeit und Verstimmtheit. Was für ein negatives Lebensbild!

Es gibt die Selbst-Zufriedenheit, Selbst-Dankbarkeit. Dazu kommt das Selbst-Glücklichein. All dies können wir selbst wählen, denn es liegt in uns selbst. Was wir in uns selbst haben, strahlen wir auch aus. Es ist ansteckend und riecht gut wie ein Parfum, von dem alle profitieren können.

Kurz und gut: **Glück/Glücklichein ist ein do-it-yourself Projekt.** Wie auch Selbst-Zufriedenheit. Sie können davon haben, soviel Sie wollen. Und wenn Sie zuviel davon bekommen, können Sie es immer weitergeben. So wie sich Schmerz und Leiden verbreitet, so kann sich auch Vergnügen, Zufriedenheit und Erfüllung ausbreiten. Es ist in uns selbst und wir entscheiden, was wann gut für uns ist. Leben Sie den Moment so, dass es für Sie stimmt! Und wenn es nicht immer geht, dann versuchen Sie es

erneut: üben, üben, üben und akzeptieren. Dann finden Sie die Lösung von selbst.

„Ich habe mich entschlossen, glücklich zu sein, da es gut für meine Gesundheit ist!“ Voltaire

Texte aus dem Amerikanischen nach Lionel Ketchian (Gründer des Happiness Clubs) sowie weitere Anmerkungen der Verfasserin Ursula Schneider Rahm (Gründerin des HappyLifeSwitzerland Clubs – Infos unter www.vitanetic.ch)