

Vanessa Göcking

DU BIST

DAS Beste,  
WAS DIR

JE PASSIERT

IST

Wie du deinen  
Wert erkennst und  
glücklich wirst



DIESES BUCH IST FÜR

*DICH.*

DAMIT DU ERKENNST,  
WIE WERTVOLL DU BIST,  
UND DEIN GLÜCK  
FUNKEN SPRÜHT



© 2023 des Titels »Du bist das Beste, was dir je passiert ist« von Vanessa Göcking  
(ISBN 978-3-7474-0556-7) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# EINLEITUNG

»Aus diesem Mädchen wird nie etwas werden.«

Ich habe nicht viele Erinnerungen an die Zeit vor meinem sechsten Lebensjahr, doch dieser Satz hat sich eingepägt, als wäre er mit einem heißen Eisen in mein Gehirn gebrannt worden. Ich erinnere mich nicht mehr an das Gesicht der Erzieherin, die ihn äußerte, oder an die Reaktion meiner Mutter auf diesen verbalen Schlag. Mein Fokus lag stattdessen auf dem Knoten in meinem Bauch und dem Gefühl, nicht auszureichen, nichts richtig zu machen und nichts wert zu sein.

Auch wenn das Verhalten meiner damaligen Erzieherin aus meiner heutigen Sicht pädagogisch mehr als fraglich ist, verpasste sie dem Selbstwert der kleinen Vanessa einen heftigen Hieb. Ab diesem Augenblick war ich stets darauf bedacht, es allen recht zu machen, um gemocht zu werden oder zumindest nicht anzuecken. Meinen Wert knüpfte ich an die Anerkennung, die ich von anderen erhielt, zum Beispiel indem ich in der Schule besonders gute Noten schrieb, gegenüber Erwachsenen besonders »artig« war und mit Freundinnen stets die Spiele spielte, auf die sie Lust hatten – auch wenn mir gar nicht danach war.

Mit zunehmendem Alter verschärfte sich mein Wunsch, zu gefallen, sogar noch mehr. Egal, ob im Studium, in der Liebe oder beim Sport: Ich

setzte mir Maßstäbe, die kaum zu erreichen waren. Indem ich meine Erwartungen enttäuschte, bestätigte ich mich darin, nicht gut genug zu sein, und fühlte mich mies. Und wenn ich meine hochgesteckten Ziele doch erreichte, dann hakte ich sie ab und schob die Messlatte weiter nach oben.

Ich erschuf mir mein eigenes Hamsterrad, angetrieben durch Selbstzweifel, negative Gedanken und den Wunsch, irgendwann einen Zustand der Geborgenheit, des Vertrauens und der inneren Ruhe zu finden. Mit anderen Worten: Ich war auf der Suche nach meinem Glück, doch drehte mich dabei bloß im Kreis.

Es bedurfte einer Panikattacke, einer Therapie, eines Coachings und vieler Jahre der Selbstreflexion, Glaubenssatsarbeit und inneren Heilung, damit ich erkannte, dass mein Wert nicht von meinen Leistungen oder den Meinungen anderer abhängt. Nach und nach schälte ich mich wie eine Zwiebel und legte die Schichten ab, die mir nicht mehr dienten: überzogene Erwartungshaltungen, die Angst vor Ablehnung, die Angst vor dem Versagen und limitierende Glaubenssätze, mit denen ich mir selbst im Weg stand.

Nach und nach entdeckte ich all die wunderschönen Seiten an mir, die ich zuvor als selbstverständlich abgetan hatte. Ich erlaubte es mir, mal nicht nur zu *funktionieren*, sondern zu *leben*. Ich lernte es, mir Pausen zu gönnen und andere zu enttäuschen, um mich selbst nicht mehr zu enttäuschen. Ich stellte mein Glück an die erste Stelle und erkannte, dass es damit nicht nur mir besser ging, sondern auch den Menschen in meinem Umfeld, da ich ihnen plötzlich so viel mehr Liebe und Aufmerksamkeit schenken konnte.

Schließlich bemerkte ich, dass ich mit meinen Wunden nicht allein war. Vielleicht hast du auch schon Parallelen zu deiner Geschichte entdeckt? Vielleicht sogar in den konkreten Abläufen, vielleicht aber auch einfach in dem Gefühl, entwertet worden zu sein. So viele Menschen zweifeln an sich und ihrem Wert. Bei manchen liegt der Ursprung, wie bei mir, in der Kindheit. Bei anderen fanden die Verletzungen im Erwachsenenalter statt. So begegne ich regelmäßig Menschen, die sich minderwertig und verloren fühlen, weil ihr Partner oder ihre Partnerin sie belogen, betrogen oder verlassen hat. Auch spreche ich häufig mit Menschen, denen ein Job oder eine Freundschaft ge-

kündigt wurde und deren Gedankenschleifen sich stets um die Frage drehen, was sie falsch gemacht haben und weshalb sie nicht genügen.

