



CHRISTIAN ENENGL

# Perspektiven des Glücks

DAS LEBEN AUF DEN  
PUNKT GEBRACHT.



Christian Enengl ist österreichischer Unternehmer und „Access to Happiness“-Trainer. Seit 1999 beschäftigt er sich intensiv mit der Erforschung der Themen Glück & Erfolg. Warum gelingt es nicht allen Menschen glücklich zu sein und im Leben alles zu erreichen, was sie sich wünschen? Jahrzehnte verbrachte er damit, Antworten auf diese und ähnliche Fragen zu finden. Heute unterstützt er Menschen dabei, ihr Potenzial zu entfalten und wahrhaftiges Glück zu finden.

*[www.christianenengl.com](http://www.christianenengl.com)*

**Christian Enengl**

# **Perspektiven des Glücks**

Das Leben auf den Punkt gebracht



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2020 **Christian Enengl**  
Umschlag: **Marie-Katharina Becker**  
Lektorat: **Tina Müller**  
Korrektorat: **Vjollca Ajruli**

Verlag & Druck: **tredition GmbH**,  
Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-347-20805-6

Hardcover 978-3-347-20806-3

e-Book 978-3-347-20807-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Die eigene Perspektive als Ausgangspunkt</b> .....	<b>8</b>
<b>2 Bin ich wirklich glücklich?</b> .....	<b>21</b>
<b>3 Wer sind wir?</b> .....	<b>28</b>
3.1 Glaube/Spiritualität vs. Wissenschaft .....	28
3.2 Respekt vor allen Religionen .....	38
3.3 Alles ist nichts .....	39
3.4 Anziehung und Abstoßung .....	43
3.5 Gott – ein alter Bekannter .....	50
3.6 Der Teufel auf der falschen Frequenz .....	59
3.7 Reinkarnation und Karma – gibt es das? .....	67
3.8 Der Blickwinkel entscheidet .....	71
3.9 Gibt es ein Leben ohne Spiritualität? .....	79
<b>4 Ein Glaubensmodell auf 3 Säulen</b> .....	<b>85</b>
4.1 Einfachheit .....	88
4.2 Demut .....	94
4.3 Durchhaltevermögen .....	104
<b>5 Das Fundament – Glaube &amp; Vertrauen</b> .....	<b>110</b>
5.1 Die Tür zum Paradies .....	115
5.2 Schauspieler im Film des Lebens .....	125
5.3 Selbstliebe kommt vor Liebe .....	134
5.4 Bereitschaft zur Veränderung .....	141
5.5 Der Seelenplan .....	148
5.6 Die Macht unseres Unterbewusstseins .....	163
5.7 Gleichgewicht und Harmonie .....	176
5.7.1 Familie .....	177
5.7.2 Freundschaft .....	186
5.7.3 Fitness .....	189
5.7.4 Finanzen .....	209

5.7.5	Freizeit.....	224
5.7.6	Fazit .....	226
5.8	Erfolg & Spiritualität – ein Widerspruch? .....	226
5.8.1	Sich in andere Menschen investieren .....	231
5.8.2	Im Hier und Jetzt leben .....	244
5.8.3	Gestern ist bereits vorbei.....	250
5.8.4	Die Zukunft ist noch nicht da.....	253
5.8.5	24 Stunden schafft jeder .....	254
5.9	Träume, Wünsche, Ziele.....	256
5.10	Bitten und Danken .....	260
5.11	Auf den Punkt gebracht .....	264
<b>6</b>	<b>Wogegen kämpfen wir eigentlich an? .....</b>	<b>266</b>
6.1	Die Ursache allen Übels – unser Ego.....	268
6.1.1	Beispiel-Situation I .....	271
6.1.2	Beispiel-Situation II.....	273
6.1.3	Beispiel-Situation III.....	275
6.1.4	Fazit – die Erwartungshaltung .....	278
6.2	Die Zerstörung des Egos .....	280
6.3	Woher kommt der Schmerz?.....	293
6.4	Die Befreiung vom Leid .....	297
6.5	Umgang mit Problemen .....	301
6.5.1	Problem: Abhängigkeit.....	304
6.5.2	Problem: Flucht in die Sucht.....	312
6.5.3	Problem: Sinnersatz durch Lustbefriedigung	315
6.5.4	Problem: Introvertierte Haltung .....	319
6.5.5	Problem: Entscheidungsmüdigkeit.....	325
6.5.6	Seelische Disbalance.....	328
<b>7</b>	<b>Anhaltende Glückseligkeit .....</b>	<b>355</b>
<b>8</b>	<b>Schlusswort .....</b>	<b>364</b>

## Vorwort

Was wünschen Sie sich in Ihrem Leben am allermeisten? Eine intakte Gesundheit? Einen Partner, der Sie liebt? Beruflichen Erfolg? Oder einfach nur, glücklich zu sein?

Viele Menschen erfreuen sich bester Gesundheit, haben einen liebenden Partner, ein Eigenheim, sind frei von finanziellen Schulden, erfolgreich im Beruf und trotzdem nicht glücklich. Andere wiederum sind glücklich, doch sobald ein unvorhersehbarer Schicksalsschlag im Leben eintritt, reißt es ihnen den Boden unter den Füßen weg und sie stürzen vom Glück in die Trauer oder Depression.

Die Frage nach der Ursache für anhaltende, wahrhaftige Glückseligkeit hat mich mein ganzes Leben lang begleitet. Ich wollte das Leben verstehen und Antworten auf diese so rätselhaft erscheinenden Phänomene finden, um Glück nicht länger dem Zufall zu überlassen.

In diesem Buch unterbreite ich Ihnen ein Angebot, das Ihnen ermöglichen kann, für den Rest Ihres Lebens glücklich zu sein, wenn Sie es annehmen können und wollen.

