

# Glückstraining

---

*Wie du mehr Glück in dein Leben bringst –  
und es auch dauerhaft behalten darfst*

---



*philosify*

*von Dr. Hendrik Wahler*

# Vor dem Training

---

*Es freut uns sehr, dass du uns das Vertrauen schenkst, mit dir an deinem Glück arbeiten zu dürfen! Bevor wir mit dem Training anfangen hier noch ein Tipp: Wenn du unseren [Blog Post „Was ist Glück?“](#) noch nicht gelesen hast, dann hole das am besten vor dem Training noch nach. Wir bauen unser Glückstraining auf diese Inhalte auf und du wirst unsere Übungen und Konzepte sicherlich besser verstehen, wenn du den Hintergrund dazu kennst. Los geht's!*

## Die drei Glückskonzepte nutzen und fördern

In unserem Post hast du bereits alle drei großen Glückstheorien kennengelernt. Jede dieser Theorien hat eine jeweils eine eigene Vorstellung davon, was Glück ist. Wenn wir unser Glück nun „trainieren“ wollen, dann ist es gar nicht so wichtig, wer von den dreien nun Recht hat – darüber sind sich ja nicht mal die Forschungsexperten einig. Jede der drei Theorien hat eine gewisse Überzeugungskraft, weil sie jeweils einen auf einen ganz wichtigen Bestandteil des Glücks aufmerksam macht. Die erste Glückstheorie – der Hedonismus – weist uns z.B. darauf hin, wie wichtig die Maximierung von Genuss und die Minimierung von Leiden für unser Glück ist. Das heißt natürlich nicht, dass Glück einfach nur die Kombination als viel Genuss und wenig Leiden ist – aber trotzdem ist das *ein* wesentlicher Bestandteil von Glück.

Das gilt für alle der drei großen Glückstheorien. Deshalb wollen wir uns in diesem Glückstraining auch alle drei Ansätze zu Nutze machen und haben daher drei übergeordnete Ziele:

- ϕ dein *hedonistisches* Glück fördern – durch Maximierung von Freude und durch Minimierung von Schmerz
- ϕ dein *zieltheoretisches* Glück fördern – durch Erreichung deiner Ziele und durch Verschönerung der Wege
- ϕ dein *gütertheoretisches* Glück fördern – durch Neugewinn und Sicherung wichtiger Güter zu erhöhen

## Wichtig: Den Kompensationseffekt austricksen

Um diese drei Ziele auch wirklich effektiv erreichen zu können, müssen wir uns nochmal den Kompensationseffekt in Erinnerung rufen. Wenn du noch nicht weißt, wie man diesen Effekt minimieren kann, dann lies dies bitte nochmal in unserem [Blog Post „Der Kompensationseffekt“](#) nach. Das ist unverzichtbar, denn dieser Effekt ist unser größtes Hindernis auf dem Weg zu mehr Glück. Deswegen müssen wir unser Glückstraining so gestalten, dass wir diesen Effekt austricksen können.

### Problem

---

*Der größte Feind des Glückstrainings ist der „Kompensationseffekt“: Man kann sein Glücksniveau zwar kurzfristig erhöhen, aber langfristig sinkt es dann wieder auf das ursprüngliche Level.*

---

### Lösung

- ϕ Beim Hedonismus: Genüsse variieren (z.B. in Häufigkeit, Art, Setting); bewusstes und achtsames Genießen (→ *Genusstraining*)
- ϕ Bei der Zieltheorie: Tätigkeiten variieren bezüglich Ort, Zeit, Art (→ *Acts of kindness*)
- ϕ Bei der Gütertheorie: Sich das Selbstverständliche immer wieder bewusstmachen (→ *Dankbarkeits-Tagebuch*)

Nun geht es los! Trage einfach deine Antworten in die vorgefertigten Felder ein. Wenn du am Bildschirm und mit Tastatur arbeiten willst, dann nimm das normale PDF, dort kannst du direkt deine Antworten reinschreiben. Wenn du es lieber ohne Bildschirm und mit Papier und Stift machen möchtest, druck dir die drucker-freundliche (printer-friendly) Fassung aus – das spart Druckerfarbe und hilft der Umwelt!