Zahlreiche dieser Menschen strahlen ihr Licht wie eine Sonne auf andere ab, und wie die Sonne laufen sie Gefahr, dabei selbst zu verglühen. Andere stellen ihr Licht unter den Scheffel, so als würde man ein gläsernes Gefäß über eine Kerze stülpen, bis der Mangel an Sauerstoff dazu führt, dass sie erlischt.

Neben einem verletzten Selbstwertgefühl gibt es unzählige weitere Gründe, weshalb Menschen nicht für sich und ihr Glück losgehen. Stattdessen führen sie ein Leben unterhalb ihres Potenzials. Bei manchen sind es widerpenstige Persönlichkeitsanteile, die sie blockieren und den Weg ihrer Träume versperren. Bei anderen ist es ein tief verankerter Pessimismus, der die Welt grau einfärbt und den gedanklichen Fokus auf Probleme, Hürden und Mängel richtet. Und schließlich gibt es Menschen, die gar nicht genau wissen, was ihnen fehlt und worin ihr Unglücklichsein begründet ist, und die dennoch keinen Zugang zu Leichtigkeit, Freude und Optimismus finden.

Meine Arbeit und mein Sein widme ich all diesen Menschen.

---

**Meine Vision ist es, dass jeder Mensch seinen eigenen Wert erkennt und für das eigene Lebensglück losgeht.**

---

Ich bin fest davon überzeugt, dass in uns allen so viel Kraft, Mut, Stärke, Zartheit, Schönheit und Liebe schlummern, die nur darauf warten, dass wir sie zulassen. Sie warten darauf, gezeigt zu werden. Sie warten darauf, dass du, dass ich, dass wir alle es uns erlauben, uns so zu zeigen, wie wir im Herzen bereits sind, und für uns und unsere Träume loszuziehen.

Doch wie schaffen wir es, uns nicht bloß rationale Argumente dafür zurechtzulegen, dass wir wertvoll sind und Glück verdienen, sondern es auch wirklich zu fühlen? Wie schaffen wir es, unsere Ängste, Zweifel und Blockaden loszulassen und voller Kraft, Freude und Motivation den Weg unseres Herzens zu gehen?

Die Antworten auf diese Fragen findest du in diesem Buch. Wir tauchen tief in unsere Gedankenwelt ein, decken negative Glaubenssätze auf und erschaffen neue, positive und kraftvolle Glaubenssätze. Wir machen uns Neuroplastizität zunutze – also die wundervolle Fähigkeit unseres Gehirns, seinen Aufbau und seine Funktion fortlaufend zu verändern –, um negative Denkmuster zu durchbrechen und den Gedanken eine positive Richtung zu geben. Ich zeige dir, wie du den Mut aufbringst, wie eine Lotusblüte aus dem Schlamm von Ängsten, Zweifeln und negativen Gedanken herauszuwachsen und dich in deiner wunderschönen Vielschichtigkeit zu entfalten. Mithilfe fundierter Methoden und dem akkumulierten Wissen aus meinem Coaching-Alltag helfe ich dir, das Leben zu gestalten, das dich vor Freude erstrahlen lässt.





# ERKENNE, WIE ES UM DEIN LEBENSGLÜCK STEHT

Wie finden wir einen Weg zu einem erfüllten Leben? – Vor einigen Wochen war ich mit meinem Freund in Paris, und obwohl ich bereits in Hamburg, Köln und Tokio gelebt habe, überfordern mich Großstädte immer wieder. Es sind nicht die Menschen und die vielen Eindrücke. Ich liebe diese Lebendigkeit, den kulturellen Reichtum und das vielseitige kulinarische Angebot. Ich liebe es, dass in einer U-Bahn eine kubanische Folklore-Band auftritt und in der nächsten jemand mit pinkfarbenen Haaren an der Stange tanzt. Was mich jedes Mal an Städten überfordert, ist, mich geografisch in ihnen zurechtzufinden. Mein Orientierungssinn ist eine Katastrophe, und wenn ich aus dem Bauch heraus über den Weg entscheide, ist dieser mit 99-prozentiger Wahrscheinlichkeit falsch. Das hat in einigen Fällen dazu geführt, dass ich wunderbare Orte jenseits der Touristen-Hotspots entdeckte. Wie sagt man so schön: Umwege erweitern die Ortskenntnis. In anderen Fällen hat es dazu geführt, dass ich mich in Tram-Netzen so sehr verzettelte, dass ich Züge in die falsche Richtung genommen und sogar mal einen Flug verpasst habe.

