



Philipp Winterberg

Glück

in 90 Sek.

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen.

Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur persönlichen Weiterbildung gedacht.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Autors in irgendeiner Form, außer für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Illustrationen: Lena Hesse, www.lenahesse.com

Autorenfoto: Franziska von Schmeling

Text/Layout: Philipp Winterberg, www.philipp-winterberg.com

Originaltitel: Glück in 90 Sekunden

Copyright © 2010-2011 Philipp Winterberg

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Weitere Informationen:

<http://www.happiness-in-90-seconds.com>

Philipp Winterberg

Glück in 90 Sekunden

www.glueck-in-90-sekunden.de

Noch 90 Sekunden bis zum Glück...



Na, auch kopflos auf der Suche nach Glück?

Was ist denn Glück?

Recht hast Du, diese Frage zu stellen! Ab hier sollen es nur noch wenige Sekunden bis zum Glück sein – aber bis zu welchem Glück überhaupt? Meinem Glück? Deinem Glück? Dem Glück von drei weißen Hühnern? Und ist Glück nicht sowieso von Sekunde zu

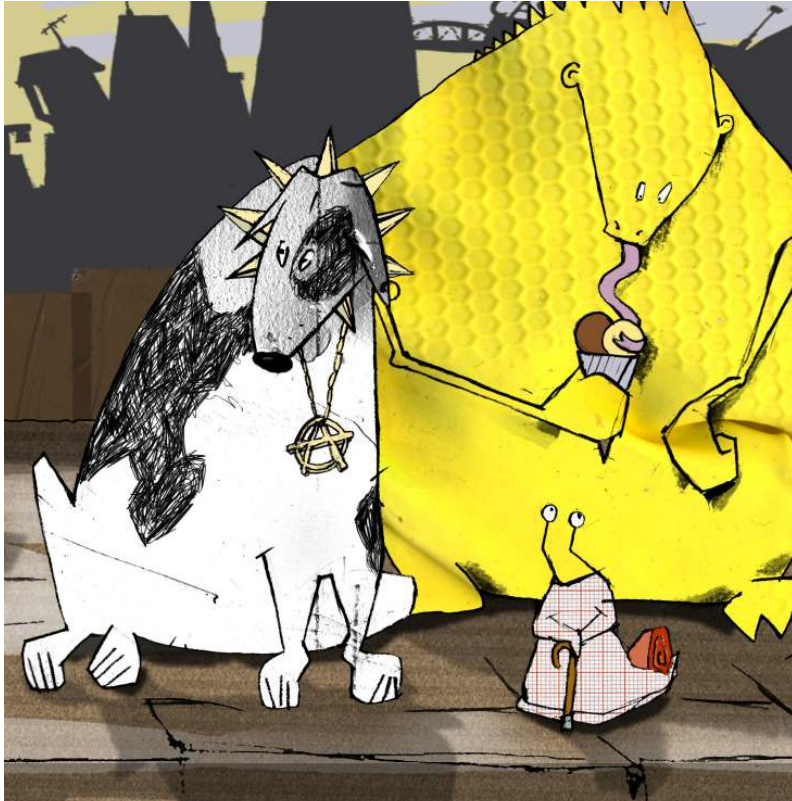
Sekunde anders? Morgens kann die erfrischende Dusche Glück sein, nachmittags eine Portion Lieblingseis und gegen Abend ein herrlicher Kinobesuch.

Stimmt, Dein Glück verändert sich! Und doch gibt es kleine Gemeinsamkeiten:

- ❖ Du erlebst Glück immer in der Gegenwart – hier und jetzt
- ❖ Wenn Du glücklich bist, magst Du die Gegenwart
- ❖ Oft hast Du die glückliche Gegenwart durch eine gute Entscheidung herbeigeführt (*Beispiel: Ich esse jetzt Eis!*)

Zusammenfassend: Glück ist die Folge guter Entscheidungen.

Noch 60 Sekunden bis zum Glück...



Ablehnung oder Wertschätzung? Anarchie oder Eis?

Was ist denn eine gute Entscheidung?