# Glückstraining 1: Mehr Freude, weniger Leid

*Welche Dinge machen mir Spaß? Woran habe ich Freude? Welche Momente habe ich im letzten Jahr am meisten genießen können?*



*Gehe nun nochmal deine Antworten oben durch und frage dich dabei, welche drei Dinge am wichtigsten sind, weil sie dir z.B. deutlich mehr Freude bereiten als andere oder viel einfacher in deinem Alltag umzusetzen sind. Mache daraus ein kleines Ranking, sozusagen eine Top-3 der wichtigsten Freuden bzw. Genüssen in deinem Leben. Schreib dazu einfach die Ordnungszahl hinter deine Antwort.*

*Super! Nun schauen wir uns deine drei wichtigsten Antworten an und versuchen diese jetzt gezielt zu „trainieren“. Frage dich dazu: Was kann ich tun, um alle diese Dinge (1) noch häufiger, (2) noch länger bzw. ausgiebiger und (3) noch intensiver zu genießen? Natürlich müssen wir hier auch den Kompensationseffekt (KPE) austricksen. Deshalb frage dich, wie du (4) den Genuss so variieren kannst, dass der Gewöhnungseffekt minimiert wird! Fülle dazu die Felder auf der nächsten Seite aus.*

**TOP 1:** \_\_\_\_\_

*Wie noch häufiger?*

*Wie noch länger?*

*Wie noch intensiver?*

*Wie KPE minimieren?*

**TOP 2:** \_\_\_\_\_

*Wie noch häufiger?*

*Wie noch länger?*

*Wie noch intensiver?*

*Wie KPE minimieren?*

## TOP 3: \_\_\_\_\_

*Wie noch häufiger?*

*Wie noch länger?*

*Wie noch intensiver?*

*Wie KPE minimieren?*

Wenn du unseren Glücks-Post gelesen hast, weißt du ja auch schon, dass es eine „dunkle Seite“ des Hedonismus gibt. Das hedonistische Glück entsteht nämlich nicht nur durch die Maximierung von Freude und Genuss, sondern auch durch die Minimierung von Schmerzen, Leiden und Krankheit. Es genügt also nicht, dass wir uns freuen – zusätzlich müssen wir noch schmerzfrei sein! Um die dunkle Seite des hedonistischen Glücks zu trainieren, kannst du auf der nächsten Seite die gleichen Fragen beantworten wie oben – nur eben diesmal bezogen auf das Negative.

*Was tut mir nicht gut? Welche Momente mag ich nicht? Was zieht mir Energie? Welche Dinge möchte ich nur so selten wie möglich erleben?*



*Gehe nun nochmal durch deine Antworten und frage dich, welche 3-5 Dinge am wichtigsten sind, also z.B. viel mehr Leiden verursachen als die anderen oder viel einfacher zu beseitigen. Mache daraus wieder eine Top-3-Liste der wichtigsten Leidverursacher oder „Pains“ in deinem Leben. Schreib dazu einfach die Ordnungszahl hinter deine Antwort.*

*Nun schauen wir uns dein Ranking an und versuchen damit wieder zu „trainieren“. Frage dich dazu: Was kann ich tun, um alle diese Dinge (1) weniger häufig, (2) weniger lang oder (3) weniger intensiv zu erleiden?*

**TOP 1:** \_\_\_\_\_

*Wie weniger häufig?*

*Wie weniger lang?*

*Wie weniger intensiv?*

**TOP 2:** \_\_\_\_\_

*Wie weniger häufig?*



*Wie weniger lang?*

*Wie weniger intensiv?*

**TOP 3:** \_\_\_\_\_

*Wie weniger häufig?*

*Wie weniger lang?*

*Wie weniger intensiv?*

## Glückstraining 2: Genussstraining & Meditation

Die Freuden des Lebens zu genießen, ist gar nicht so einfach, wie es klingt. Denn oft sind wir mit unserer Aufmerksamkeit nicht im Hier und Jetzt, sondern in der Zukunft oder in der Vergangenheit.

Du hast sicher schon mal die Erfahrung gemacht, dass du einen Kaffee getrunken oder ein Stück Kuchen gegessen hast – und währenddessen unwillkürlich darüber nachgedacht hast, was du heute noch alles erledigen musst. Nachdem du das Stück Kuchen dann aufgegessen hattest, stellte sich das komische Gefühl ein, es irgendwie verpasst zu haben, den Kuchen gar nicht wirklich geschmeckt zu haben. Du hast ihn einfach in dich hineingeschaufelt, ohne dass du wirklich mit dabei warst – dein Organismus wurde vom „Autopiloten“ gesteuert. Irgendwie hattest du nicht wirklich was vom Genuss und bist deswegen auch nicht spürbar glücklicher geworden.

