
Glück ist kein Zufall - es ist eine Entscheidung

Veröffentlicht am: 19.12.2018, 19:53

Pressemitteilung von: Gruenderplan24.de // Sylke Zegenhagen

Es gibt viele Wege zum Glück und immer öfter hört man: "Glück ist kein Zufall, man kann es selbst machen." Doch stimmt das wirklich und warum streben wir eigentlich nach Glück? Bewusstseins-trainer Jens Faber-Neuling mit Hintergründen und 4 Glückstipps zum sofort nachmachen.

Das Streben nach Glück ist so alt wie die Geschichte der Menschheit und ebenso auch die Suche nach dem richtigen Weg dahin. So widmete der Philosoph Seneca schon vor über 2000 Jahren seine Schriften dem Thema "Glückliches (glückseliges) Leben". Seit dem beschäftigen sich unzählige Philosophen, Priester, Ideologen, ja sogar Ärzte und Wissenschaftler mit dem Thema, was ist Glück und wie können wir es erlangen.

Der Begriff Glück stammt von dem mittelhochdeutschen Wort "Gelucke", mit dem man einst das gute Ende eines Ereignisses bezeichnete. Heute wird es vor allem in zwei Bedeutungen verwendet:

1. Glück haben

Glück hat, wer durch einen Zufall begünstigt wird. Beispiele dafür sind ein Gewinn im Lotto, ein "glücklicher" Zufall oder wenn man in widrigen Umständen keinen Nachteil erleidet.

2. Glück empfinden

Das Empfinden von Glück bezeichnen Psychologen auch als subjektives Wohlbefinden. Es ist sowohl ein Gefühl als auch ein Zustand, in dem sich ein Mensch befindet. Glück empfinden kann ein dauerhaftes Gefühl oder ein kurzer Moment sein.

Glückliche Menschen sind gesünder

Bedeutet das Streben nach Glück also nichts anderes als der Wunsch nach positiven Gefühlen? Evolutionsbedingt und aus dem tiefsten Innersten heraus suchen wir Menschen immer nach Umständen, die uns glücklich machen, - denn fühlen wir uns gut, wirkt sich das auch positiv auf unsere Gesundheit aus. Den Beweis dafür lieferte auch eine Studie der Carnegie-Mellon-Universität in den USA. Dabei setzten die Forscher Menschen ganz bewusst einem Erkältungsvirus aus. Das Ergebnis: Glückliche Menschen sind seltener krank oder werden schneller wieder gesund.

Hier 5 weitere Erkenntnisse über glückliche Menschen:

1. Glück setzt im Gehirn Glücks-Hormone frei, die sich auf fast alle Körperfunktionen positiv auswirken.
2. Sie haben weniger Stresshormone im Blut und das Blut ist dünner. Beides ist gut für das Herz.
3. Glückliche Menschen sind seltener allein und einsam, was vor Krankheit und vorzeitigem Altern schützt.
4. Glück macht uns weniger anfällig für ungesundes Verhalten, denn wer wirklich glücklich ist, sucht keinen Trost in Alkohol, Drogen, Zigaretten etc.
5. Glückliche Menschen lachen mehr, und lachen ist ja bekanntlich gesund.

Die Erkenntnisse zeigen, Glück und Gesundheit gehören zusammen. Zwar können wir nicht sagen, was von beiden zuerst da war, aber es gilt, sein Glück zu finden und glücklich zu sein lohnt sich. Doch was

können wir für unser eigenes Glück tun?

Mentalcoach und Bewusstseinstrainer Jens Faber-Neuling sagt: "Glück ist kein Zufall, sondern eine Entscheidung. Wir können dem Glück auf die Sprünge helfen, indem wir uns ganz bewusst auf die Suche nach unserem persönlichen Glücksrezept machen." Hier 4 Glückstipps zum sofort nachmachen:

1. Glückstipp: Im Einklang mit sich selbst und seinem Umfeld leben

Das bedeutet: Be- und verurteilen sich nichts und niemanden - vor allem nicht sich selbst. Nehmen Sie Dinge und Umstände so an, wie sie sind, und machen Sie das Beste daraus. Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen und werden Sie so zufriedener und gelassener.

