

# „Das Glück liegt in uns selbst“

Bringt ein Glück coaching wirklich etwas? Wir haben es ausprobiert und überraschende Erkenntnisse gewonnen...

Text: Uta Missling Fotos: Anja Schott

**G**lücklich werden – in nur einem Tag. Kann so etwas wirklich funktionieren? Genau das wollte ich herausfinden – und habe den Arzt, Psychotherapeuten und Glückslehrer Dr. Franz Milz im idyllischen Bad Grönenbach (Allgäu) besucht. Er begrüßt mich in seiner Praxis – freundlich, mit kräftigem Handschlag. „Bitte nehmen Sie Platz.“ Bis eben war mir noch ein bisschen mulmig, doch schnell fasse ich Vertrauen.

**Tina:** Na, dann schießen Sie mal los, Herr Doktor. Wie kann ich glücklich werden?

**Dr. Franz Milz** (lacht): Sie haben es ja eilig. Dann starten wir direkt: Stellen Sie sich vor, eine Fee erfüllt Ihnen Ihre Wünsche. Was würden Sie an Ihrer Persönlichkeit ändern?

**Tina:** Hm. Ich wäre vielleicht gern ein bisschen mutiger. Würde mich insgesamt gern besser abgrenzen können von der Meinung und den Sorgen anderer. Nicht immer perfekt sein wollen und mich dadurch selbst unter Druck setzen. Das wäre mein Wunsch.

**Milz:** Gut. Diese Analyse der jetzigen Lebenssituation ist wichtig. Denn nur wenn ich weiß, was mich am Glücklichen hindert, kann ich etwas ändern! Man sollte sich also Zeit nehmen, in sich hineinzufühlen. Nur wer sich selbst liebt, kann glücklich sein.

**Wie funktioniert das mit der Selbstliebe?**

Erinnern Sie sich an eine Situation, die Sie glücklich gemacht hat. In der Ihnen jemand etwas gesagt hat, das Sie wirklich glücklich gemacht hat.

**Ich überlege ganz bei mir: Was ist mir wichtig? Was oder wer macht mich glücklich? Freunde, Familie, Job? Ich erinnere** ▶

„Ich gebe mir das Versprechen, gut für mich zu sorgen.“  
Redakteurin Uta Missling lernte beim Coaching, wie man Leichtigkeit ins Leben bringt – zum Beispiel durch eine Vereinbarung mit sich selbst



Die Aufmerksamkeit einfach mal auf das lenken, was gut ist im Leben, und „Danke“ sagen

**mich, dass mir ein Freund neulich gesagt hat, dass er grenzenloses Vertrauen zu mir hat. Das hat mich beseelt.**

Fühlen Sie jetzt in sich hinein, in diesen einen Moment. Wie hat es sich angefühlt, als er das zu Ihnen gesagt hat? Denken Sie nicht, lassen Sie sich auf Ihr Gefühl ein, und beschreiben Sie mir, wo Sie das spüren.

**Ich kann erst mal gar nichts sagen, weil das gar nicht so leicht ist. Immer kommt der Kopf dazwischen.**

Nehmen Sie sich die Zeit!

**Ich atme tief ein und aus, lege meine rechte Hand auf meinen Bauch. Plötzlich fühlt sich alles ganz warm und wohl an. Glück? Ich muss lächeln.**

Sie haben etwas in sich gefunden, oder?

**Ja, ich kann es spüren, es gibt mir Kraft.**

Wenn Sie mal unglücklich oder traurig sind, erinnern Sie sich einfach an dieses Gefühl. Jetzt kommen wir zur nächsten Übung. Ich möchte Sie bitten, zehn Dinge aufzuschreiben, die Sie sehr an sich mögen.

**Ha, denke ich. Da fällt mir sicher eine Menge ein. Mein Humor. Meine Augen. Dass ich gut zuhören kann. Aber dann muss ich schon überlegen. Es sprudelt keineswegs so aus mir heraus, wie ich es mir erhofft hatte.**

Das ist ganz normal. Wenn Sie noch länger

darüber nachdenken, wird Ihnen nach und nach einiges einfallen, da bin ich mir sicher. Jetzt denken Sie bitte an zehn Dinge, die Sie überhaupt nicht an sich mögen.

**„Das geht bestimmt ganz fix“, sagt meine innere Stimme. Aber Irrtum. Wenn ich so darüber nachdenke, finde ich meine Ungeduld doch gar nicht sooo schlimm. Es ist spannend zu merken, dass ich mich mit so mancher Macke aussöhnen kann, wenn ich ehrlich zu mir selbst bin.**

Was ich ganz wichtig finde: Wir sind im Alltag damit beschäftigt, es anderen recht zu machen, dem Chef, dem Partner, den Kindern. Wir vergessen uns oft selbst dabei. Deshalb sollten wir uns jeden Morgen vor den Spiegel stellen und uns ein Versprechen geben. Sehen Sie sich in die Augen und sagen: „Ich verspreche mir, heute alles daranzusetzen, gut für mich zu sorgen!“ Kommen Sie mal mit vor den Spiegel.