Von den meisten Erfolgsratgebern kennen wir Aussagen wie: „Um erfolgreich zu werden, müssen Sie bereit sein, Ihre Komfortzone zu verlassen.“ Nun ja, um anhaltend glücklich werden zu können, – sofern Sie es noch nicht sind – müssen Sie nicht nur Ihre Komfortzone, sondern vielmehr Ihr gesamtes Weltbild verlassen und bereit sein, sich auf eine völlig neue Weltsicht einzulassen. Sie werden sehen, – es klingt schlimmer, als es ist. Haben Sie Mut, – was auf Sie wartet, ist ein Leben in einer nicht vorstellbaren Leichtigkeit und Schönheit.

Christian Enengl

# 1 Die eigene Perspektive als Ausgangspunkt

So viele Menschen fragen sich immer wieder, warum nichts in ihrem Leben so funktioniert, wie sie es sich wünschen. Warum mussten gerade Sie diese Krankheit bekommen, während andere Menschen scheinbar immer gesund bleiben, egal wie falsch sie sich ernähren und wie wenig sie sich bewegen? Warum haben Sie trotz redlicher Bemühungen immer wieder finanzielle Engpässe, während anderen Menschen, die scheinbar ganze Völker ausbeuten, alles zufällt und sie Reichtum und Fülle genießen können? Warum gibt es so viel Leid und Elend auf dieser Welt? Warum geht es rücksichtslosen, gemeinen Menschen häufig besser als respektvollen und hilfsbereiten Menschen? Und warum kommen manche Kinder schon krank zur Welt?

Auch mich beschäftigten ähnliche Fragen über viele Jahre hinweg und so war ich immer auf der Suche nach Antworten. Antworten, die mir niemand in meinem damaligen Umfeld geben konnte. In meiner Kindheit und Jugend hielt ich nicht besonders viel davon, Bücher zu lesen und versuchte mich auch in der Schule immer vor allen Aufgaben zu drücken, die das Lesen von Büchern erforderten.

Mit ungefähr 18 Jahren war ich an einem Punkt angelangt, an dem ich mich nur noch als Versager fühlte. Ich war extrem schüchtern und unfähig, mich sozial zu integrieren. Alle meine Jugendfreunde gingen regelmäßig aus und hatten Spaß. Ich versteckte mich hinter meinem Computer und verhielt mich so, als würde ich dies tatsächlich einem Leben mit Einbindung in die Gesellschaft vorziehen. Ich brachte mir mit einem gleichgesinnten Freund das Programmieren bei. Das war die einzige Tätigkeit, bei der ich mich wenigstens nicht als völliger Versager betrachtete. Einige Mitschü-



lerInnen und auch LehrerInnen bewunderten mich sogar für meine IT-Fähigkeiten. Ich erschuf mir meine eigene kleine Welt, umgeben von einer liebevollen Familie, einer Handvoll Freunden und meinem Computer, mit dem ich mich Tag und Nacht beschäftigen konnte. Das müsste für ein bescheidenes Leben doch reichen?

Diese kleine Welt begann jedoch mit dem Einstieg ins Berufsleben langsam einzustürzen. Ich erkannte, dass, egal wie sehr ich mich bemühte, ich die konkreten Abläufe im Computer doch nie wirklich verstand und ich auch beim Programmieren immer mehr an meine Grenzen stieß. Oberflächlich war ich gut, in allen IT-Fächern in der Schule immer einer der Besten und kleine Anwendungen für den eigenen Gebrauch konnte ich schon früh programmieren. Für systemnahe Abläufe beim Zusammenspiel mehrerer Komponenten fehlte mir jedoch das Verständnis und so war die Entwicklung komplexerer Software für mich rein fachlich nicht möglich. Was aber sollte ich denn aus meinem Leben machen, wenn ich nicht einmal programmieren konnte?

Ich fühlte mich einsam, dumm und nicht liebenswert. So wollte ich nicht leben und ich schaffte es nicht, aus mir herauszugehen und auf Menschen zuzugehen. In der Grundschule wurde ich gemobbt, weshalb ich mich nicht einmal auf diejenigen zugehen traute, die noch vor wenigen Jahren meine Schulkameraden waren. Ich war mir sicher, inzwischen würden die mich alle für einen seltsamen Freak halten, der sich seit Jahren absondert und versteckt. Auch wenn unter Umständen nie jemand etwas Ähnliches gedacht hatte, sich nie jemand Gedanken über mich gemacht hatte und ich völlig unbemerkt, jederzeit wieder auf andere zugehen hätte können, so war dies in meiner Welt nicht mehr möglich. Zu viele Selbstzweifel waren aufgebaut, zu wenig Selbstvertrauen war vorhanden. Meine Eltern versuchten immer wieder, mich dazu zu überreden, dass ich

doch zusammen mit meinen Geschwistern ausgehen und die Abende an den Wochenenden mit meinen Freunden verbringen sollte. Meine ältere Schwester und mein jüngerer Bruder waren so geduldig und liebevoll, sie nahmen mich tatsächlich immer wieder mit, obwohl ich dann den ganzen Abend an ihnen klebte und mich keine fünf Meter von ihnen entfernte. Dafür bin ich ihnen heute noch immens dankbar. So oft haben sie versucht, mich unter die Leute zu bringen und sie haben mich nicht aufgegeben.

Ich wünschte mir an diesen Abenden so sehr, einfach mit allen anderen reden und lachen zu können, doch es ging nicht. Neidisch beobachtete ich meine Geschwister und all die anderen Bekannten, von denen ich bei den diversen Veranstaltungen umgeben war. Die innere Stimme hielt mich bei jedem Anlauf sofort wieder zurück und es breitete sich eine Angst in mir aus, dass ich Ablehnung erfahren und ausgelacht werden könnte. Es war wie eine Gefangenschaft im eigenen Körper.