Durch „Genussstraining“ kannst du dem entgegenwirken. Die beiden wichtigsten Prinzipien dafür sind: (1) nimm dir sehr viel Zeit, mache also alles „in Zeitlupe“ und zelebriere jeden einzelnen Schritt; und (2) richte deine Aufmerksamkeit vollständig auf deine Sinneswahrnehmung des Genusses – und wann immer deine Gedanken abschweifen, bemerke dies einfach und komme mit deiner Wahrnehmung wieder zum gegenwärtigen Moment zurück.

Und so funktioniert das Training: Such dir etwas aus, was du wirklich gern genießt. Das kann dein Lieblingssong sein, ein fernöstlicher Tee, der Geruch von frischer Luft, das Gefühl von Sonne auf der Haut – oder meinetwegen auch ein Stück Schokolade, eine Zigarre oder ein guter Scotch. Das „Genussstraining“ besteht nun darin, diesen sinnlichen Genuss zu zelebrieren. Am Beispiel des fernöstlichen Tees heißt das, dass du schon vor dem Trinken ganz bewusst mit all deinen Sinnen den Tee wahrnimmst: Welchen Geruch hat er? Wie fühlt sich der warme Wasserdampf an deiner Nase an? Wie fühlt sich die warme Tasse in deiner Hand an? Irgendwann kannst du dann anfangen, den Tee in kleinen Schlucken und quasi in Zeitlupe zu trinken. So gelingt es dir besser, möglichst viel von diesem Genuss wahrzunehmen. Es kann sein, dass du dann 30 Minuten oder mehr mit einer Tasse verbringst – das ist gut und Teil des Trainings!

*Wenn du mit der Übung fertig bist, halte nun nochmal deine Erfahrungen während der Übung fest und schreibe all deine Gedanken dazu auf!*

Wenn du nicht weißt, was du schreiben sollst, hier eine Hilfestellung: Wie hat der Tee gerochen, geschmeckt, sich angefühlt? Hast du innerlich eine Erwärmung in deinem Körper gespürt? Wenn ja, wo? Welche Gedanken sind dir in den Kopf gekommen? Wurdest du vielleicht ungeduldig? Wenn ja, dann hast du dir vielleicht einen inneren Satz dazu gesagt wie „Für so einen Mist hab‘ ich einfach keine Zeit!“ oder „Wenn das Glückstraining sein soll, dann bleibe ich lieber unglücklich!“ – schreibe auf, was in deinem Kopf vorgegangen ist. Vielleicht hast du aber auch neue Einsichten gewonnen, wie oft du deinen Tee in der Vergangenheit im „Autopiloten“ getrunken hast. Oder du hast bereits Pläne, wie du es in Zukunft machen willst.

*Notiere alles in das folgende Feld!*

**Mein Genusstraining:** \_\_\_\_\_

## Meditation ist ein wahres Wundermittel

Ein äußerst effektives „Grundlagen-Training“ für dein Glück ist eine *tägliche Meditations-Praxis*. Das hilft dir nicht nur, im Alltag mehr von deinen Freuden und Genüssen zu haben, sondern es hilft auch, mit Schmerz und Leid besser umzugehen.

Regelmäßige Meditation verändert dein Gehirn und ist eine der wirksamsten Strategien für ein glücklicheres und gesünderes Leben. Ich selbst meditiere zwar, bin aber darin kein Experte. Deswegen solltest du Meditation woanders lernen! Hier ein paar Buchtipps:

- ☯ Für absolute Einsteiger: „Meditation für Anfänger“ von Jack Kornfield
- ☯ Für alle, die es gern wissenschaftlich und „westlich“ möchten: „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn (=MSBR); sowie „Glück“ von Matthieu Ricard
- ☯ Für unsere Psychologie- und Psychotherapie-Nerds: „ACT leicht gemacht: Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie“ von Russ Harriss
- ☯ Für alle, das alles lieber in einem größeren Zusammenhang und ein übergreifendes System eingebettet mögen: „Integral Life Practice“ von Ken Wilber
- ☯ Und so gar keinen Bock auf Spiritualität hat, sondern schnell und ohne viel Schnick-Schnack zum Punkt kommen möchte: „Tools of Titans“ von Tim Ferriss

## Glückstraining 3: Ziele setzen

Aus der Zieltheorie des Glücks weißt du schon, wie wichtig Ziele für dein Glück sind. Als Glückstraining kannst du dir also jetzt drei Ziele setzen – am besten ein kurzfristiges (Zielerreichung binnen 4 Wochen), ein mittelfristiges (Zielerreichung binnen 3-6 Monaten) und ein langfristiges (Zielerreichung in 1-3 Jahren).