**Ich glaube, das möchte ich allein zu Hause üben. So auf Anhieb kann ich das nicht.**

**Ich schaue meinem Spiegelbild in die Augen. Wann sieht man sich selbst schon so genau an? Ich möchte mir versprechen, dass ich heute gut auf mich aufpasse – und stocke. Es kostet Überwindung.**

Das ist vollkommen in Ordnung. Sie sollten mit sich selbst und dem Glück geduldig



**Wo stehe ich heute? Wie nehme ich meine Situation an, um dann in etwas Besseres zu starten?**

sein. Übrigens gibt es eine Hilfe, wenn man einen besseren Zugang zu den eigenen Gefühlen bekommen will: eine bestimmte Atemtechnik. Setzen Sie sich bitte auf die Liege. Ich zeige Ihnen, wie das geht.

**Ich gehe beim Ausatmen in den Katzenbuckel und ziehe das Becken leicht zurück, beim Einatmen richte ich mich auf, schiebe das Becken nach vorn und strecke den Kopf nach oben. Sofort spüre ich, dass es mich frei macht. Ich bin ganz bei mir.**

Was ich meinen Klienten auch empfehle: Schreiben Sie ein Tagebuch. Beim Formulieren von Wünschen, Sehnsüchten und Ängsten kommt man automatisch vom

## Ohne Teststreifen: Accu-Chek® Mobile. 50 Tests am laufenden Band.

Roche

**Das weltweit erste und einzige Blutzucker-Messsystem ohne einzelne Teststreifen.**

Erfahren auch Sie, wie einfach es sein kann, den Blutzucker zu messen! Kein Hantieren und keine Entsorgung mehr von einzelnen Teststreifen oder Lanzetten. Versuchen Sie es selbst, entdecken Sie diesen Komfort beim Blutzuckermessen.

**Jetzt mitmachen und gewinnen unter  
[www.messen-ohne-streifen.de](http://www.messen-ohne-streifen.de)**

**Erleben, was möglich ist.**

▶▶ Sie machen den Test. Accu-Chek Mobile erledigt den Rest.



**Ideal für Diabetiker  
mit Insulintherapie**



Bewusstes Atmen in den Bauch entstresst schnell und ist überall leicht umzusetzen



Formulieren Sie zehn Glücksquellen! Das kann ein Spaziergang oder ein Frühstück im Bett sein



Sich selbst besser kennenzulernen und die Dinge klarer zu sehen macht glücklich

Denken ins Fühlen, das schafft Klarheit. **Aber oft habe ich dafür gar keine Zeit!** 15 Minuten am Tag reichen. Das sollten Sie sich schon wert sein, oder? Jetzt notieren Sie bitte, wo Ihre zehn persönlichen Glücksquellen liegen, was Ihnen guttut! **Da gibt es einiges. Ein schöner Spaziergang, ein Glas Rotwein mit Freunden ... Während ich nachdenke, erkenne ich, dass es oft die kleinen Dinge sind, die mich glücklich machen.** Das Wichtigste beim Glücklicherwerden ist, dass wir uns öffnen, uns selbst etwas Gutes zu tun, dass wir Freund mit uns selbst sind. Sich zu sagen: „Mir darf es gut gehen!“

Denn wenn wir uns selbst mögen, passiert etwas Magisches: Je mehr ich mich mag, desto mehr werde ich mich mit Menschen und Situationen umgeben, die mir guttun. **Die Grundlage ist, dass ich selbst erst mal Ordnung schaffe: Was mag ich, was nicht? Was kann ich verändern, was nicht?** Genau. Sich erst mal mit dem Jetzt-Zustand versöhnen, wissend, es muss nicht so bleiben. Ich kann alles verändern. Die Entscheidung zu treffen ist die Wende im Leben. **Und wenn uns der Mut dazu fehlt?** Überlegen Sie, wie Sie Helfer finden. Mit-hilfe anderer werden die Dinge oft kleiner, als wir sie in Gedanken sehen. Der Mensch

ist wie ein Eisberg. Wir haben so viel unge-ahntes Potenzial. Glaub an dich selbst und geh in die Tiefe, du hast alles in dir! **Als ich später nach Hause fahre, merke ich: Glück auf Knopfdruck gibt es zwar nicht. Aber ich weiß jetzt, dass ich mich mehr um mich selbst kümmern werde. Auch, damit ich vorbereitet bin, wenn tatsächlich mal die Glücksfee bei mir vorbeikommt ... ■**

**Anleitung zum Glücklichsein** „Kiss your life“ von Dr. Franz Milz (Kösel Verlag, 15, 95 €). Infos zu seinen Glücks-Seminaren in Bad Grönenbach im Internet unter [www.dr-milz.de](http://www.dr-milz.de)

**BIG SOUL**  
und  
*Sempre piu*  
BY CHALOU

