



Glück beginnt bei dir

Drei Schlüssel für mehr Lebensfreude

Ein kleines Dankeschön für deine Anmeldung

Vielen lieben Dank und schön, dass du hier bist!

Dieser Mini-Kurs ist mein Dankeschön für deine Anmeldung zu meinem Newsletter. Der gelegentliche Newsletter wird Dich immer über alles Wichtige rund um meine Aktionen und Angebote rund um das Thema „Persönliche Potenzialentfaltung“ auf dem Laufenden halten.

Doch nun zu Deinen drei Schlüsseln für mehr Lebensfreude:

Glück ist kein Zufall – es wächst dort, wo wir es selbst einladen.

Die folgenden drei Schlüssel sind kleine Impulse, die dich dabei unterstützen können.

Sie sind bewusst einfach gehalten, damit du sofort loslegen kannst und schnell zu wertvollen Ergebnissen kommst.

Schlüssel 1: Selbstverantwortung

Glück beginnt dort, wo wir Verantwortung für unser Leben übernehmen. Solange wir glauben, andere seien schuld – die Eltern, der Chef, die Politik oder der Zufall – geben wir unsere Kraft aus der Hand. Wir fühlen uns ausgeliefert, und Glück scheint etwas zu sein, das „irgendwann“ zu uns kommt, wenn die Umstände endlich besser sind.

Doch die Wahrheit ist: Es sind nicht die Umstände, die über unser Glück entscheiden, sondern die Bedeutung, die wir ihnen geben – und die Schritte, die wir daraus ableiten. Selbstverantwortung heißt: Ich erkenne an, dass ich immer eine Wahl habe. Vielleicht nicht über das, was geschieht, aber darüber, wie ich die Vorfälle für mich werte und wie ich damit umgehe.

Fallbeispiel

Peter, 38, pendelt täglich eine Stunde zur Arbeit. Lange ärgerte er sich über die verlorene Zeit und startete jeden Tag gestresst. Eines Tages beschloss er, die Verantwortung für sein Empfinden zu übernehmen. Statt sich zu ärgern, begann er, Hörbücher zu hören und die Fahrt als persönliche Lernzeit zu nutzen. Die Situation blieb äußerlich gleich – aber seine innere Haltung veränderte sich. Plötzlich wurde aus einer „Strapaze“ eine Gelegenheit, die er für sich nutzte.

Frage für dich:

Wo in deinem Leben gibt es eine Situation, die du bisher als „gegeben“ hingenommen hast?

Wie könntest du sie heute in die Hand nehmen und daraus eine Chance für dich machen?

Schlüssel 2: Selbstverzeihung

Wir alle machen Fehler. Das gehört zum Menschsein dazu. Trotzdem gehen viele Menschen jahrelang mit einer unsichtbaren Last durchs Leben – weil sie sich selbst nicht verzeihen können. Ein unbedachtes Wort, eine verpasste Chance, eine Entscheidung, die sich im Nachhinein falsch anfühlt ... und schon kreisen die Gedanken immer wieder darum.

Doch Glück entsteht nicht, wenn wir ständig zurückschauen. Glück entsteht, wenn wir lernen, milde mit uns selbst zu sein. Uns selbst zu verzeihen bedeutet nicht, Fehler schönzureden. Es bedeutet, zu erkennen: Ich habe damals nach bestem Wissen und Können gehandelt. Heute weiß ich es besser – und das ist gut so.

Fallbeispiel

Stell dir vor, du hast in der Vergangenheit einen Freund verletzt, indem du ein Treffen kurzfristig abgesagt hast. Vielleicht plagt dich dieses Gefühl noch heute. Anstatt dich immer wieder zu verurteilen, könntest du dir sagen: *„Damals war ich erschöpft und habe eine Entscheidung getroffen, die nicht ideal war. Heute würde ich es anders machen – und genau deshalb darf ich mir verzeihen.“*

Übung:

Notiere eine Situation, die dich noch belastet. Schreib sie kurz auf – und füge darunter den Satz hinzu:

„Ich verzeihe mir.“

Lies diesen Satz laut und spüre, wie es ist, ihn bewusst an dich selbst zu richten.

Schlüssel 3: Das Glück im Kleinen

Viele Menschen suchen Glück in großen Momenten: die Traumreise, der Karrieresprung, die perfekte Beziehung. Doch die Wahrheit ist: Das eigentliche Glück liegt fast immer in den kleinen Dingen, die unseren Alltag füllen.

Glück entsteht, wenn wir bewusst hinschauen. Wenn wir uns erlauben, wahrzunehmen, was schon da ist. Ein sonniger Morgen, der erste Schluck Kaffee, ein zufälliges Lächeln im Vorbeigehen – es sind diese winzigen Momente, die in ihrer Summe ein Gefühl tiefer Zufriedenheit schaffen.

Fallbeispiel

Anna, 42, ist beruflich sehr eingespannt. Sie hetzt von Termin zu Termin und hat oft das Gefühl, dass das Leben an ihr vorbeizieht. Als sie beginnt, jeden Abend drei kleine Dinge aufzuschreiben, für die sie dankbar ist – der Duft ihres Lieblingsessens, das freundliche Hallo des Nachbarn, ein Moment Ruhe auf dem Balkon – merkt sie nach einigen Tagen, dass ihr Blick sich verändert. Die Hektik ist noch da, aber die Dankbarkeit schenkt ihr kleine Inseln von Glück.

Übung:

Schreibe noch heute drei kleine Dinge auf, für die du dankbar bist. Mach daraus eine tägliche Gewohnheit – schon nach kurzer Zeit wirst du feststellen, dass dein innerer „Glücks-Speicher“ wächst.

Übung 2 – für Fortgeschrittene:

Bereite jeden Tag einem Menschen unverhofft einen kleinen Glücksmoment: Spendiere eine Tasse Kaffee, schreibe eine schöne Postkarte, bedanke Dich für eine „Selbstverständlichkeit“... ..Du wirst sehen, das bereitet Dir eben so viel Glück. Mindestens 😊

Einladung

Danke, dass du dir diese Zeit genommen hast!

Als kleine Belohnung fürs Mitmachen wartet hier noch ein eigens dafür geschaffener Song, der den Kurs für Dich noch einmal musikalisch zusammenfasst.

Folge einfach diesem Linke: <https://youtu.be/hOEJGWbxjBs>
oder Scanne den QR-Code



Wenn dir diese kleinen Schlüssel gefallen haben, findest du noch mehr Impulse in meiner „Schatzkiste“ auf meiner Webseite unter

<https://martin-keisker.de/schatzkiste/>



Lass dich dort inspirieren – durch kurze Texte, Musik und Gedankenanstöße, die dich auf deiner eigenen Reise begleiten.

Herzliche Grüße
Martin Keisker