Ich konnte das Leben direkt vor mir sehen, wusste, dass ich in der Lage war, mich mit meinem Körper beliebig zu bewegen, aber trotzdem war er starr und ich fühlte mich wie ohnmächtig. Machtlos war ich diesen Gefühlen ausgeliefert. Unfähig, etwas am eigenen Leben zu ändern und dazu verdammt, bis in alle Ewigkeit den anderen Menschen zusehen zu müssen, wie sie direkt vor meinen Augen glücklich waren, lachten, sich amüsierten und das Leben genießen konnten. Ich weinte und betete sehr viel in diesen Jahren.

Eines Abends, im Alter von 21 Jahren ereignete sich dann ein wegweisender Moment. In einem Regal meiner Eltern stach mir ein Buchtitel ins Auge und wie gefesselt blieb ich stehen. Ich starrte auf den Titel und war völlig fasziniert. War das die Antwort auf meine sehnsüchtigen Wünsche und Gebete? Sofort war mir klar, dass ich dieses

Buch unbedingt zu lesen hatte. Es würde ganz gewiss die Antwort auf mein größtes Problem beinhalten. Ich zog das Buch aus dem Regal, begann den Text am Einband zu lesen und spürte immer mehr die Hoffnung in mir aufsteigen, dass ein völlig neues Leben für mich beginnen könnte, wenn ich dieses Buch lesen würde.

So geschah es dann natürlich auch und es war das erste Buch in meinem Leben, dass ich freiwillig von Anfang bis zum Ende las und das in sehr kurzer Zeit. Es war das Buch „Wie man Freunde gewinnt“ von Dale Carnegie und ich bin diesem wundervollen Menschen heute noch zutiefst dankbar für dieses Werk. Die erwartete Wende in meinem Leben trat auch tatsächlich ein, wenn auch erst einmal in einer anderen Form als erhofft.

Ich wurde zu einer Leseratte. Seit diesem Tag gab es in meinem Leben beinahe keinen einzigen Tag mehr, an dem ich nicht las. Der Grund für diese Kehrtwende war, dass ich in diesem Buch Antworten fand. Antworten, wie ich sie nie zuvor von einem Menschen gehört hatte. Diese Antworten lösten eine immense Neugierde in mir aus. Ich wusste nun, auf welchem Wege ich weitere Antworten finden konnte und wollte immer mehr lesen. Es war der Beginn einer sehr spannenden Reise, die mich nach und nach zu einem glücklicheren und gefestigteren Menschen gemacht hat.

Auch wenn das Lesen von Dale Carnegies Buch mir klarerweise nicht unmittelbar dazu verhalf, überall neue Freunde zu finden, meine wahre Berufung zu erkennen und mich zu einem erfolgreichen Menschen zu entwickeln, der nie wieder von Sorgen und Problemen geplagt sein würde, so gelang es mir doch, mich etwas mehr zu öffnen, immer wieder mal meine Angst zu überwinden und bei der einen oder anderen Gelegenheit mit neuen Menschen ins Gespräch zu kommen und sie dabei kennenzulernen. Diese

kleinen Schritte brachten langsam etwas Selbstvertrauen in mir hervor. Ich begann an mich zu glauben. Ich begann daran zu glauben, dass ich doch nicht völlig machtlos und wertlos war, sondern ich mein Leben vielleicht irgendwann auch frei gestalten und lebenswert machen konnte.

Es wurde zu einer Art Hobby von mir, so häufig wie nur möglich, tiefgehende Gespräche zu führen. Anfangs mit Arbeitskollegen, Vereinsmitgliedern und meinen wenigen Freunden und auch immer wieder mit neuen Menschen, mit denen ich langsam in Kontakt kam. Ich philosophierte und diskutierte. Die neuen Erkenntnisse aus den zahlreichen Büchern, die ich plötzlich las, ließen mich das Leben immer mehr analysieren. Nicht nur mein eigenes Leben und Verhalten, sondern auch das anderer Menschen, die ich ja immer schon gerne beobachtete.

Dies führte wiederum dazu, dass sich aus den regelmäßig neu gewonnen Antworten ständig neue Fragen ergaben. Fragen nach dem Sinn des Lebens, danach wer oder was ich als Mensch eigentlich bin und wie die Welt und das Leben grundsätzlich funktionieren. Ich war inzwischen überzeugt, dass all diese Fragen nicht nur mich beschäftigten, sondern nahezu alle Menschen und dass die Beantwortung eine zentrale Rolle dabei spielt, ob ein Mensch glücklich oder unglücklich ist. Einige Jahre und ein paar Hundert Bücher, Seminare und Gespräche später stellte sich mir eine Frage, auf die ich einige Zeit keine Antwort fand.

Viele Bücher boten einen guten Einstieg in das Thema Persönlichkeitsentwicklung an, aber blieben am Ende doch oberflächlich. Es war mir zu wenig, wenn ich las, ich solle positiv denken oder autogenes Training praktizieren. Es war zu wenig, wenn mir Meditation, Hypnose, Hände auflegen oder ähnliche Praktiken empfohlen wurden. Was sind Gedanken und warum sollten sie mein Leben verändern

können? Wie sollten von mir an mich gerichtete Worte, die außer mir niemand hört, meine zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflussen? Es machte einfach alles noch keinen Sinn.

