

fit bleiben, gesund leben, für andere da sein

Leben *jetzt*

Juni 2007

Deutschland € 1,80 • Österreich € 2,00

Schweiz SFR 3,50 • BeNeLux € 2,10

Italien € 2,30 • Spanien € 2,30

Leben *jetzt*

NEU!
nur
1,80 €

Wenn die Eltern älter werden
Hilfe für die Pflege zuhause

BADEMODE:

Profi-Tricks für Ihre Traumfigur

Alles Gute für Ihren Rücken!

Ursachen, Behandlungen, Übungen:
So machen Sie Ihren Rücken stark!

Ratgeber FIT & VITAL:

- › Der Sommertrend Chi Yoga
- › Effektive Tipps für die Venen
- › Aqua-Fitness für mehr Vitalität
- › So schützen Sie die Kniegelenke
- › Jogging für das Gehirn

Christine Neubauer
verrät ihre **Beauty-Tipps**

Gesunder Genuss
Woran Sie erkennen, was wirklich Bio ist!



Zehn Schritte zum persönlichen Glück

Jeder Mensch kann seinen eigenen Glückszustand selbst steuern!



Andreas Nemeth

Andreas Nemeth ist Erfolgscoach und Buchautor. Er veröffentlichte Bücher u.a. zu Motivation und Persönlichkeitsentwicklung. Für ihn ist es Passion und Berufung, Menschen Wege zu eröffnen, ihre persönlichen Potentiale zu entdecken und zu nutzen. In **Lebenjetzt** beschreibt Andreas Nemeth zehn einfache Schritte auf dem Weg zum persönlichen Glück im Alltag.

1 Immer wieder wird Andreas Nemeth gefragt, ob ein Mensch seinen Glückszustand steuern kann. Seine Antwort lautet: „JA!“ Die entscheidende Frage lautet nur: Übernimmt er Verantwortung für sein Leben? Menschen, die keine oder sehr wenig Verantwortung für ihr Leben übernehmen, haben sicherlich geringe Chancen, glücklich zu sein. Sie fühlen sich meist als Spielball des Lebens. Wer hingegen die gesamte Verantwortung übernimmt, hat das Potential dazu – man sucht keine Schuld, sondern Lösungen. Nur leider sind die meisten Menschen nicht auf eine lösungsorientierte Denkweise trainiert. Die Frage ist nur, wie ist das zu schaffen?

1 Frei von Protesten
Proteste überwindet man, indem man nicht mehr andere Menschen und Situationen verurteilt. Wir blockieren uns

sonst damit. Natürlich sind nicht alle Umstände so, wie wir es uns wünschen. Sicher will man sich nach einer Trennung voller Enttäuschung und verletzter Gefühle zurückziehen und abschotten. Doch richtiger ist es, nach neuen Aufgaben oder Freundschaften Umschau zu halten, und so das Leben wieder mit Mut und Spaß zu füllen. Gerade in schwierigen Phasen ent-

stehen oftmals die besten Freundschaften und Geschäftsideen.
2 Der Sinn Des Lebens
Nur ein sinnvolles Leben macht auf Dauer glücklich. Das muss nicht die



Rettung der Welt sein. Auch kleinere Aufgaben können dem Leben einen Sinn geben. Für die Mutter ist das die Erziehung ihrer Kinder. Für die Businessfrau ist das die Sicherung und Schaffung von Arbeitsplätzen. Wer nur an sich und seine persönlichen Vorteile denkt, wird nicht glücklich. Wir Menschen sind dazu geschaffen, unseren Beitrag zur Verbesserung der Welt zu leisten.

3 Ins Leben investieren
Damit ist gemeint, dass man alles mit vollem Engagement macht. Jemand, der seine Liebe oder seine Engagement im Job beschneidet, kann auf Dauer nicht erfolgreich und glücklich sein. Investieren Sie grenzenlos in Ihr Leben und ernten Sie die Früchte des Glücks.