Für eine gelungene Zielformulierung ist es wichtig, dass du dabei auf ein paar Dinge achtest. Wenn wir unsere Ziele nicht „wohlgeformt“ aufschreiben, dann machen wir uns die Sache unnötig schwer und verringern die Wahrscheinlichkeit, dass wir die Ziele erreichen. Achte daher bei deiner Zielformulierung darauf, dass du dein Ziel als *Resultat* und nicht als *Strategie* formulierst. Du sollst also nicht den Weg zum Zielort beschreiben und welche Abkürzungen du nehmen könntest, sondern den Zielort selbst, so als ob du bereits dort wärst. Für ein wohlformuliertes Ziel musst du diese drei Punkte berücksichtigen:

### (1) *Resultats-orientiert*

- ϕ Formulierung im Präsens
- ϕ präzise
- ϕ sinnesspezifisch (Was siehst du? Wie fühlst du dich? etc.)

### (2) *Lösungs-orientiert*

- ϕ positiv formulieren; keine Negationen (kein „nicht“, „kein“ oder „un-“ etc.)
- ϕ sondern positiv: Was möchte ich *stattdessen*?
- ϕ realistisch / umsetzbar

### (3) *Mess-orientiert*

- ϕ Woran erkenne ich, dass ich das Ziel bereits erreicht habe?
- ϕ Die Messkriterien können dabei unterschiedlich sein, denn nicht alles kann man in Zahlen messen und quantifizieren. Finde einfach eine gute Antwort auf die obige Frage!

**Ziel 1:**

**Ziel 2:**



### Ziel 3:



Wenn du wissen willst, wie du deine Ziele am besten erreichst, dann sag uns einfach, dass wir dazu mal einen Blog Post schreiben sollen! Z.B. zu den Fragen, wie du herausfindest, was effektive und weniger effektive Strategien für die Zielrealisierung sind; oder wie du eine Effizienzanalyse durchführst; oder wie du das Pareto-Prinzip (80/20-Regel), Parkinson's Law oder die Eisenhower-Matrix im Zeitmanagement einsetzen kannst.



## Glückstraining 4: Wege verschönern

Du weißt aus unserem Glücks-Post, dass für das zieltheoretische Glück nicht nur die Ziele, sondern viel mehr noch die *Wege* entscheidend sind. Wir verbringen 99% unseres Lebens auf Wegen, nicht an Zielorten! Auswirkungen auf dein Glück hat daher nicht primär die *Erreichung* des Ziels, sondern die *Zeit* auf dem *Weg* dorthin.

Kommentar: An diesen Gedanken muss man sich erst einmal gewöhnen, denn eigentlich setzen wir Ziele ja normalerweise, um sie auch zu erreichen – und nicht, weil der Weg dorthin so schön ist. Ich persönlich komme aber immer mehr zu der Überzeugung, dass ein unerreichtes Ziel mit schönem Weg das eigene Glück viel stärker boosten kann als ein erreichtes Ziel mit unschönem Weg. Klingt zugegeben komisch – am besten findest du deine eigene Antwort durch Ausprobieren und Auswerten heraus!

*Als Glückstraining kannst du dich also nun fragen: Wie kann ich auch auf dem Weg zum Ziel eine gute Zeit haben? Wie kann ich mein Ziel erreichen – und dabei jede Menge Spaß haben? Was kann ich tun, um mir die Arbeit und die Anstrengung zu versüßen?*

Dazu ein anschauliches Beispiel: Wenn du eine lange Autofahrt nach Berlin vor dir hast, um dort einen wichtigen Vortrag zu halten und Kontakte zu knüpfen (=Ziel), dann kannst du dich fragen: Wie kann ich eine möglichst tolle Fahrt dorthin haben? Hier ein paar Ideen dazu: Hörbuch hören; über Headset Freunde anrufen; neue Musik entdecken; Konzentrationsfähigkeit trainieren; etwas leckeres Essen oder Trinken (Augen auf die Straße!); nachts fahren und die freien Autobahnen genießen; die Sonne und das Wetter genießen.

Ein zweites Beispiel: Wenn du für eine Prüfung lernst, kannst du dich z.B. auf eine sonnige Wiese setzen; gute Musik hören, die dir beim Fokussieren hilft; mit deiner besten Freundin zusammen lernen; mit Bildern und Videos lernen, weil du so mehr Spaß am Lernen hast; dich auf dein Lieblingsthema konzentrieren, weil dich das auch „privat“ interessiert.