Andere Autoren und Sprecher hingegen gingen in ihren Büchern und Vorträgen tiefer auf diese Fragen ein. Sie lieferten direkte, klare Antworten, schrieben, sprachen, philosophierten und diskutierten mit anderen darüber und schienen auch selbst danach zu leben. Ich liebte diese tiefgründigen Informationen. Hier ging es jedoch meist sehr direkt zur Sache und mir fehlte dabei der Einstieg in das Thema. Ich verstand zwar, dass ich wohl gerade die Antwort auf eine meiner Fragen las oder man mir versuchte, eine solche Antwort zu erklären, doch ich konnte die Informationen noch nicht miteinander verknüpfen. Es ergab keinen Sinn. Häufig wurde ich mit Worten wie Energie, Universum, Gott, Geist und dergleichen konfrontiert. All das sollte der Schlüssel zur Lösung aller menschlichen Probleme sein. Doch weder Energie noch Gott waren für mich greifbar und so kamen vorerst noch jede Menge neuer Fragen hinzu. Verständliche Antworten blieben weiterhin aus.

Wenn man beispielsweise von Spiritualität, positivem Denken oder Esoterik noch nie etwas gehört hat und die brennendste Frage im Leben lautet: „Wie finde ich heraus, wozu ich geboren wurde?“, dann helfen Antworten, wie „setze dich hin, sei still und meditiere“, nicht unmittelbar weiter. Wozu sollte denn das gut sein? Wie soll ich denn jemals weiterkommen, indem ich nichts tue? Wer an Glaubenssätzen festhängt wie „ohne Fleiß, kein Preis“ oder „du musst mehr arbeiten, wenn du es im Leben zu etwas bringen möchtest“ oder „ohne gute Ausbildung hat man heutzutage keine großen Chancen mehr“, dann ist es so ziemlich das Letzte, woran man glaubt, wenn DIE Lösung dann plötzlich im Nichtstun zu finden sein soll.

Zusätzlich war und bin ich einer dieser Menschen, die sich schwer damit tun, an etwas zu glauben, solange sie es nicht verstehen können. Ich brauchte also nicht nur simple Antworten, sondern auch hieb- und stichfeste Erklärungen dazu, warum etwas so funktionieren sollte. Am Ende wollte ich also nicht einfach nur an etwas glauben, sondern ich wollte es wissen.

In Dale Carnegies Buch, „Wie man Freunde gewinnt“, wird viel darüber erzählt, dass man für Menschen anziehend und attraktiv wirkt, wenn man ehrliches Interesse an den Mitmenschen hat und positiv denkt, aber warum sollte sich die Welt da draußen verändern, wenn ich etwas anderes denke? Diese Hürde des „positiven Denkens“ war für mich der Beginn einer langen Reise, die mich über alle möglichen Heilpraktiken, die Welt der Philosophie und Psychotherapie bis hin zur Gehirnforschung, Physik und Quantenphysik führte. Es war eine Reise zu Antworten auf alle relevanten Fragen des Lebens.

Es ging noch einige Jahre so weiter. Ich las immer mehr und suchte in tiefgründigen Gesprächen nach Antworten. Tiefes Verständnis blieb jedoch vorerst noch aus. Die Welt bestand für mich aus tausenden Puzzleteilen und unendlich vielen Fragen dazu, wie diese Teile zusammensetzen sind.

Im Alter von circa 25 Jahren war ich wegen eines operativen Eingriffes für etwas über eine Woche in einem Krankenhaus. In dieser Zeit tat ich mal wieder fast nichts anderes als lesen. An einem der letzten Tage erlebte ich einen für mich unvergesslichen Moment. Ich unterbrach das Lesen kurz, um einem Gedanken nachzugehen. Wie in einem Tagtraum sah ich meinen inneren Bildern zu. Plötzlich blitzten überall Bilder auf. Nicht irgendwelche Bilder, sondern lauter Bilder zu offenen Fragen. Wie auf einem Datenhighway flitzten diese Bilder von allen Seiten in glei-

cher Richtung an mir vorbei. Es war irritierend, aber gleichzeitig auch völlig faszinierend und überwältigend. Ein Gefühl von Angst machte sich bemerkbar, doch ich war so überfordert mit der Menge an Information, die da an mir vorbeizog, dass ich mich der Angst in dem Moment nicht näher widmen konnte. Ich konnte diesen Prozess nicht beeinflussen oder unterbrechen und sah einfach nur erstaunt zu. In den Bildern erkannte ich Momente meines Lebens, in denen ich mir Fragen stellte, die ich mir bis zu diesem Moment nicht beantworten konnte. Bilder von Augenblicken, die neue Herausforderungen für mich bedeuteten. Es ging alles unglaublich schnell, doch am Ende setzten diese Bilder sich vor mir wie einzelne Puzzleteile zu einem vollständigen Bild zusammen und von einer gefühlten Sekunde zur anderen erschien mir alles völlig klar. Jede einzelne offene Frage, die mich seit vielen Jahren beschäftigte, schien plötzlich beantwortet zu sein und das auf eine völlig logische Art. Alles erschien mir unfassbar einfach.

Ich lag noch länger mit offenen Augen im Krankenbett und versuchte, zu begreifen, was gerade geschehen war. War ich verrückt? Stand ich unter starken Medikamenten und habe ich nur geträumt? Doch egal ob ich verrückt war oder es nur geträumt hatte, die Antworten waren trotzdem da. Sich über dieses Geschehen mit anderen Menschen auszutauschen, erschien mir lange als nicht sehr sinnvoll. Ich behielt es also erst mal für mich und bis heute wissen nur wenige Menschen davon. Bevor ich selbst so richtig daran glauben konnte, beschloss ich, diese neuen Antworten erst einmal intensiv zu prüfen. War das alles wirklich hieb- und stichfest oder konnten neue Fragen diese Antworten sofort wieder entkräften oder als nicht allgemein gültig darstellen? War ich durch neue Herausforderungen des Lebens sofort wieder ratlos und musste die Suche nach Antworten von Neuem beginnen? Oder war von nun an alles sofort und

klar zu beantworten, egal welche Fragen sich mir stellten? Die Antworten blieben bestehen und sind auch heute, rund 20 Jahre später, unverändert gültig.

