

Jeder Sieg in der Gegenwart sichert den Erfolg für die Zukunft!

Ein Beitrag zum Thema „Glück“

Ich suche sie immer noch ... zum Glück: Die Mischung aus Schlaraffenland und den richtigen Herausforderungen. Gut, ich habe schon viel, worüber ich glücklich bin. Eine Familie und Freundschaften, mit denen ich mich sehr verbunden fühle. Mit ihnen kann ich meine Freuden teilen, was bekanntlich das Glück noch spürbar steigert.

Beruflich ist mir auch so einiges geglückt. Die meisten meiner Aufgaben erfüllen und erfreuen mich. Sie stärken mein Selbstvertrauen, meine Kompetenzen und meinen Sinn im Leben. Bei den weniger reizvollen Dingen gelingt es mir häufiger, sie in einigermaßen akzeptable Aufgaben zu verwandeln. So schmiede ich mein Glück an manchen Tagen selber. Hilfreiche Reflexionen wechseln mit hilf-

cher Verdrängung. Letzteres gerne auch durch sportliche Betätigung. Dabei versuche ich unter anderem



mein Glück mit einem Rezept aus dem Training erfolgreicher Spitzensportler. Einem guten Tennisspieler gelingt es nämlich, sich immer genau auf den nächsten Ball zu konzentrieren. Sein Ziel, der Matchgewinn, ist klar, aber noch in weiter Ferne. Bis dahin heißt

es: Sich voll auf den einen Ball zu konzentrieren, der jetzt gerade gespielt wird. Das Rezept: Jeder

Sieg in der Gegenwart sichert den Erfolg in der Zukunft! Das Prinzip gefällt mir und, was noch wichtiger ist, häufiger als früher gelingt mir auch die Umsetzung.

So erarbeite ich mir dankbar glückliche Momente und doch erwische ich mich manchmal bei dem Gedanken, einen Lottoschein auszufüllen. Warum? Weil ich weiß, wie schön es ist, etwas ohne Anstren-

gung geschenkt zu bekommen und weil allein die Vorstellung von dem, was mit so viel Geld möglich ist, schon wieder ein bisschen glücklicher macht.

Fred Müller