*Für dieses „Wege-Training“ kannst du entweder deine Ziele von der letzten Übung oben nehmen – oder deine Antworten einfach auf alle deine Ziele beziehen, die dir spontan in den Sinn kommen. Manchmal findet man bei gewissen Zielen eine viel hilfreichere Antwort als bei anderen. Dann konzentriere dich einfach auf diejenigen Ziele, bei denen du innerlich spürst, dass dich eine Verschönerung des Weges wirklich weiterbringen könnte.*



**Dieses Ziel möchte ich erreichen:**

---

*Und so kann ich auf dem Weg dorthin eine möglichst gute Zeit haben:*

**Dieses Ziel möchte ich erreichen:**

---

*Und so kann ich auf dem Weg dorthin eine möglichst gute Zeit haben:*

**Dieses Ziel möchte ich erreichen:**

---

*Und so kann ich auf dem Weg dorthin eine möglichst gute Zeit haben:*

## Glückstraining 5: Glücksfaktoren fördern

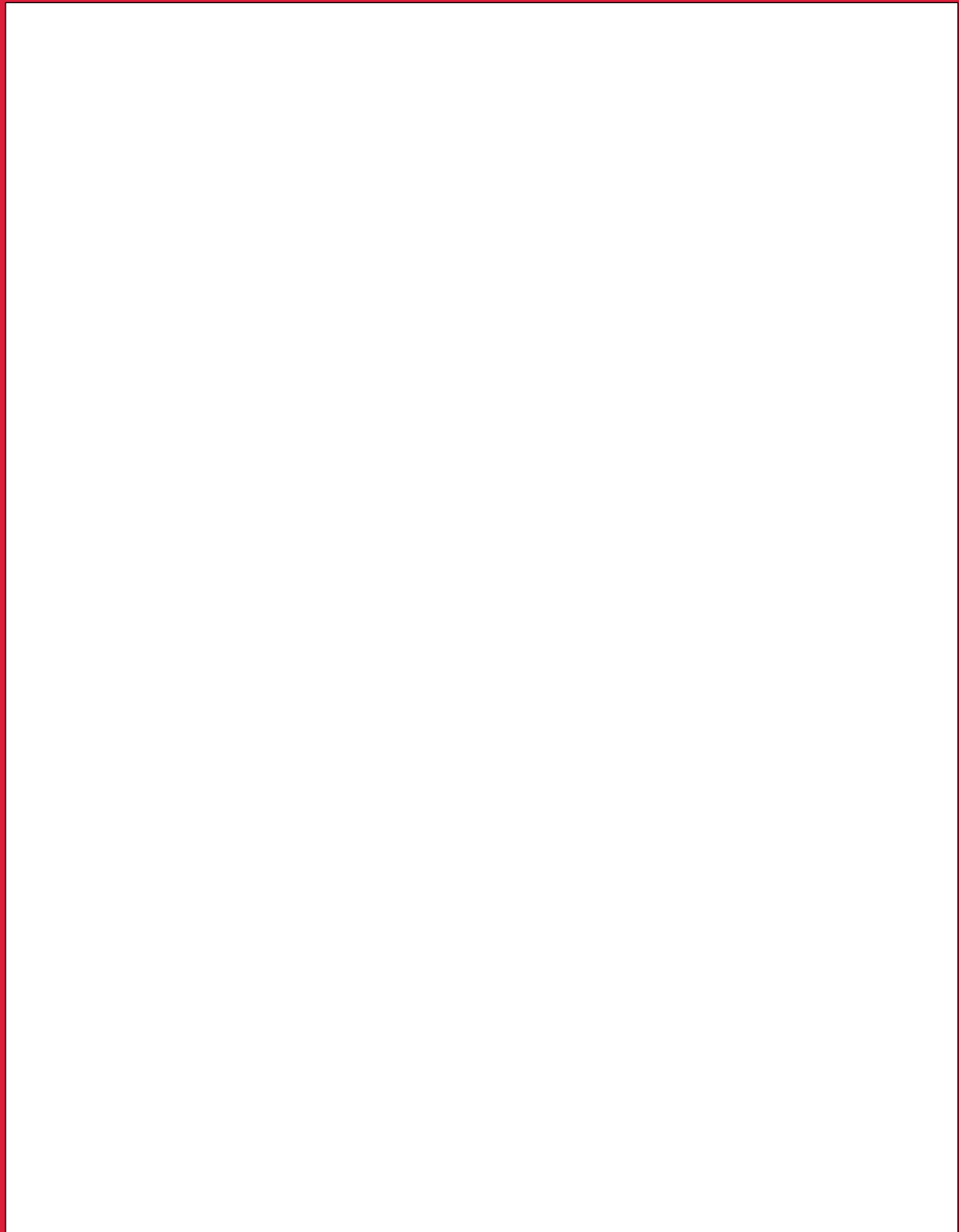
Von der Gütertheorie des Glücks kennst du ja schon die wichtigsten Glücksfaktoren, d.h. das, was Menschen wirklich glücklicher macht – und auch das, was keinen Unterschied für das eigene Glück macht. Diese Faktoren sind zwar teilweise individuell, aber es lassen sich auch allgemeine Tendenzen für alle Menschen festmachen: Reichtum z.B. macht nicht glücklich, dafür aber Freunde/Familie und Sinn.