Recht hast Du, diese Frage zu stellen! Nichts ist schließlich leichter, als einfach zu behaupten, gute Entscheidungen würden glücklich machen. Na klar tun sie das! Hinterher ist man doch sowieso

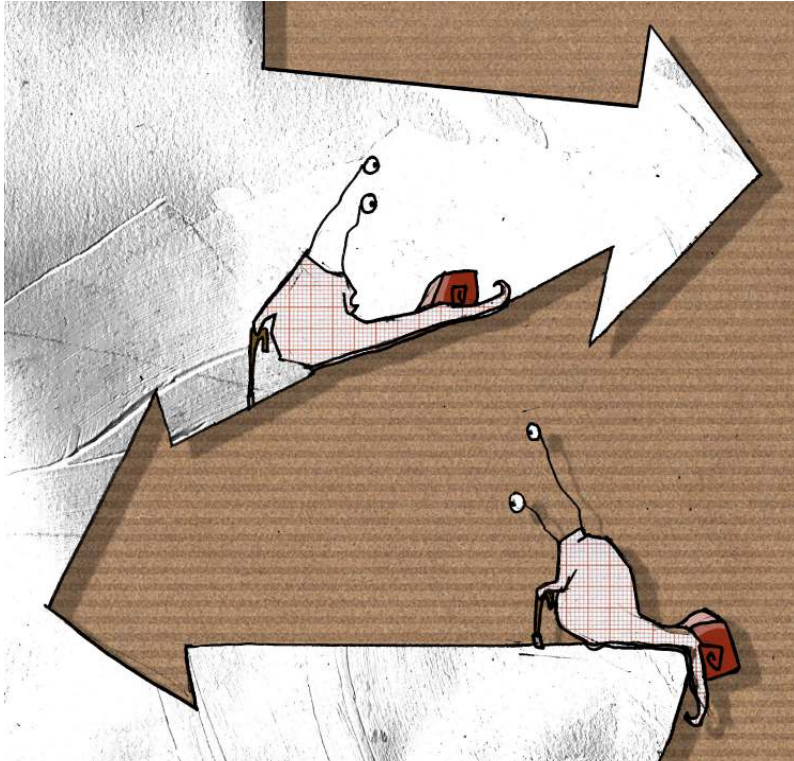
immer schlauer. Aber woher soll man denn vorher schon wissen, welche Entscheidung gut ist?

Stimmt, hinterher weißt Du mehr! Und doch kennst Du auch vorher bereits wichtige Details:

- ❖ Entscheidest Du Dich **für** etwas, das Du magst, statt gegen etwas, das Du ablehnst?
Beispiel: Ich esse Eis nicht, weil ich es ablehne hungrig zu sein, sondern weil ich es mag.
- ❖ Entscheidest Du Dich für das, was Dich **gegenwärtig am meisten begeistert**?
Beispiel: Ich mag Torte, Kekse und Eis. Jetzt gerade mag ich am liebsten Eis!

Zusammenfassend: Eine Entscheidung ist gut, wenn sie die größte Wertschätzung und Begeisterung enthält.

Noch 30 Sekunden bis zum Glück...



Das da? Oder da das?

Und wann entscheide ich?

Recht hast Du, diese Frage zu stellen! Denn was nützt es schon, zu wissen, was eine gute Entscheidung ist. Natürlich macht es glücklich, sich für etwas zu entscheiden, das begeistert! Wo ist denn da die Weisheit? Wo ist denn da das große Geheimnis? Selbst die

lahmste Schnecke könnte doch irgendwie glücklich werden, wenn sie sich konsequent für das entscheidet, was sie begeistert!

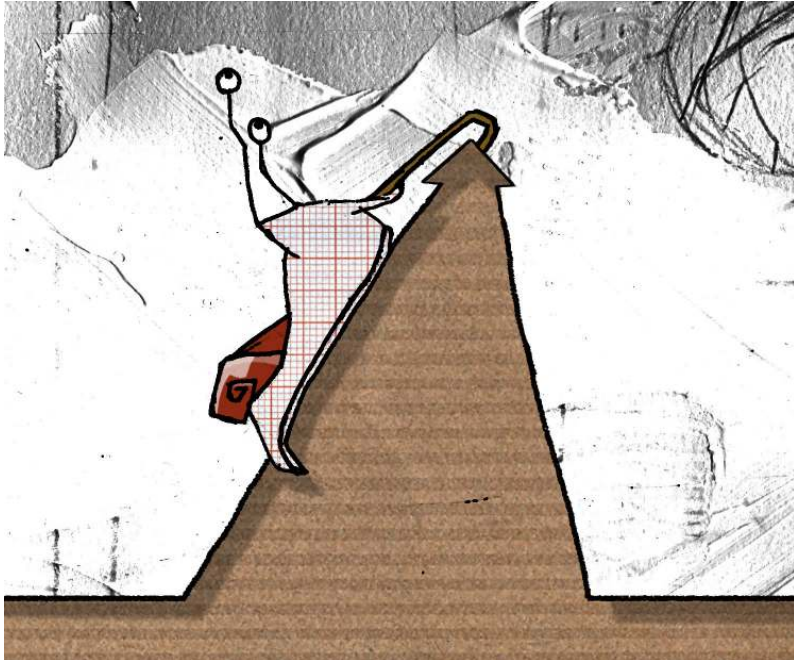
Stimmt genau, am wichtigsten ist die Entscheidung, diese Art des Entscheidens zu benutzen! Ein guter Zeitpunkt dafür:

