



# Die besten

# Glückstrainer

**GLÜCK KANN MAN TRAINIEREN.** Jeder von uns kann Glück haben - wenn man ein paar wenige Grundregeln beachtet. Die Tipps der Experten.

Viele Wege führen zum Glück und lassen uns das Glück fühlen“, sagt Univ. Prof. Erich Roth, Biochemiker an der Uni Wien. Maximal 50 Prozent des Glücksempfindens, so Roth, seien genetisch vorgegeben - Glücksempfinden könne aber erlernt werden: „Das Erleben glücklich machender Erlebnisse prägt unser Gehirn in Richtung Glück.“

Wie man Glück trainiert, das zeigen neun Experten auf dieser Seite. Neun von über 30 Wissenschaftern, Psychologen und Coaches, die an der „Edition Glück“ von *Casinos Austria* mitgewirkt haben. Neun Experten mit zentralen Botschaften für alle, die „ihr Glück machen“ wollen. Vom Glück als „eine Sache des Wollens“ (Gerti Senger), vom „Selbstwert als

innerer Glücksquelle“ (Helga Schachinger) bis zu „Glück essen“ (Haubenkoch Christian Wrenkh) reichen die Experten-Tipps der „Edition Glück“, die unter dem Motto „Glück haben - glücklich sein“ steht. Nehmen Sie Ihr Glück jetzt in die Hand! Weiterführende Informationen finden Sie unter den Internet-Adressen der neun Glücks-Experten.

## **Prof. Dr. Gerti Senger.** Glück ist eine Sache des Wollens



„Glück zu finden und zu bewahren setzt grundsätzliche Einsichten und Fähigkeiten voraus:

- den Willen, sich für Glück auch selbst verantwortlich zu fühlen.
- die Erkenntnis, dass dem Leben Werte und Sinnhaftigkeit gegeben werden müssen.
- die Größe, gegebenenfalls eigene Interessen zugunsten eines anderen zurückzustellen.
- die Energie, verändern zu können, was beeinflussbar ist, und anzunehmen, was unveränderbar ist.
- den Entschluss, sich zu überwinden und Glück als Prämie dafür zu sehen.
- die Einsicht, dass Glück kein Dauerzustand sein kann: Es gibt nur Glücksmomente, die im Wechsel von Anspannung und Entspannung erlebt werden.“

**Kontakt:** [www.gertisenger.at](http://www.gertisenger.at)

## **Dr. Brigitte Holzinger,** **Psychologin.** Traum und Glück



„Der REM-Schlaf - und damit der Traum - ist eine Schulung unserer Wahrnehmung: Tagsüber Erfah-

renes wird neu abgestimmt mit dem, was Gehirn und Seele bereits geprägt hat, und prägt sie neu.

An dieser Schnittstelle von Fantasie, Wahrnehmung und Wirklichkeit hat sich ein völlig neuer Seinszustand eingeschlichen: das luzide, bewusste oder Klar-Träumen.

Im luziden Traum begreift man plötzlich, dass man träumt, und weiß deshalb, dass man nun im Traum tun kann, was man will. Man genießt völlige Freiheit, ist ErfinderIn, AutorIn, RegisseurIn und DarstellerIn zugleich im eigenen virtuellen Reich, der Seelenwelt. Dieser lichte Traum ist häufig mit unbeschreiblichen Glücksgefühlen verbunden.“

**Kontakt:** [www.traum.ac.at](http://www.traum.ac.at)

## **Dr. Helga Schachinger.** Der Selbstwert - die innere Glücksquelle



„Ein zentraler psychologischer Weg zum Glück führt über ein gesundes Selbstbewusstsein.

Die Meilensteine auf dem Weg dahin:

- Selbsterkenntnis. Stärken und Schwächen akzeptieren.
- Veränderung. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, lebenslang zu lernen und sich zu verändern.
- Krisen. Jede Krise ist eine Chance für Neuorientierung und Neubeginn.
- Balance aus Aktivität und Passivität.
- Beziehungsfähigkeit. Es kommt darauf an, Anerkennung, Wertschätzung, Zuneigung und Liebe geben zu können - kurz: liebesfähig zu sein.

Selbstliebe ist jedoch die Grundlage dafür, andere Menschen lieben zu können.“

**Kontakt:** [helga.elisabeth.schachinger@univie.ac.at](mailto:helga.elisabeth.schachinger@univie.ac.at)

## **Prof. Dr. Rotraud A. Perner.** Das Glück der allumfassenden Liebe



„Wenn man Menschen nach ihrem beglückendsten Erlebnis fragt, ist der Gesichtsausdruck immer der

gleiche: ein Strahlen des Blicks, eine zarte Rötung der Haut, ein Lächeln ...

Diesem äußerlich beobachtbaren Glückszustand entspricht in der inneren Wahrnehmung der ‚Zustand der Glückseligkeit‘ des gesättigten und geborgenen Säuglings: wohlige Tiefentspannung. Keine Angst haben müssen. Sich fallen lassen dürfen. Gehalten werden. Bedingungslos.

Und genau dieses Wohlgefühl und diese Sicherheit suchen wir.