Glücklicherweise gibt es Navigations-Apps – in meinen Augen die beste Erfindung seit der Entdeckung des Feuers. Um mit einer solchen App zum

Ziel zu kommen, benötigt man nur zwei Eingaben. Zum einen müssen wir natürlich das Ziel kennen. Das ist klar, denn wenn wir nicht wissen, wo es hingehen soll, dann können wir auch niemals ankommen. Doch damit die App unsere Route berechnen kann, braucht sie noch etwas: unseren aktuellen Standort.

Nun ist es so, dass Google Maps, Apple Maps und Co. ziemlich smart sind. Auch wenn du selbst noch nicht einmal weißt, wo du gerade stehst, finden sie deinen aktuellen Standort – und los geht's. Die moderne Technik nimmt uns so nicht nur eine Menge Arbeit ab, sondern präsentiert uns auch direkt den mutmaßlich besten Weg, ohne Umwege, Staus und nervige Baustellen.

Wenn es um unseren Weg in ein glückliches und erfülltes Leben geht, ist es leider nicht ganz so einfach. Auch hier ist die unabdingbare Grundlage, dass wir uns über unsere aktuelle Lage bewusst werden und ein Gefühl für unsere Bedürfnisse, Wünsche und Träume, aber auch für unsere Ängste, Blockaden und Hürden entwickeln. Denn nur wenn wir wissen, wer wir sind und wer wir sein wollen, nur wenn wir ein Leben führen, das unseren Werten und Prinzipien entspricht, und nur wenn wir unseren Sehnsüchten Raum geben und im Alltag unser authentisches Ich ausleben, können wir wahrhaftig und dauerhaft glücklich sein.

Das Eingabefeld »Startpunkt« lässt sich in diesem Fall allerdings nicht auf Knopfdruck als »Mein Standort« bestimmen. Hierfür bedarf es vielmehr einer aktiven und tiefgreifenden Reflexion. In einer Welt, in der wir vieles, was wir wollen, mit wenigen Klicks und wenig Aufwand bekommen, könnte das zunächst nicht besonders reizvoll klingen. Das mag auch einer der Gründe dafür sein, warum so viele Menschen ein Leben unterhalb ihres Potenzials führen und sich zwar ganz okay, aber auch nicht wirklich glücklich fühlen. Doch das muss nicht sein. Du kannst nicht nur ein Leben erschaffen, das deinem Potenzial, deinen Stärken, Werten und Bedürfnissen entspricht, sondern auch eines, das voll und ganz deinem Herzen entspringt. Denn du verdienst es, dich nicht nur ganz okay, sondern richtig glücklich zu fühlen.

---

**Du verdienst ein Leben, das dich morgens aus dem Bett springen lässt, weil du es gar nicht erwarten kannst, für dich und deine Träume loszugehen.**

---

Wenn du also bereit dazu bist, dich deinem Innenleben zu öffnen und ein paar Schraubchen an deinen persönlichen Denk- und Verhaltensmustern zu drehen, dann erhältst du eine Belohnung, die ihresgleichen sucht. Aus diesem Grund möchte ich dich dazu einladen, zunächst deinen aktuellen Standort zu bestimmen und zu schauen, wie es um dein persönliches Lebensglück bestellt ist. Im Anschluss werden wir den Blick von der Gegenwart in die Zukunft richten und ins Fantasieren kommen, wenn du dir dein Wunschleben gedanklich ausmalst. Danach leiten wir attraktive und realistische Ziele ab und kommen in die Umsetzung, sodass du deine Vision Schritt für Schritt zur Wirklichkeit machst. Bevor wir jedoch loslegen, erst noch ein kleiner Ausflug in die Hintergründe des Lebensglücks.

## WORAUF ES BEIM LEBENSGLÜCK ANKOMMT

Wie glücklich wir uns fühlen, hängt von drei Komponenten ab, die ich dir nachfolgend vorstellen möchte.