Ein solcher Moment wie damals in diesem Krankenhaus ereignete sich einige Jahre später noch ein zweites Mal. Das „Puzzle-Bild des Lebens“ wurde noch deutlicher. Ich bin sehr glücklich und dankbar darüber, dass ich dies erleben durfte und ich damit ein ganzes Stück Seelenfrieden für mich finden konnte. Seither ist alles einfacher, auch wenn mein Leben deshalb selbstverständlich nicht frei von Problemen wurde. Das wäre auch mit den Antworten nicht in Einklang zu bringen.

Durch diese Ereignisse wuchs in mir das Bedürfnis heran, mich langsam mit anderen Menschen über die gewonnenen Einsichten und Antworten auszutauschen und ihre Gültigkeit durch immer mehr Erfahrungsberichte zu prüfen und zu bestätigen. In dieser Zeit entstand auch der Gedanke, ein Buch zu schreiben. Selbst wenn vorerst noch völlig unvorstellbar war, wie ich so ein Projekt jemals in die Tat umsetzen könnte, so gab es dennoch ein wachsendes Bedürfnis, da ja der gesamte Prozess zur Gewinnung dieser Einsichten, in erster Linie auch dem Lesen von Büchern zu verdanken war. Es war nicht ein einzelner, sondern eine große Anzahl an Autoren, die durch das Niederschreiben ihrer Erfahrungen zu verschiedensten Themengebieten, einerseits mir, aber bestimmt auch vielen anderen Menschen zu Antworten verholphen hatten. Dazu wollte auch ich gerne beitragen.

Von der Idee eines eigenen Buches bis zur Umsetzung sollte es aber noch einige Jahre und weitere Hunderte Bücher, Seminare, Gespräche und Erfahrungen dauern. Der Wunsch war damals dennoch so klar, dass ich zumindest einen ersten Leitfaden niedergeschrieben habe, welche Themen in dem Buch später mal behandelt werden sollten.



Das Wichtigste war, dass die Leser sich selbst anhand der allgemein üblichen Problemstellungen des Lebens wiederfinden können. Herausforderungen, die den meisten Menschen aus eigener Erfahrung oder aus Erfahrungen des nahen Umfeldes bekannt sind. Diese Probleme sollten dann analysiert werden, um den gemeinsamen Nenner zu erkennen und die allgemein gültige Wahrheit und Ursache im Kern zu finden und auf dieser Reise gehen wir weit über positives Denken und dergleichen hinaus.

Dieses Buch zeigt einen möglichen Weg auf, wie wir lernen können, all das zu bekommen, was wir wirklich wollen, indem wir lernen, zu lieben, was wir vom Leben bekommen. Das mag auf den ersten Blick aussehen, als würde ich sagen: „Sei doch einfach zufrieden mit dem, was du hast.“ Dem ist aber gewiss nicht so. Positives Denken, wie es überall auf der Welt in Seminaren vermittelt wird, ist zwar bestimmt eine Notwendigkeit für ein erfülltes Leben, aber positives Denken allein, wird keinem Menschen auf seinem Weg zum Glück behilflich sein. Genau das ist aber Ziel dieses Buches – wahrhafte und dauerhafte Glückseligkeit zu finden. Es geht also nicht darum, als unverbesserlicher Optimist durch sein Leben zu gehen und wenn es einem auch noch so schlecht geht, immer zu sagen: „Es wird alles gut“, und dann darauf zu warten, bis sich irgendetwas verändert. Nein, das wäre naiv und verrückt. Es geht vielmehr darum, die Welt mit anderen Augen zu sehen und in allem einen Sinn und Zweck zu wissen, auch wenn wir diesen nicht sofort verstehen oder erkennen können. Wir müssen lernen, das Leben anzunehmen, wie es kommt und in der Gegenwart Entscheidungen zu treffen, die unsere Zukunft verbessern werden. Schlussendlich geht es aber auch ums TUN. Es wird jeder Versuch zur Verbesserung des eigenen Lebens völlig ergebnislos verlaufen, wenn wir nicht erkennen, was wir zu tun haben und dies dann auch tat-

sächlich umsetzen. Ich wünsche mir, dass die Leser dieses Buches erkennen, dass so ziemlich allen Problemen der Menschheit eine einzige Ursache zugrunde liegt. Damit einhergehend kommt dann auch ein neues Verständnis dafür, dass in so gut wie allen Diskussionen die gegensätzlichen Parteien eigentlich dasselbe anstreben. Streit wird dadurch ausgehebelt, Kriege werden überflüssig. Das ist ein hohes Ziel. Das ist mir klar. Einer meiner Lieblingsmentoren wiederholt bei jeder Gelegenheit die Aussage: „Das Leben ist so einfach.“ Ich hatte lange keine Vorstellung davon, wie recht er hat und wie unglaublich einfach es tatsächlich ist.

Dieses Buch soll Ihnen also eine Weltsicht aufzeigen, die Ihnen ermöglicht, alles mit neuen Augen zu sehen. Durch diese Sichtweise werden Sie nicht nur zu einem vorübergehenden Lächeln finden, sondern zu dauerhaftem Glück in Ihrem Herzen. Das hat mit einem dauerhaften Lächeln nicht sehr viel gemeinsam. Letztendlich ist es nur eine Möglichkeit, eine andere Sichtweise anzunehmen, die viele Menschen bereits auf der Suche nach Glück ans Ziel gebracht hat. Lassen Sie sich auf eine kurze Reise ein und entscheiden Sie am Ende selbst, ob es nicht auch für Sie attraktiv ist und entscheidende Vorteile bringen kann, die Welt und das Leben, auf die in diesem Buch beschriebene Weise zu betrachten.