*Frage dich, wie du in den folgenden Bereichen in den nächsten Wochen und Monaten einen Fortschritt erzielen kannst!*

- (1) Was kann ich tun, um meine persönlichen Beziehungen noch erfüllender und intimer zu machen?

(2) Was kann ich tun, um meinem Leben noch mehr Sinn und eine noch kraftvollere Mission zu verleihen?

Hinweis: Wie du deinen persönlichen Sinn, deine Mission und dein Warum findest, zeigt dir unser kostenloses E-Book „Finde dein Warum“. Dort lernst du Schritt für Schritt, wie du zu deinem individuellen Lebenssinn kommst. Für unsere Newsletter-Abonnenten ist dieses e-Book kostenlos – trag dich einfach ein!



(3) Was kann ich tun, um meine beruflichen Tätigkeiten noch erfüllender zu machen?

(4) Was kann ich tun, um meine freizeitlichen Tätigkeiten noch erfüllender zu machen?

(5) Welche Glücksfaktoren sind für mich darüber hinaus noch entscheidend?

## Glückstraining 6: Dankbarkeits-Tagebuch

Aus unserem Glücks-Post weißt du bereits, dass das sogenannte Dankbarkeits-Tagebuch nicht nur eine der effektivsten Methoden ist, dein Glückslevel nachhaltig zu erhöhen, sondern auch eine wunderbare Strategie, dem Kompensationseffekt entgegen zu wirken. Wie das funktioniert? Ganz einfach:

- ☯ Schreibe alles auf, wofür du dankbar bist und gehe in jeden Grund hinein und fühle, warum du dankbar bist bzw. für was genau du dankbar bist!
- ☯ Schreibe so lange Dinge auf, bis dir nichts mehr einfällt oder dir die Lust vergeht – aber das ist unwahrscheinlich!
- ☯ Mache keine Routine aus diesem Training, damit du den Kompensationseffekt austricksen kannst! Mache es, wann immer dir danach ist; mal morgens, mal abends; mal kurz, mal lange; mal wenn du glücklich, mal wenn du unglücklich bist! (Nicht aber: Jeden Montag um 21 Uhr.)
- ☯ Lyubomirsky konnte in einer Studie zeigen, dass uns das Dankbarkeits-Tagebuch (im Original „counting your blessings“) nachhaltig glücklicher machen kann, wenn wir es so variieren, dass wir damit den KPE verhindern können.

Damit du das Training nicht nur einmal machst, sondern ab sofort immer wieder in dein Leben einbaust, haben wir dir eine [Ausfüllvorlage für das Dankbarkeits-Tagebuch](#) erstellt, die du dir immer wieder ausdrucken kannst und die dich von Anfang bis Ende durch den Prozess führt.


Damit du die Übung aber auch jetzt schon machen kannst, haben wir diese Vorlage auch in das aktuelle E-Book auf eingebunden – beantworte nun einfach eine oder mehrere der Fragen auf der nächsten Seite. Du kannst auswählen, welche Fragen für dich am besten passen.