Bedingungslose Liebe verlangt nicht nach Leistung, erwartet keinen Dank und keine Belohnung, fordert keine Anpassung und schon gar nicht Unterwerfung. Sie nimmt ‚wahr‘ und - liebt.“

*Kontakt: [www.perner.info](http://www.perner.info)*

## **Christian Wrenkh, Haubenkoch.** Glück essen



„Insofern man Glück am eigenen Leib erfahren kann, kann man Glück auch essen.

Geistige Fitness und emotionales Wohlbefinden entstehen durch einen funktionierenden Gehirnstoffwechsel, der durch eine Ernährung reguliert wird. Das Geheimnis dieser Glücksküche sind komplexe Kohlehydrate. Sie stimmen milde und heiter, sie versorgen uns mit wohltuender Energie, ohne später müde zu machen. Die komplexen Kohlehydrate sind in allen Glückskörnern zu finden, vor allem in Hafer, Gerste, Quinoa, Buchweizen, Bulgur und Hirse.

Egal, ob man Fleisch, Fisch oder Gemüse dazu essen mag - solange nur Glückskörner dabei sind, hat man Glück. Sie sind der beste Energielieferant zum Denken, für guten Sex, für eine positive Grundstimmung.“

*Kontakt: [www.wrenkh.at](http://www.wrenkh.at)*

## **Roman Braun, Mentalcoach.** Coaching und Glück



„Coaching zum Glücklichsein bedeutet: Blockaden lösen, Energien nutzen. Es gibt 3

Möglichkeiten, Energien zu blockieren:

1. Die Täter. Sie verlieren schnell die Geduld.
2. Die Opfer. Sie empfinden ihre Umwelt als gefährlich.
3. Die Retter. Sie mischen sich gerne (ungefragt) ein.

Im Coaching ist der erste Schritt zur Lösung, welche dieser Rollen man häufig verwendet. Danach gilt es, unter 3 Energie-Quellen jene zu fördern, die am schwächsten entwickelt sind:

1. Musen-Energie wirkt als Ideen-Generator bei Innovation und Problemlösung.
2. Macher-Energie hilft bei Planung und Umsetzung.
3. Mentor-Energie sorgt sich um Wertestabilität, berücksichtigt Pro und Contra.“

*Kontakt: [www.trinergy.at](http://www.trinergy.at)*

## **Univ. Prof. Dr. Gerald Seinost.** Glück, Bewegung und Gesundheit



„Vor Millionen Jahren, als es noch darum ging, Feinde körperlich abzuwehren, waren Muskel-

kraft und Schnelligkeit die Voraussetzung für den Erhalt der eigenen Spezies. Konsequenterweise entwickelte sich ein endogenes Belohnungssystem, um körperliche Aktivität mit dem Ausschütten von Glückshormonen zu belohnen. Und das kennen wir bis heute: ‚The Runners High‘ nach einem ausgedehnten Lauf oder das erhebende Gefühl, nach einem Krafttraining wieder mit festen Beinen im Leben zu stehen. Bewegung signalisiert dem Organismus Aufbruch, Kräfte sammeln, Feinde abwehren. Sport wirkt sich positiv auf die Psyche aus, wird erfolgreich eingesetzt, um Depressionen zu heilen – eine Voraussetzung zum Glücklichen sein.“

*Kontakt: [www.act-now.at](http://www.act-now.at)*

## **Romana Fertl und Thomas Irmner.** Das Glück der Sinne



„Schenkt man Ihnen Aufmerksamkeit? Ja? Glück gehabt! Denn Aufmerksamkeit ist zu

einem knappen Gut geworden. Wir hetzen und konsumieren und vergessen, zu genießen. Dabei ist es so einfach, seinen Glückssinn zu entdecken. Es braucht nur vier Zutaten:

- wache Sinne
- Mut zur Langsamkeit
- Aufmerksamkeit
- Genussfähigkeit

Das kann man lernen? Ja, in der Sinnesschule für Genießer von ‚OpenSense‘. Dort lernt man spielerisch, seine vernachlässigten Sinne Geruch, Geschmack und Tastsinn wieder zu schärfen. Wozu? Um sich in der Kunst des Genießens zu üben. Glück ist doch täglich zu spüren, dass ich lebe – ich schmecke, rieche, fühle, sehe und höre.“

*Kontakt: [www.opensense.at](http://www.opensense.at)*

## **Ellen Müller, Lachyogatrainerin.** Lachen macht glücklich



„Lachen aktiviert Glücksbotenstoffe, die für unser Wohlbefinden sorgen. Mehr Sauerstoff ge-

langt ins Gehirn, das vegetative Nervensystem wird angeregt, die Durchblutung des Gehirns wird gefördert und sorgt für eine bessere Stimmung.

Wenn wir intensiv lachen, können wir nicht gleichzeitig denken; wir lachen einfach, sind befreit und losgelöst. Wir sind im Hier und Jetzt.

Beim Lachen werden wir unmittelbar in einen meditativen Zustand versetzt. Die Selbstheilungskräfte des Körpers und des Geistes werden aktiviert. Eine Minute lachen hat die gleiche Wirkung wie 45 Minuten herkömmliche Meditation. Wer lacht, schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen – das ist nichts anderes als eine Definition von Glück.“

*Kontakt: [www.lachtraining.at](http://www.lachtraining.at)*