4 Sich Ziele setzen
Welche Ziele kann man sich täglich, wöchentlich, monatlich oder jährlich vornehmen? Diese müssen nicht extrem hochgesteckt sein. Hohe Ziele können sogar frustrieren. Wenn jemand sich täglich kleine Ziele setzt, dann schafft er sich Tag für Tag neue Motivationsschübe. Es ist unermesslich motivierend, den Tag mit dem Gefühl beschließen: „Auch heute habe ich meine Ziele erreicht.“

5 Glücksverbindungen
Eine Glücksverbindung ist die Verbindung zu einem anderen Menschen. Genießen und pflegen Sie bewusst die Beziehung zu anderen. Wir sind nicht zum Einzelgängertum geeignet. Nur wenn wir unser Glück mit anderen teilen, vermehren sich die Glücksmomente. Und wenn die eine oder andere Beziehung einmal nicht so gut funktioniert, bringen Sie diese wieder in Schwung!

6 Glücksmomente
Wer seine täglichen Glücksmomente genießt, erfährt immer wieder aufs Neue, wie schön das Leben sein kann. Die Hochzeit oder die Geburt der eigenen Kinder sind natürlich wunderbare Glücksmomente. Doch leider sind sie singulär. Es ist wichtig, sich an den kleinen Glücksmomenten des Lebens zu erfreuen. Das kann die Tasse Cappuccino beim Italiener sein, der wunderbare Sonnenaufgang oder das Verabreden mit einer langjährigen Freundin. Suchen Sie sich täglich mindestens drei Glücksmomente und Sie werden erkennen, dass jeder Tag voll davon sein kann.

7 Die Lebebseinstellung
Überprüfen Sie täglich Ihre Einstellung zum Leben. Hier besteht die Aufgabe darin, jeden Tag darauf zu achten, ob Sie Ihre Einstellung bewusst steuern oder diese von außen steuern lassen. So können Kinder, die sich gerade in der Pubertät befinden, ab und zu nerven. Aber im Grunde sind sie doch das größte Glück vieler Eltern. Diese Phase der Kindheit ist dabei nur eine Frage der Einstellung dazu.

8 Chancen suchen
Egal was passiert, letztendlich handelt es sich immer wieder um eine neue Chance. Sollte irgendetwas schief gehen, suchen Sie nach der Möglichkeit und nicht nach dem Problem. Eine Chancendenkerin wird in jeder Diskussion mit dem Partner eine Chance erkennen, eine glückliche Partnerschaft zu erleben.

9 Ihr Werbespot
Schreiben Sie Ihren persönlichen Werbespot mit allen Leistungen, Fähigkeiten und erreichten Zielen. Machen Sie sich so Ihre persönlichen Stärken kontinuierlich bewusst. Genießen Sie die Erfolge und lesen Sie sich jeden Tag Ihren Werbespot vor. Sie haben es verdient, Ihren wahren Wert zu erkennen. „Liebe Deinen Nächsten, wie Dich selbst.“ Diesen Spruch kennt jeder. Letztendlich besagt er: „Lerne, Dich selbst zu lieben, damit Du auch andere bedingungslos lieben kannst.“

10 Dankbar sein
Nur ein dankbarer Mensch wird auf Dauer glücklich und auch erfolgreich sein. Notieren Sie sich jeden Abend, wofür Sie dankbar sein können. Und es wird kein Tag im Leben vergehen, an dem man nicht für zahlreiche Dinge und Menschen dankbar sein kann. Empfinden Sie Dankbarkeit und werden so automatisch ein glücklicher Mensch.

Weiter Informationen und Erfolgstipps finden Sie im Internet unter www.andreas-nemeth.de.



Lesen Sie mehr über das persönliche Glück. Das Buch „Glücklichsein in jeder Lebenssituation“ von Andreas Nemeth zeigt leicht anwendbare Glücksschritte und Erfolgsprinzipien für jedermann auf.
176 Seiten, 16,50 €, ISBN: 386616002X