

*BEV ME-Techniken*

# 4 GLÜCK



**für jeden Tag**

## Glücksfaktoren in Dein Leben bringen

Es gibt Menschen, die strahlen es richtiggehend aus: dieses Gefühl von Zufriedenheit, dieses In-sich-Ruhen. Beneidenswert, meinst Du?

Ja, auf jeden Fall. Aber auch Du kannst diesen Zustand erreichen. Und das ist gar nicht einmal schwierig.

Es gibt eine ganz einfache Technik, mit der Du sehr schnell dahin kommen wirst, dass Deine Tage zufriedener und glücklicher werden. Es geht dabei im Wesentlichen um eines:

**Du achtest darauf, dass Du jeden Tag etwas hast, was Dich glücklich macht.** Das  *klingt* nicht nur simpel, das ist es tatsächlich!

Letztlich gibt es zwei Wege, um dieses Ziel zu erreichen:

- Du baust in Deinen Tagesablauf gezielt Dinge ein, die Dich glücklich machen.
- Oder Du versuchst in Deinem Tagesablauf Dinge zu entdecken, die schon da sind und die Dich glücklich machen können – auf die Du aber bisher vielleicht zu wenig geachtet hast.

Warum nicht beide Wege kombinieren? Auf diese Weise erreichst Du am leichtesten, dass wirklich jeden Tag sogar mehrere solche »Glücksfaktoren« auftreffen. Auf sie kannst Du Dich schon im Voraus freuen, sie dann voll auskosten und hinterher für sie dankbar sein.

Das wird ganz automatisch dazu führen, dass Du jeden Tag »besser drauf«, ausgeglichener und eben schlicht und einfach glücklicher sein wirst.



## 1. Was macht Dich glücklich?

Der erste Schritt dazu, dass Du jeden Tag Dein Glück finden kannst, ist ein Brainstorming: Was macht Dich glücklich?

Nimm Dir mindestens eine Viertelstunde Zeit, um darüber nachzudenken und alles aufzuschreiben, was Dir einfällt. Du kannst dazu, wenn Du willst, die »**Glücks-Liste**« verwenden, die Du am Schluss dieses Reports findest. Dort geben wir Dir schon ein paar Anregungen, was so ein Glücksfaktor sein könnte. Mit dem einen oder anderen, was wir dort aufgeschrieben haben, wirst Du Dich vielleicht spontan identifizieren. Dann kannst Du den entsprechenden Begriff ankreuzen und so unter Deine Glücksfaktoren aufnehmen.

Aber egal ob Du viele oder nicht so viele Übereinstimmungen mit unseren Vorschlägen hast – auf jeden Fall werden sie Deine Gedanken in Schwung bringen, und so wird es Dir leichtfallen, die freien Zeilen unterhalb mit weiteren Begriffen zu füllen, die nun für Deine ganz persönlichen Glücksfaktoren stehen. Je mehr Du findest und einträgst, desto besser!

Auf jeden Fall solltest Du irgendwann die gesamte Glücks-Liste gefüllt haben. Das wären – ohne unsere Anregungen gerechnet – 63 Glücksfaktoren. Du brauchst das nicht auf einmal zu tun – morgen ist auch ein Tag! Aber solange die Glücks-Liste noch nicht voll ist, solltest Du Dich immer wieder einmal hinsetzen und sie ergänzen.

Vielleicht helfen Dir die nächsten beiden Komponenten dieser BEV ME-Technik dabei, die Glückliste voll zu bekommen. Denn nach dem Brainstorming geht es gleich los mit dem Einbau der Glücksfaktoren in Deinen Alltag!



## 2. Deine »Glücksplanung« für den Tag!

Beginne schon morgen damit, die Glücksfaktoren in Deinen Alltag einzubauen:

- Du nimmst – am besten gleich nach dem Aufstehen – Deine Glücks-Liste zur Hand.
- Du wählst 3 Glücksfaktoren aus, die Du an diesem Tag realistisch in Deine Planung einbauen kannst.
- Dann legst Du genau fest, wann in Deinem Tagesablauf die Glücksfaktoren ihren Platz haben, und fasst den festen Vorsatz, Dir exakt zum vorgesehenen Zeitpunkt dieses Glück zu gönnen.