Egal, ob Sie bereits sehr viel erreicht haben und nur etwas mehr möchten oder ob Sie bisher gefühlt nichts erreicht haben und nur das Notwendigste möchten. Egal, ob Sie unglücklich sind oder ob im Moment alles gut läuft, sich Ihr Leben in die von Ihnen gewünschte Richtung entwickelt und Sie deshalb gerade mal wieder lachen können und glücklich sind. Egal, ob Sie krank sind oder ob Sie sich besser Gesundheit erfreuen. Egal, ob Sie gerade dabei sind, die Karriereleiter aufzusteigen, ob Sie bereits auf ein erfolgreiches Leben zurückblicken können, oder ob Sie arbeitslos

sind. Nur wenn Sie in guten wie in schlechten Zeiten ehrlich von sich sagen können: „Ich bin wahrhaft glücklich“, dann haben Sie das Ziel erreicht, nach dem sich wohl jeder Mensch ganz tief in seinem Herzen sehnt.

Einige wenige Menschen, denen ich im Laufe meines bisherigen Lebens begegnen durfte, schienen dies für mich bereits weitestgehend verinnerlicht zu haben. Dennoch zeigte sich auch hier bei den meisten, dass sie nach wirklich schwersten Schicksalsschlägen, wie zum Beispiel der Verlust eines geliebten Menschen, ihren Lebenssinn oder Lebensinhalt (vorübergehend) verloren. Die Weltanschauung veränderte sich mit dem Schicksalsschlag wieder vollkommen und vom Glücklich-sein war nichts mehr übrig. Nur ganz wenige Menschen haben den Weg ans Ziel bereits vollständig zurückgelegt und die einzige Wahrheit wirklich erkannt. Ist dieser Zustand einmal erreicht, kann ihnen diese Erkenntnis durch nichts mehr genommen werden, gleichgültig, was im Leben auch geschehen mag.

Bestimmt haben auch Sie sich schon oft Gedanken darüber gemacht, was denn erforderlich sei, um wirklich glücklich zu sein. Liegt es am Erfolg? Oder an der Gesundheit? Liegt es vielleicht daran, eine eigene glückliche Familie gründen zu müssen oder Kinder zu haben? Oder müssen alle Anforderungen in ausbalancierter Harmonie erfüllt sein, um dauerhaftes Glück zu ermöglichen? Dann wäre Glück aber doch etwas nur sehr schwer Erreichbares. Was müsste einer solchen Schöpfung wohl für ein feindseliger, hasserfüllter Gedanke zugrunde liegen? Wir sollten davon ausgehen – egal ob der Mensch durch Evolution entstanden ist oder von Gott erschaffen wurde – dass wir nicht dazu verdammt sind, ein Leben in Trauer und Sorge zu verbringen, in einem ständigen Kampf und unter ewiger Last. Meiner Meinung nach ist genau das Gegenteil der Fall und die Aufgabe besteht im Erkennen der Einfachheit.

Ich will mit diesem Buch niemandem sagen, wie er leben oder woran er glauben soll. Es soll lediglich eine Perspektive aufzeigen, die alle Probleme relativieren und auf der Suche nach dauerhaftem Glück eine bedeutende Hilfe sein kann. Wir werden erkennen, wo und wie einfach Glück zu finden ist. Haben wir es erst einmal gefunden, dann werden wir es nie wieder verlieren. Ich freue mich, Sie mittels dieses Buches auf Ihrem Weg zum Glück begleiten zu dürfen. Eine besondere Freude wäre es für mich, wenn Sie mich und andere Leser an Ihren neuen Erkenntnissen teilhaben lassen. Teilen Sie uns gerne Ihre Meinung auf [www.christianenengl.com/Feedback](http://www.christianenengl.com/Feedback) mit. Erfreuen wir uns gemeinsam an den daraus erwachsenden Gefühlen der Freude und der anhaltenden Liebe. Informieren Sie mich über Ihre persönlichen Erfahrungen und Veränderungen und lassen Sie uns gemeinsam ein dauerhaft glückliches Leben genießen.

## 2 Bin ich wirklich glücklich?

Lassen Sie uns die grundlegendste Frage des Lebens noch einmal gemeinsam betrachten! Bin ich wirklich glücklich? Stellen Sie sich diese Frage und beantworten Sie sie ehrlich. Sollte die Antwort „Ja“ lauten, beglückwünsche ich Sie aus tiefstem Herzen und freue mich mit Ihnen. Nur wenige Menschen können von sich behaupten, wirklich in jeder Situation des Lebens, unter allen Umständen glücklich sein zu können.

Glücklich zu sein, heißt nicht, in jeder Situation lachen zu müssen, und mit einem Dauergrinsen durch schreckliche Phasen des Lebens gehen zu müssen. Glücklich sein, heißt viel mehr die Freiheit zu haben, wählen zu können. Es heißt, seine Emotionen nach freiem Willen kontrollieren zu können und nicht Gefangener der eigenen Gefühlswelt zu sein. Es ist nun wirklich keine Kunst, glücklich zu sein und ein herzhaftes Lächeln im Gesicht zu haben, wenn man frisch verliebt ist, wenn man ein gesundes Kind bekommen hat, im Job befördert wird, im Lotto gewinnt oder sich sonst irgendetwas Wundervolles ereignet. Die Kunst besteht darin, auch dann glücklich sein zu können, wenn wir durch ernsthaft schwierige Zeiten gehen. Die Essenz dieser Kunst bezieht sich im vorhergehenden Satz auf das Wort KÖNNEN.