*Für welche Dinge bin ich dankbar?*

*Welche 3 Dinge würde ich nicht einmal für 10 Millionen Euro verkaufen?*

*Welche Dinge müssen andere Menschen auf der Welt erleben, die mir erspart bleiben? Welche Probleme haben andere Menschen in dieser Welt, die ich nicht habe?*



## Glückstraining 7: Acts of Kindness

Aus unserem [Blog Post „Der Kompensationseffekt“](#) kennst du ja die Studien von Sonja Lyubomirsky. Und du erinnerst dich dann sicher, dass sie neben dem Dankbarkeits-Tagebuch noch bei einer weiteren Strategie einen nachhaltig positiven Effekt auf unser Glück nachweisen konnte: den „acts of kindness“. Das könnte man vielleicht mit „Wohltaten“ oder „Gutes tun“ übersetzen, aber im Deutschen klingt das dann direkt so altbacken. „Kindness“ ist ein englisches Wort, für das es in meinen Augen nach keine adäquate deutsche Übersetzung gibt – am ehesten kommen wahrscheinlich „Wohllollen“, „Gutherzigkeit“, „Mitgefühl“, „Solidarität“ oder „Nächstenliebe“ heran. Ungeachtet dieser Übersetzungsprobleme kannst du dein Glück nun dadurch trainieren, dass du im Alltag „kindness“ zeigst oder ganz gezielt für einen speziellen Tag ganz spezielle „acts of kindness“ einplanst:

- ☯ Nimm dir vor, in der nächsten Zeit einige wohlwollende Taten auszuführen – unabhängig davon, was du zurückbekommst! Es ist wichtig, die „acts of kindness“ aus reiner Nächstenliebe zu tun – ohne dass du dafür irgendeine Belohnung erwartest.
  
- ☯ Was du auf jeden Fall zurückbekommst – unabhängig davon, ob sich jemand revanchiert – ist: dein eigenes Glück! Es ist absurd, aber von deinem selbstlosen Verhalten hast vor *du selbst* etwas – auch wenn das natürlich nicht der Sinn der ganzen Sache ist.
  
- ☯ Mache auch aus diesem Training keine Gewohnheit, sondern gestalte es flexibel, um dem Kompensationseffekt zu entkommen.

*Schreibe nun auf, welche „acts of kindness“ du in der nächsten Zeit umsetzen möchtest – und wann, wo, für wen.*

## Glückstraining 8: Das eigene Leben bejahen

Glück ist nicht nur ein Gefühl, sondern hat auch etwas mit deiner *Bewertung* zu tun. Frage dich mal ganz explizit: Bewertest du dein Leben als *lebenswert*? Wenn ja, *warum*? Wenn nein, *was* fehlt dir und *was* musst du tun, um das Fehlende zu finden?

Dazu eine Inspiration: Die Möglichkeit des Glücklichseins schließt die Möglichkeit des Unglücklichseins immer mit ein. Nehmen wir mal an, du könntest dir aussuchen, ob du ein Computer sein willst – der nicht unglücklich ist und keine Schmerzen empfindet, aber der eben auch keine guten Gefühle empfinden kann, weil er eben *gar nichts empfinden kann* –, oder ob du ein Mensch sein möchtest, der die schönsten Gefühle der Welt empfinden kann, was aber notwendig auch Leid und Schmerzen mit sich bringt. Wie würdest du dich entscheiden? Gehst du „all in“?