2. Glückstipp: Bewegung macht glücklich

Bewegung lässt die Glückshormone nur so sprudeln und steigert auch das körperliche Wohlbefinden. Wenn wir Sport treiben, tanzen, Sex haben, uns an der frischen Luft bewegen, werden die Glückshormone Serotonin und Endorphin freigesetzt. Diese wirken euphorisierend und machen somit glücklich.

3. Glückstipp: Soziale Kontakte

Menschen können einem die Hölle auf Erden bereiten oder unser Leben unheimlich bereichern. Umgeben Sie sich daher nur mit den Menschen, mit denen Sie auf einer Welle schwimmen... die Sie inspirieren, motivieren oder die ihnen sonst wie gut tun. Verabschieden Sie sich von allen Energieräubern.

4. Geben Sie Ihrem Leben einen Sinn

Viele Menschen sind nur deshalb unglücklich, weil sie nicht wissen, warum und wozu sie all das tun, was sie tagtäglich leisten. Suchen und finden Sie Ihren ganz persönlichen Sinn des Lebens. Suchen Sie sich ein Herzprojekt, in dem Sie außerhalb von Arbeit und Familie Erfüllung finden können.

Workshop "Glück ist eine Entscheidung"

Für alle, die ihrem Glück auf die Sprünge helfen wollen, bietet Jens Faber-Neuling einen Tages-Workshop an. Darin lernen die Teilnehmer, sich selbst und ihrem Umfeld bewusster zu werden, den eigenen Wert erkennen und wie man die kleinen Glückstipps in sein Leben integriert und im Alltag anwendet.

Mehr Informationen auf der Webseite:

<http://jensfaberneuling.de/coaching/glueck-ist-eine-entscheidung/>

Link zum Video: https://youtu.be/mITNQ-_CMZE

Unternehmensportrait:

Jens Faber-Neuling ist ausgebildeter Mentalcoach und Bewusstseinstrainer. Seit über 30 Jahren beschäftigt er sich in verschiedenen Funktionen mit dem Menschsein, Lebensprinzipien, Lebensphilosophien, Psychologie, Menschenkenntnis und weiteren wichtigen Themen, die das Leben ausmachen. Mit der von ihm entwickelten GIE-Methode verhilft er seinen Kunden zu mehr Bewusstsein,

Durchblick und zum Durchbruch für ein erfolgreiches und glückliches Leben. Er ist zudem erfolgreicher Buchautor von "Glück ist eine Entscheidung".

Kontakt:

Jens Faber-Neuling

Landgrabenstr. 45

61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 - 802 40 46

E-Mail: info@mf-media.eu

Webseite: <http://www.jensfaberneuling.de>

Bild: [geralt / pixabay.com](#)

Pressekontakt

Frau Sylke Zegenhagen
Redaktion

Gruenderplan24.de
c/o Gruenderplan24
97078 Würzburg, Deutschland

Telefon: 09319911040
E-Mail: info@gruenderplan24.de
Website: www.gruenderplan24.de

Firmenportrait

Teile dein Wissen! Expertenwissen auf den Punkt gebracht... ist das Motto von Gruenderplan24. Unser Wissensportal ist im Internet und bei über 50.000 Social Media Kontakten beliebt und bekannt. Wir stehen für eine hochwertige, prägnante und optisch stimmige Aufbereitung von Tipps & Themen für Selbstständige und Unternehmer. Davon profitieren Experten und Leser gleichermaßen. So erreicht das Fachwissen eine interessierte Zielgruppe. Leser schätzen die kostenfreien Tipps, die sie beruflich und in ihrem Alltag unterstützen können.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.de/haftungsausschluss>