Jetzt kannst Du Dich schon einmal drauf freuen, bis es so weit ist!



### 3. Aus jedem Tag einen Glückstag machen!

- Du weißt jetzt, welche Glücksfaktoren Dich an diesem Tag erwarten. Denk immer mal wieder ganz bewusst dran, in Vorfreude darauf, was Dich erwartet.
- Wenn es dann so weit ist, konzentrierst Du Dich voll und ganz auf den Glücksmoment. Die Alltagsorgen können jetzt erst einmal draußen warten!
- Sollte es ausnahmsweise der Fall sein, dass sich Dein »Glücks-Vorsatz« aus einem dringenden Grund nicht wie vorgesehen einhalten lässt, dann überlegst Du Dir sofort einen verbindlichen »Ausweichtermin«!
- Lebe aber auch sonst ganz bewusst und halte die Augen offen, wo Dir ganz zufällig und ohne dass Du es geplant oder vorausgesehen hast, weitere Glücksfaktoren begegnen.

Koste die entsprechenden Glücksmomente genauso aus wie diejenigen, die Du für den Tag schon im Voraus eingeplant hast, und konzentriere Dich voll auf sie.



## 4. Deine »Glücksbilanz« für den Tag!

Am Abend, vor dem Schlafengehen, lässt Du in Gedanken den Tag und seine Glücksmomente noch einmal vor Deinem inneren Auge vorbeiziehen:

- Denke intensiv an alle Glücksmomente zurück, die Du Dir gegönnt hast. Koste sie in der Erinnerung noch einmal aus.
- Geh den gesamten Tag in Gedanken durch. Versuche 3 Glücksmomente zu finden, die Dir ganz ungeplant und zufällig begegnet sind. Koste auch sie noch einmal in der Rückschau aus.
- Was waren es für Glücksfaktoren, mit denen Du an diesem Tag so ganz zufällig Bekanntschaft gemacht hast? – Wenn sie noch nicht auf Deiner Glücks-Liste stehen, dann schreib sie dort mit hinein. Kannst Du dem Zufall, dass Du mit ihnen Bekanntschaft gemacht hast, vielleicht in Zukunft auch einmal nachhelfen? Sprich, ist es möglich, sie einmal später, an einem anderen Tag, ganz gezielt herbeizuführen? Dann solltest Du sie bei Gelegenheit ebenfalls in Deine Planung aufnehmen.
- Während dieser Rückschau wird sich bei Dir fast von selbst ein Gefühl von großer Dankbarkeit und Zufriedenheit einstellen.

Wenn Du die Komponenten 2 bis 4 dieser Übung konsequent jeden Tag durchführst, dann wirst Du bald merken, dass sich Deine seelisch-geistige Verfassung zum Positiven hin verändert. Auch Du wirst diese Zufriedenheit und das In-sich-Ruhen ausstrahlen, von dem wir eingangs gesprochen haben.

Womöglich werden Dich jetzt andere darum beneiden. Aber vielleicht kannst Du ihnen ein wenig helfen, dass auch sie die beschriebene BEV ME-Technik für sich entdecken?

Und wie immer gilt: Solltest Du zu dieser Technik – oder auch zu anderen BEV-Techniken – noch Fragen haben oder Unterstützung brauchen, dann kontaktiere uns einfach unter

[Support@bev-methode.de](mailto:Support@bev-methode.de)





## Impressum

© 2022 Clever und Vital UG (haftungsbeschränkt),

88167 Gestratz, Germany

All rights reserved.

Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist nur aufgrund schriftlicher Genehmigung des Copyright-Inhabers erlaubt.

Hinweis:

Um den Lesefluss nicht zu beeinträchtigen, verwenden wir bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen zwar häufig nur die gewohnte männliche Sprachform, meinen aber gleichermaßen Personen weiblichen und diversen Geschlechts.