*Schreibe zu all den obigen Punkten deine Gedanken und Antworten auf!*



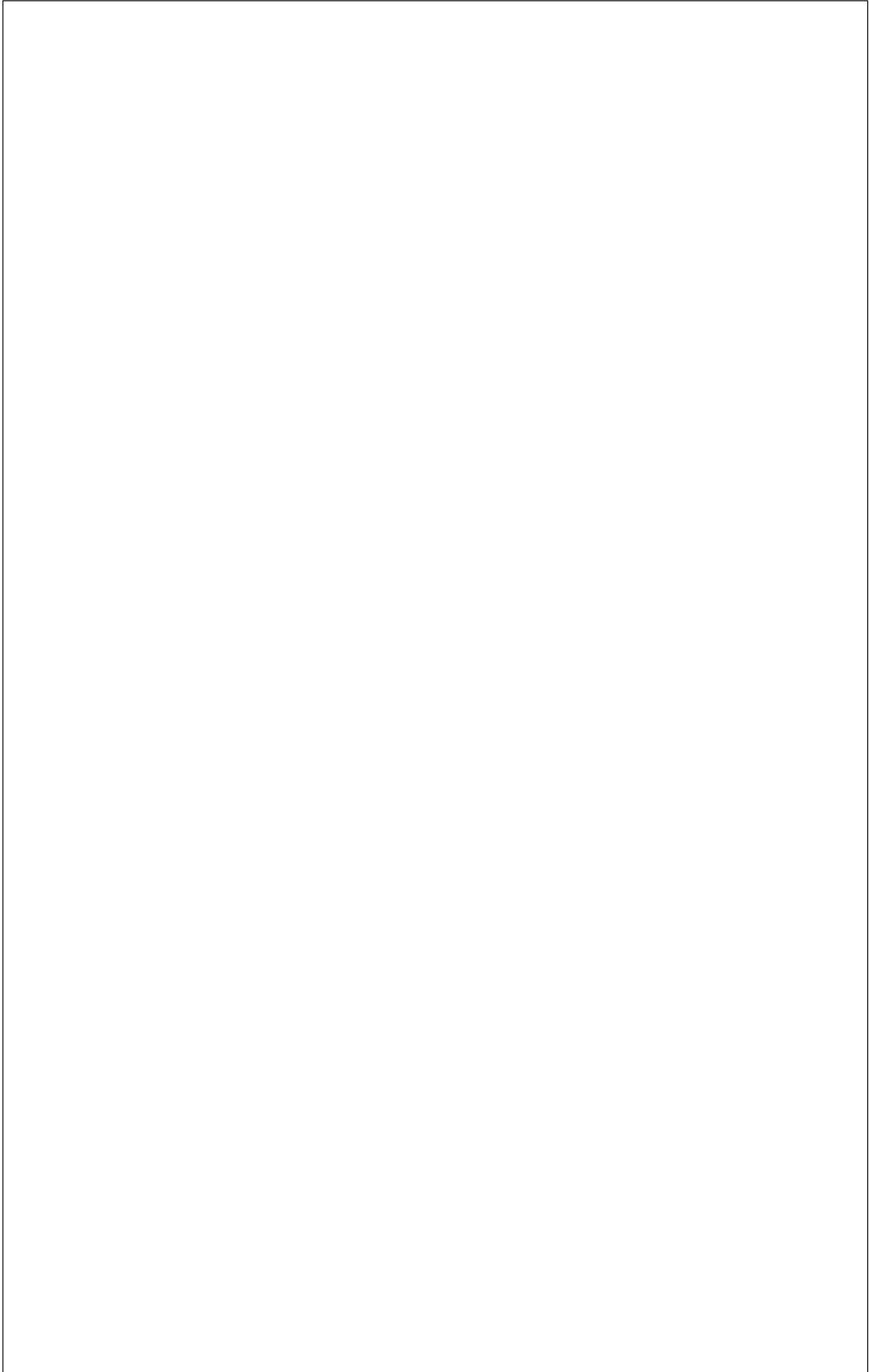
# Glück – Mein Trainingsplan

---

Gehe nun nochmal all deine Antworten von vorne bis hinten durch und markiere dir Pläne und Ideen, die dich besonders angesprochen haben und dich wirklich weiterbringen. Es geht dabei darum, nun nochmal die wichtigsten Einsichten aus dem kompletten Training mitzunehmen und daraus deinen persönlichen „Trainings-Plan“ zu entwickeln, in dem dann auch ganz konkrete Aufträge oder ToDo's für dich drinstehen.



*Sammele deine besten Antworten und Ideen und frage dich dann, wie du das alles umsetzen willst: Was willst du (wann, wie, wo, mit wem) tun?*



Wie kannst du dafür sorgen, dass du diese Pläne auch tatsächlich umsetzt? Indem du dir einen „Tandem-Partner“ oder „Leidensgenossen“ suchst. Diese Person kann dich bei der Erreichung deiner Ziele unterstützen, aber auch immer wieder darauf hinweisen, wenn du etwas schleifen lässt. Und du kannst dasselbe für ihn oder sie tun, damit ihr euch gegenseitig unterstützen könnt.

*Wer ist dein Projekt-Partner? Mit wem könntest du dein Glückstraining zusammen umsetzen und wie könntet ihr einander unterstützen?*

*Druck dir diese drei letzten Seiten aus und hänge sie dir an die Wand oder an deinen Spiegel im Badezimmer, damit du jeden Tag an dein Glückstraining erinnert wirst. Wir wünschen dir alles Gute für dein Vorhaben und drücken fest die Daumen!*

*Wenn dir das Glückstraining gefallen hat, erzähl' deinen Freunden davon und hilf uns, [philosify](https://www.philosify.de) und das gute Leben bekannter zu machen!*

*Ganz lieben Dank und philosophische Grüße,  
Hendrik & Sebastian  
(Dein [philosify](https://www.philosify.de)-Team)*



[philosify.de](https://www.philosify.de)