

## Glück ist reine Trainingssache

Es ist eine Frage, die irgendwann jeder in seinem Leben gestellt bekommt: Ist das Glas halbleer oder halbvoll? Jene, die mit "halbvoll" antworten, dürfen sich wahrhaft glücklich schätzen, denn sie sind nun an einem Punkt angekommen, wo sie selbst das größte Unglück dieser Welt nicht aus der Bahn werfen kann. Alle anderen haben dagegen noch viel Arbeit vor sich - unter anderen auch durch die Lektüre von "Mein Glücks-Trainings-Buch". Doch im Gegensatz zu klassischen Ratgebern zu diesem Thema wird der Leser hier aufgefordert aktiv mitzuarbeiten, indem dieser sich als Co-Autor betätigt. Heide-Marie Smolka hat reichlich Platz gelassen, um die eigenen Gedanken aufzuschreiben und hier für die Momente nach der Lektüre festzuhalten. Und es lohnt sich wirklich!

Es ist das Glück, was den Alltag lohnenswert macht. Doch der Weg dahin ist zuweilen ein recht steiniger, denn es reicht längst nicht mehr aus zu sagen: "Ich bin jetzt rundum glücklich und zufrieden!" Doch es gibt durchaus Trainingsmöglichkeiten zum persönlichen Erfolg. Dies beginnt bereits mit dem Erkennen von Glücksmomenten, die im Hier und Jetzt stattfinden. Denn hinterher zu sagen, dass man an jenem Augenblick glücklich war, ist ein viel zu leichter Weg, der zwangsläufig in einer Sackgasse enden muss. Und wem partout nichts einfallen sollte, der kann selbst dafür sorgen - mit einer kleinen Liste an Anregungen. Damit ist der erste Schritt in ein besseres Leben getan.

Die nächsten sind dann schon mit mehr Leichtigkeit zu bewältigen, denn der Anfang ist immer am schwersten. Anhand exemplarischer "Geschichtchen" eröffnen sich dem Leser neue Sichtweisen, die vielleicht auch sein vorheriges Leben bestimmten. Man lernt mit dem "Glücks-Trainings-Buch" einen bewussten Umgang mit Zeit, Beziehungen, Stille und innerem Glück und richtet so den Blick auf die kleinen Dinge unseres Alltags, der viel zu schnell an uns vorbeirauscht. Man lernt, einzelne Augenblicke mit den Händen zu ergreifen und festzuhalten - und so den Weg zum eigenen Glück zu finden.

Heide-Marie Smolka, studierte Psychologin und Glücksforscherin, versteht ihr Fach geradezu meisterlich - und lässt mit "Mein Glücks-Trainings-Buch" auch den Leser an ihrem Wissen teilhaben. Ein Gefühl von tiefempfundener Dankbarkeit gegenüber der Autorin macht sich bei der Lektüre breit, denn ohne ihr Zutun könnten die Unglücklichen dieser Welt nicht solch ein lehr- und geistreiches Bächlein in ihren Händen halten. Der Österreicherin gelingt ganz am Rande noch ein kleiner Coup: Sie schafft mithilfe des Lesers unterhaltsame Unikate, die bislang auf dem Buchmarkt nicht von Selbstverständlichkeit sind. Eine absolut geniale Idee, die hier zu tragen kommt.

Wenn man dann noch die witzigen und zugleich niedlichen Illustrationen von Brigitta Knoll in Betracht zieht, dann lohnt sich der Kauf für jedermann. Und als launiges Geschenk kommt "Mein Glücks-Trainings-Buch" bei jedermann gleich doppelt so gut an, denn es gibt wohl kaum jemanden, der nicht auf der Suche nach dem Glück im Leben ist.

Susann Fleischer 21.03.2011