



Wie finde ich, was mich glücklich macht? - Claudia Höfling -

Durch die radikale Akzeptanz dessen, was ist. Dadurch, dass Du das Leben so nimmst, wie es kommt und nicht wie Du das in Deiner Vorstellung gerne hättest.

Glück liegt allein in uns selbst. Nur wenn Du annimmst, was ist und nicht mit der Realität in Widerstand gehst, kannst Du glücklich sein. Drehen wir das doch mal um. Warum bist Du unglücklich? Weil Du Deine Situation permanent mit dem vergleichst, wie Du es lieber hättest. Es ist schön mit Deinen Freund*innen, *aber noch lieber hättest Du auch Deine Partner*in* dabei. Die Badestelle ist sauber, aber das Wasser könnte etwas klarer sein. Der Zitronentee ist zu sauer und Deine Kinder könnten öfter im Haushalt helfen. Diese Diskrepanz zwischen dem was ist und dem, wie Du es lieber hättest, erzeugt immer Unglück. Es wird immer jemanden geben, der weiter vorn ist, die Sonne wird immer irgendwo heller scheinen, als sie bei Dir scheint. Des Glückes Tod ist der Vergleich. Schau – so wie die Dinge sind, sind sie wahr. Sonst wären sie anders oder so, wie Du sie Dir vielleicht vorstellst. Es geht nicht darum, was Du tust. Es geht darum, mit welcher Wahrnehmung und mit welcher Einstellung, es geht darum, wie Du die Dinge tust. Alle Krisen sind Wahrnehmungskrisen. Deine Sorgen und Ängste liegen in der Zukunft, Dein Bedauern in der Vergangenheit, das Glück aber, das gibt es nur im Hier und Jetzt. Im gegenwärtigen Moment und in Annahme dessen, was ist.

Nur Du allein bist verantwortlich für Dein Glück, denn die Tür zum Glück geht immer nach innen auf. Es ist etwas, dass Du in Dir selbst erschaffst und in Deiner Verantwortung liegt. Löse Dich von Deinen Erwartungen, dass andere Menschen oder Dinge Dich glücklich machen werden. Es wird Menschen in Deinem Leben geben, die Dich verletzen, weil Sie Ihre eigenen Interessen verfolgen. Das ist nichts, was Du kontrollieren kannst. Was Du aber kontrollieren kannst, ist, was Du mit dem Rucksack machst, den Du von Ihnen angenommen hast. Ich spreche von Vergebung. Trage keinen Groll mit Dir rum, denn das verletzt am Ende ja nur Dich selbst. Wenn Du Ihnen vergibst, lässt Du auch den Schmerz los.