❖ Jetzt!

Zusammenfassend: Entscheide jetzt! Sofort! Wähle das, was Dich am meisten begeistert. Und jetzt auch. Und jetzt schon wieder! Und jetzt erst recht!

Achtung! Jetzt wirklich! Teste es: Gehe kurz in Dich. Überlege, was *jetzt* möglich ist und entscheide Dich dann bewusst *für* das, was Dich *am meisten begeistert*...

Noch eine Sekunde bis zum Glück...



Ich sehe Salat!

Hallo Glück!

Juchuu! Hallo! Herzlichen Glückwunsch! In den vergangenen Kapiteln hast Du Dich wieder daran erinnert, wie Du Dich bewusst und gezielt für Glück entscheiden kannst – Dein persönliches Glück, hier und jetzt.

Wenn alles gut gelaufen ist, liest Du dieses Kapitel jetzt genau und ausschließlich, weil Du Dich bewusst **dafür** entschieden hast!

Vielleicht liest Du diese Zeilen auch gar nicht mehr, denn möglicherweise hat Dich etwas anderes sehr viel mehr begeistert und Du machst gerade ein Liebesgeständnis oder planst eine Weltreise! Vielleicht hast Du Dich für einen Spaziergang entschieden oder bist schon längst in einem duftenden Rosenschaumbad untergetaucht. Was auch immer es ist – es sei Dir von Herzen gegönnt!

Über den Autor



Philipp Winterberg studierte Medieninformatik, Öffentliches Recht, Kommunikationswissenschaft und Psychologie in Tübingen und Münster. Sein Studium schloss er mit der Arbeit „Die Herleitung von Instrumenten der Einstellungsänderung aus einer Theorie der Einstellung“ ab, in der er auch die in hier präsentierte Affekt-basierte Meta-Entscheidungsstrategie modellierte.

Anmerkungen

Dieses Buch ist die Kurzfassung des Buches „Glück in 10 Minuten“. Für Interessierte steht eine wissenschaftliche Modellierung der vorgestellten Entscheidungsstrategie bereit (vgl. Winterberg 2008: 61f.). Eine nicht-wissenschaftliche Veranschaulichung ist die Bildergeschichte „Fünf Meter Zeit“ (siehe nächste Seite).

Literatur

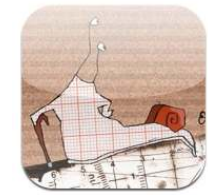
Hesse, L./P. Winterberg (2007): Fünf Meter Zeit. Eine Bildergeschichte von Lena Hesse und Philipp Winterberg.

http://p78.de/projekte/Fuenf_Meter_Zeit.pdf

Winterberg, P. (2008): Die Herleitung von Instrumenten der Einstellungsänderung aus einer Theorie der Einstellung. Magisterarbeit, Universität Münster.

http://p78.de/download/XAM_Extensible_Attitude_Model.pdf

Winterberg, P. (2009): Glück in 10 Minuten. Norderstedt: BoD.



iPad App
für nur 3,99€



E-Book
für nur 0,00€

Fünf Meter Zeit

Eine Bildergeschichte von Lena Hesse und Philipp Winterberg
Paperback für nur 12,95€, iPad App für nur 3,99€

Was passiert, wenn die ganze Welt unerwartet einen Augenblick still steht? Wenn man eine Handvoll Zeit, einfach so, durch einen Zufall geschenkt bekommt? In einer der größten...

Das Geschenkbuch "Fünf Meter Zeit" ist ein Großstadtmärchen für Kinder und gestresste Erwachsene.



"Geradezu märchenhaft..."
(spiegel.de)



Als E-Book ~~für 12,95€~~ für nur 0,00€ erhältlich unter:

www.philipp-winterberg.com/projekte/5_meter_zeit_e_book.php