Jeder Mensch hat einen freien Willen. Wenn wir uns entscheiden zu trauern, weil wir einen lieben Freund, Partner oder ein Kind verloren haben, dann ist das vollkommen in Ordnung, bis wir uns danach entscheiden, wieder glücklich zu sein. Lassen wir unseren Glückszustand aber von dieser Trauer bestimmen und bleiben so sehr in der Trauer gefangen, dass wir unfähig sind, uns wieder auf andere

Dinge im Leben zu konzentrieren, dann hat das mit wirklich glücklich sein können nicht mehr viel zu tun. Wer schon einmal verliebt war und dann eine Trennung erlebte, wer alleine lebt und sich einsam fühlt, wer arbeitslos ist und schon lange verzweifelt einen Job sucht oder wer schon einmal bankrottgegangen ist, der wird auch schon erlebt haben, dass Emotionen wie Trauer, Zorn, Hass, Wut, Einsamkeit, Angst, Neid, Gier usw. nicht einfach verschwinden, wenn wir uns sagen: „Das Leben geht weiter“. Oft erliegen wir diesen Emotionen über Monate oder Jahre. Auch werden wir immer wieder von ihnen in ein emotionales Tief gerissen, wenn wir beispielsweise Jahre später etwas Ähnliches erleben und unsere Gefühlswelt sofort wieder in sich zusammenbricht.

Dauerhaftes Glück bedeutet, dass Sie diese Kontrolle über Ihre Emotionen behalten, auch wenn die Situation in Ihrem Leben sich mal stark verändert und Sie einen schmerzenden und aussichtslos erscheinenden Lebensabschnitt durchstehen müssen.

Es ist also offenbar eine Voraussetzung für Glück, die Kontrolle über die eigenen Emotionen zu behalten. Nur wer Herr seiner Gefühle ist und diese beherrscht und kontrolliert, anstatt von ihnen beherrscht zu werden, der hat die Möglichkeit, glücklich zu sein und zu bleiben. Die amerikanische spirituelle Lehrerin und Autorin Teal Swan schrieb einmal auf Facebook:

*„You cannot control whether or not  
you have a reaction to something.  
You cannot even choose  
what reaction to have.  
What you can do is  
choose what to do with the reaction you are having.“*

Übersetzt bedeutet dies in etwa: „Du kannst nicht kontrollieren, ob du auf etwas reagierst. Du kannst nicht einmal wählen, wie du reagierst. Was du tun kannst, ist zu wählen, was du mit der Reaktion, die du hast, tun willst.“

Die meisten Menschen scheinen ihren Emotionen gegenüber machtlos zu sein und sich dies nicht eingestehen zu wollen. Es ist keine Schwäche, sich Fehler einzugestehen. Ganz im Gegenteil – es ist eine Voraussetzung, um glücklich sein zu können. Jeder Mensch hat Fehler und Schwächen und erst, wenn wir diese erkannt haben, uns also unserer Stärken und Schwächen bewusstwerden und sie akzeptieren, können wir daran arbeiten. Wenn Sie sich dennoch gegen diese Formulierung der „Machtlosigkeit“ wehren, lassen Sie uns einige Beispiele betrachten:

- Fühlten Sie sich schon einmal längere Zeit einsam, obwohl es zu dieser Zeit viele Menschen in Ihrem Leben gab?
- Gab oder gibt es in Ihrem Leben ein Gefühl, dass Sie nicht nach Belieben an- oder abschalten können?
- Hingen Sie nach einer Trennung längere Zeit in einem Tief fest, weil Sie immer wieder an den verlorenen Partner denken mussten? Vielleicht machten Sie ihm auch lange danach noch Vorwürfe oder waren eifersüchtig auf seinen neuen Partner?
- Haben Sie nach Horrorfilmen manchmal über längere Zeit hinweg Angst, wenn Sie alleine oder im Dunkeln sind und können das nicht einfach abschalten, obwohl Ihr Verstand sagt, dass es dafür absolut keinen Grund gibt?
- Haben Sie Angst vor Tausenden Menschen frei zu sprechen oder etwas zu präsentieren oder im Fokus der Öffentlichkeit zu singen oder zu tanzen?

- Haben Sie Angst oder werden Sie nervös, wenn Sie fremde Menschen anrufen und Ihnen ein Produkt verkaufen müssen?

Nun, wenn einer dieser Punkte oder ähnliche auf Sie zutreffen, dann behaupte ich, dass Sie Ihren Emotionen unterlegen sind und keine vollständige Kontrolle darüber haben.

Die Kontrolle über seine Emotionen zu haben, bedeutet nicht, dass jemand gefühllos ist und nichts mehr spürt. Es bedeutet lediglich, dass derjenige bestimmt, ob und wie lange er trauert oder sich ärgert. Emotionen sind etwas sehr Gutes und Wichtiges. Wir sollten diese aber bewusst leben können und nicht unbewusst von ihnen beeinflusst werden. Der Verfall in ein Gefühl wie Ärger oder Trauer dauert oft immens lange, bis sich das Gefühl irgendwann eben wieder von selbst auflöst. Inzwischen kann es sein, dass das Gefühl durch andere Vorkommnisse noch bedeutend intensiviert und gesteigert wird. Man fühlt sich im Recht und steigert sich unter Umständen auch noch in die längst vergangene Situation hinein. Irgendwann ist es immer vorbei, doch in dieser Zeit, in der die Emotion uns beherrscht, kann vieles passieren, was uns oft erst im Nachhinein oder gar erst sehr viel später bewusst wird und leidtut. Viele uns nahestehende Menschen werden oft in diesen Zeitspannen verletzt. Außerdem haben wir dabei sinnlos Lebenszeit vergeudet, da es selten jemandem etwas bringt, wenn man sich über Minuten, Tage oder manchmal gar über Jahre hinweg über irgendetwas ärgert. Denken Sie nur an die Redewendung, dass jemand mit dem falschen Fuß aufgestanden ist. Ein unkontrollierter, ärgerlicher Gedanke, der uns einen ganzen Tag gefangen hält und uns womöglich um ein paar wunderschöne Erlebnisse bringt.