### 1. Genetische Veranlagung

Du kannst dir das mit dem Lebensglück gewissermaßen wie eine Skala vorstellen: Unsere genetische Veranlagung gibt uns einen Rahmen vor, in dem wir uns bewegen. Manche Menschen werden eher mit einem optimistischen und positiven Gemüt geboren, können sich mehr über schöne Erlebnisse

freuen und nach Niederschlägen schneller wieder aufstehen. Anderen fällt es schwerer, positiv zu denken. Sie sehen eher die Schwierigkeiten und Probleme und sind weniger resilient gegenüber Stress und Herausforderungen.

Allerdings bedeutet das nicht, dass unsere genetische Veranlagung unser Schicksal bestimmt. Denn auch unsere innere Einstellung und die Art und Weise, wie wir denken und handeln, haben einen erheblichen Einfluss auf unser Glücksempfinden.

## 2. Innere Einstellung

Schließlich sind es unsere Gedanken, die darüber entscheiden, wo wir uns in unserem vorgegebenen Glücksrahmen bewegen – am unteren oder oberen Ende.

Wir denken den ganzen Tag, wobei ein Großteil unserer Gedanken unbewusst ist. Besonders deutlich wird das, wenn wir versuchen zu meditieren oder nach einem stressigen Tag einzuschlafen. Unser Gehirn ist so unglaublich kreativ, dass es ausgerechnet, wenn es mal nicht denken soll, vom Hölzchen aufs Stöckchen kommt.

Das kann beim Meditieren beispielsweise folgendermaßen aussehen: »Einatmen ... Ausatmen ... Einatmen ... Oh, ein Hundebellen ... Ich muss unbedingt neues Hundefutter einkaufen ... Und Milch brauchen wir auch wieder ... Das hab ich erst gar nicht bemerkt, weil Julius ständig die leere Packung in den Schrank zurückstellt ... Das ist aber auch wirklich eine seltsame Marotte ... Ich frage mich, woher er die hat ... Bestimmt von seinem Vater ... Ach, Mist, ich bin ja schon wieder abgeschweift ... War ja klar, dass das hier nicht klappt ... So eine Zeitverschwendung, obwohl ich so viel zu tun habe ... Meditieren ist einfach nichts für mich ...«

---

**Wenn wir ohnehin den ganzen Tag denken,  
dann sollten es doch wenigstens positive Gedanken sein.**

---

Es liegt daher in deiner Hand – beziehungsweise in deinem Kopf –, mit wie viel Leichtigkeit, Freude und Optimismus du dich durch den Dschungel deines Lebens navigierst. Schließlich lässt sich glückliches Denken trainieren und genau das werden wir hier tun.

### 3. Äußere Faktoren

Äußere Faktoren haben übrigens den kleinsten Einfluss auf unser Lebensglück, und obwohl es eine alte Kiste ist, dass Konsum langfristig nicht glücklich macht, beobachte ich immer wieder, dass sich Menschen glücklich kaufen wollen. Wir tappen allerdings nicht nur in eine gefährliche Falle, wenn wir das Glück in einem schicken Auto, einem neuen Kleidungsstück oder teuren Schmuck vermuten.

Ebenso verhängnisvoll ist es, von montags bis freitags dem Wochenende entgegenzufiebern oder den Sommerurlaub als einzigen Lichtblick zu betrachten. Zum einen sollten wir nicht einen Großteil unserer Lebenszeit absitzen, um einen verschwindend geringen Anteil unserer Zeit den Dingen nachzugehen, die uns Freude bereiten. Dazu ist unsere Lebenszeit viel zu kostbar. Zum anderen nehmen wir uns selbst immer mit – egal, ob nach Rügen oder Timbuktu. Wenn wir also dazu neigen, eher das Schlechte zu sehen, und unsere innere Meckerstimme uns den schönen Strandtag vermiest, weil sie uns weismachen will, dass alle anderen in ihren Badesachen besser aussehen als wir selbst, bringt uns das auch nicht weiter. Wir können nicht vor unseren Gedanken fliehen. Und das müssen wir auch nicht, wenn wir lernen, sie zu koordinieren, bewusst Dankbarkeit und Achtsamkeit zu praktizieren und unseren Fokus auf die Fülle in unserem Leben zu richten.

## DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ECHTEM OPTIMISMUS UND TOXISCHER POSITIVITÄT

Vielleicht gingen bei dir die Alarmglocken an, als ich im Rahmen der zweiten Komponente dafür plädierte, die eigenen Gedanken zu trainieren. Doch keine Sorge: Ich bin keine Verfechterin eines bedingungslosen Selbstoptimierungswahns und hierbei geht es auch nicht um toxische Positivität. Wir wollen keinen Kackhaufen rosa anmalen, mit bunten Streuseln versehen und so tun, als wäre er ein Cupcake. Bei einer positiven Grundeinstellung ist Raum für Ehrlichkeit, und wenn das Leben gerade mal bescheiden läuft, dann dürfen wir das sagen. Doch was wir auch tun dürfen, ist, unseren Fokus umzulenken, und zwar auf all die Dinge, die nicht bescheiden laufen.

Es stellt sich daher die Frage, wann wir einen gesunden Optimismus an den Tag legen und wann wir in die Falle der toxischen Positivität treten. Um den Unterschied zu verdeutlichen, ziehe ich ein Beispiel zu Hilfe: Stell dir vor, dein Partner beziehungsweise deine Partnerin hat dich verlassen.

Eine negative Einstellung zu dieser Situation wäre, dass du dir selbst die alleinige Schuld dafür gibst und die Selbstzweifel in deinem Kopf hervorsprossen wie Unkraut in einem feucht-heißen Sommer:

- »Was wäre, wenn ich etwas mehr so gewesen wäre, wie mein Gegenüber mich gerne gehabt hätte?«
- »Was ist, wenn ich nie wieder so einen tollen Menschen kennenlerne und als einsame Katzenlady oder mürrischer alter Kauz sterbe?«
- »Was passiert, wenn ich mich nie wieder für die Liebe öffnen kann, weil ich ab jetzt immer Angst habe, die andere Person wieder zu verlieren?«
- »Warum bin ich eigentlich nie gut genug?«
- »Vielleicht habe ich es gar nicht verdient, eine glückliche Beziehung zu führen ...«

Das krasse Kontrastprogramm stellt die toxische Positivität dar. Hierbei unterdrückst du deine wahren Gefühle und gibst Traurigkeit, Wut und

Enttäuschung keinen Raum. Vielleicht redest du dir die Trennung sogar schön, indem du dir deine ehemalige Beziehung und deinen früheren Partner oder deine frühere Partnerin schlechtredest:

- »Der Blödmann / diese blöde Kuh hat mich sowieso nicht geliebt. Zum Glück hat diese Zeitverschwendung jetzt ein Ende.«
- »Ach, ich fühle mich ja so befreit! Endlich habe ich mehr Platz im Bett und muss abends nicht mehr darüber diskutieren, welchen Film wir gucken.«
- »Eigentlich brauche ich gar niemanden. Das Konzept der klassischen Zweierbeziehung ist eh voll überholt!«

Wie kann also ein gesunder Mittelweg im Sinne einer positiven Grundeinstellung aussehen?

Indem alle Gefühle ihren Raum bekommen und wir gleichzeitig nicht in Selbstmitleid baden gehen. Indem wir unsere Fehler wie erwachsene Menschen reflektieren, ohne uns niederzumachen. Indem wir negative Gedanken zulassen, ohne uns in ihnen zu verlieren. Und indem wir schließlich den Mut fassen, wieder für uns loszugehen und das Beste aus der Situation zu machen.

## DIE ACHT BEREICHE EINES GLÜCKLICHEN UND ERFÜLLTEN LEBENS

Nachdem wir geklärt haben, aus welchen Komponenten sich das persönliche Glücksempfinden zusammensetzt, und eine klare Grenze zwischen echtem Optimismus und toxischer Positivität gezogen haben, kommen wir zurück zu deiner Standortbestimmung.

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Coach ermittelte ich acht elementare Lebensbereiche, die den größten Einfluss auf unser Lebensglück haben und sich somit optimal als Reflexionsgrundlage für deine Standortbestimmung eignen. Um zu schauen, wie es dir in deinem aktuellen Leben tatsächlich und tief im

Inneren geht und um dadurch das Fundament für deinen Weg in ein glückliches und erfülltes Leben zu legen, betrachten wir diese Bereiche nun genauer.

## 1. Geistiges Wohlbefinden

Bei der individuellen Standortbestimmung ist einer der wichtigsten Bereiche das eigene Denken. Hier schauen wir darauf, wie deine Gedanken im Alltag gestrickt sind. Sind sie freudig bunt oder eher grau in grau? Siehst du eher die Lösungen oder die Probleme? Bist du gedanklich in der Gegenwart verankert und kannst den Moment genießen oder grübelst du häufig über vergangene Fehler und zukünftige Aufgaben nach?