Eines sollte uns mittlerweile klar geworden sein: Glück lässt sich nicht im Außen finden, dennoch scheinen die meisten Menschen es genau dort immer und immer



wieder verzweifelt zu suchen. Die Suche außerhalb unseres Körpers bezieht sich immer auf Wünsche und Ziele. Meist ist es eine Suche nach materiellen, vergänglichen Dingen oder Emotionen wie Freundschaft, Liebe und so weiter. Wenn ein Mensch sich Ziele setzt wie beispielsweise den Sieg in einem Wettbewerb, eine Olympiamedaille, Umsatzverdopplung in der eigenen Firma, finden eines Partners den man wirklich liebt, Erwerb eines tollen Hauses oder Autos usw., dann tritt nach Erreichen dieses Zieles normalerweise auch tatsächlich ein Glücksgefühl ein. Nur ist dies kein anhaltendes Gefühl. Die Ernüchterung tritt oft bereits nach sehr kurzer Zeit wieder ein und ein erneutes Streben nach weiteren Wünschen und Zielen beginnt.

Wie geht es weiter, nachdem die Olympiamedaille erreicht wurde? Was kommt nach dem Aufbau eines Multimilliarden Dollar Imperiums? Macht uns ein Partner, den wir wirklich lieben, automatisch ein Leben lang glücklich? Bei materiellen Dingen wie Häuser, Autos oder auch kleineren Dingen tritt die Ernüchterung oft sogar schon ein, bevor das Ziel noch erreicht ist. Man träumt vielleicht von einem tollen Haus oder der größeren Wohnung und setzt sich den Erwerb dieses Objektes beispielsweise als Belohnung für ein erreichtes berufliches Ziel. Ist dann nach langer Zeit das Ziel endlich erreicht, haben sich die materiellen Träume inzwischen häufig geändert und der Reiz des erträumten Hauses ist längst wieder verschwunden.

Die Wünsche werden häufig immer größer und ausgefallener. Ständig lassen wir uns etwas Neues einfallen, um bewusst oder unbewusst endlich glücklich sein zu können, bis wir irgendwann in Frustration erkennen, dass dieser Weg ein Irrweg ist.

Hier wurde erneut ein sehr entscheidender Punkt angesprochen, auf den wir später noch sehr detailliert eingehen werden: Bewusstheit. Es ist sehr hilfreich im Leben und

es erleichtert vieles ungemein, wenn man bewusst lebt und erkennt, worum es einem geht.

Wir alle kennen Sportler, Filmstars, Politiker und Wirtschaftsgrößen, die nach ihrem Höhepunkt sehr rasch wieder abgestürzt sind. Warum? Weil kein Mensch sich an diesen Glücksgefühlen festhalten kann. Materielles ist vergänglich. Alles im Leben ist vergänglich und am Ende werden wir nichts von all den erworbenen Schätzen mitnehmen können. Wie sollte DAUERHAFTES Glück also je durch etwas VERGÄNGLICHES erreicht werden können?

Ist es deshalb sinnlos, sich im Leben überhaupt noch um irgendetwas zu bemühen? Nein, auf gar keinen Fall sollte man das so verstehen. Sie kennen bestimmt den Ausspruch „Der Weg ist das Ziel“. Es heißt also nicht „das Ziel ist das Ziel“. Nicht das Vergängliche, das wir am Ende als Belohnung erhalten, kann uns wirklich glücklich machen. Nur das, was wir am Weg zu unseren Zielen erleben, ist Bestandteil unseres Glücks.

Worum geht es auf diesem „Weg“? Haben Sie schon einmal ein zweijähriges Kind beobachtet, während Sie mit ihm spielten? Wenn sie gemeinsam etwas malen und die Striche am Ende deuten, dann spielt es dabei absolut keine Rolle, ob ein gezeichneter Mensch aus nur zwei gleichfarbigen Strichen besteht und völlig unkenntlich ist, oder ob daraus ein wunderschönes buntes Kunstwerk wurde. Dem Kind ist das Resultat des Werkes egal, es dreht sich alles nur um den Akt des Tuns, den Weg. Erst wenn die Kinder älter werden, sind sie plötzlich traurig, wenn der gezeichnete Baum nicht genauso schön ist, wie der, den ihre Eltern oder Freunde zeichnen können. Wenn plötzlich alles verglichen und beurteilt wird, alle Aktivität nur mit dem Blick auf zukünftige Ergebnisse ausgeführt wird, anstatt sich im Hier und Jetzt am Tun zu erfreuen, dann beginnen wir das Wesentliche aus den Augen zu verlieren. Wenn wir so handeln,

dann dürfen wir uns gewiss sein, dass wir von unserem Weg abkommen.

Die vorhin erwähnte Bewusstheit während des Tuns, führt zur Bewusstwerdung unseres Selbst. Selbstbewusstsein ist eine Voraussetzung für Selbstverwirklichung und genau das ist der Sinn des Weges, dass wir uns am Weg zu unseren Zielen selbst verwirklichen und dadurch das Glück in uns finden.