## 2. Körperliches Wohlbefinden

Auch das körperliche Wohlbefinden stellt einen elementaren Bereich dar, den es zu betrachten lohnt. Dass Körper und Geist in einem ständigen Austausch stehen, ist nichts Neues; und dass unsere physische Gesundheit einen erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, ist ein alter Schuh. Dies ist übrigens keine Einbahnstraße, sondern gilt auch umgekehrt: Aus diesem Grund beschäftigt sich beispielsweise die Psychokardiologie – ein relativ neuer Zweig der Herzmedizin – mit der Verbindung zwischen dem Herzen und der Seele und konnte belegen, dass Herzen bei großem Liebeskummer tatsächlich »brechen« können. Man spricht dann vom Broken-Heart-Syndrom.

## 3. Liebesleben

Darüber hinaus empfehle ich stets, das eigene soziale Umfeld anzuschauen und mit der Zufriedenheit im Liebesleben zu beginnen. Hierbei geht es nicht darum, dass du dein Glück einzig und allein daran festmachst, ob du deinen Traumprinzen oder deine Traumprinzessin bereits gefunden hast.

Denn wenn wir das täten, würden wir unser Glück – ähnlich wie bei materiellem Konsum – im Außen suchen. Das führt zur Wenn-dann-Falle, wie sie im Coaching-Kontext gerne bezeichnet wird: »Wenn ich meine bessere Hälfte finde und mein Happy End kreiere ... dann bin ich glücklich.« Vielmehr geht es in diesem Bereich darum, welches Licht du auf dein Liebesleben wirfst, inwieweit du deine Bedürfnisse darin befriedigen, gesunde Grenzen setzen und dein authentisches Ich leben kannst.

#### **4. Familiäre Beziehungen**

Selbstverständlich haben auch unsere familiären Verbindungen einen Einfluss darauf, wie glücklich wir uns fühlen. Dabei unterscheide ich zwischen der Herkunfts- und der Gegenwartsfamilie. Zur Herkunftsfamilie gehören die Familienangehörigen, die wir bereits in unserer Kindheit kannten, insbesondere unsere Eltern. Auch Geschwister, Großeltern, Tanten und Onkel gehören dazu. Zur Gegenwartsfamilie zählen – falls vorhanden – der Partner beziehungsweise die Partnerin sowie eigene Kinder.

#### **5. Freundschaften**

Weitere soziale Verbindungen entscheiden darüber, wie es uns in unserem Leben ergeht. Hierzu gehört der eigene Freundeskreis, aber unter Umständen auch das Team auf der Arbeit oder ein Sportverein. Auch das Nichtvorhandensein weiterer sozialer Kontakte kann einen maßgeblichen Einfluss auf die eigene Zufriedenheit haben.

#### **6. Erfolg und Finanzen**

Dass sich das Lebensglück nicht hinter materiellen Reichtümern verbirgt, haben wir bereits geklärt. Dennoch hat der eigene Job beziehungsweise eine

Ausbildung, ein Studium oder eine andere Beschäftigung einen großen Einfluss auf unser Glücksempfinden – allein schon, weil viele Menschen 20 bis 60 Stunden pro Woche mit der Arbeit verbringen. Hier stellt sich die Frage, wie wertgeschätzt du dich in deiner beruflichen, akademischen oder ehrenamtlichen Rolle fühlst und wie zufrieden du mit deiner finanziellen und emotionalen Vergütung bist.

## 7. Freizeit, Spaß und Genuss

Auch wenn insbesondere dieser Bereich von unterschiedlichen Menschen unterschiedlich stark gewichtet wird, ist er nicht zu vernachlässigen. Hier stellt sich die Frage, wie oft wir uns Erholung und Entspannung gönnen und wie häufig wir aus vollem Herzen lachen. Ebenso dürfen wir einen Blick auf die Frage werfen, ob Genuss für uns ein Fremdwort oder ein fester Bestandteil der Tagesordnung ist.

## 8. Selbstverwirklichung

Zu guter Letzt lohnt es sich, darüber zu reflektieren, inwieweit du einen Sinn hinter deinen täglichen Verpflichtungen erkennst und Dinge tun kannst, die dich mit Freude erfüllen und dich gleichzeitig als Persönlichkeit wachsen lassen. Gemeinsam schauen wir, ob deine wiederkehrenden Aufgaben dich unter- oder überfordern oder dich – idealerweise – in einem gesunden Maß beanspruchen und ob du den Eindruck hast, einen wertvollen Beitrag für dein Umfeld zu leisten.