

Stefan Gerber

Glück finden

hier und jetzt

Adonia

Dieses Buch ist all denen gewidmet, die gemeinsam mit mir den Traum vom *ShalomLeben* erlebbar machen wollen: Angefangen bei meiner Familie – meine Frau Brigä und unsere Kinder Joy Nina und Janosch Noah. Meine Eltern Uschi und Willy sowie Mäth, mein «Brüetsch». Dann die gms family im Berner Seeland, die mit mir danach fragt, wie wir «z'friede läbe» können. Weiter meine Freunde von Nah und Fern sowie die Kunden von Gerber Motivation & Training. Schließlich unterstützt mein Coach, Georges Morand, mich immer wieder darin, den *ShalomLeben-Traum* wach zu halten. Und natürlich gehört auch der Adonia Verlag dazu, der dieses Buchprojekt mit mir realisiert hat. Danke euch allen!

© Adonia Verlag, CH-4805 Brittnau
www.adonia.ch

Lektorat: Adonia Verlag
Satz: David Hollenstein
Coverbild: istockphoto.com/urbancow
Illustration Windrad: istockphoto.com/panacea doll

ISBN 978-3-03783-104-5



Der Autor

Nach seiner Erstausbildung zum Bankkaufmann zog es Stefan Gerber vom Geld weg hin zu den Menschen. Er gründete mehrere NPOs im sozialen und kirchlichen Bereich und leitet heute die Netzwerk-Kirche «gms – gospel movement seeland». Der Theologe und Coach ist freiberuflich als Referent, Seminarleiter und Autor im Bereich Life-Balance tätig. Während seinem Masterstudium am IGW International beschäftigte sich Gerber intensiv mit der Frage nach dem Glück. In seinem Blog schreibt er wöchentlich über Lebensthemen (motivation-trianing.ch/blog). Er ist verheiratet mit Brigitte Gerber-Urfer. Gemeinsam haben sie zwei Kinder und wohnen im Berner Seeland (Schweiz).

Inhaltsverzeichnis

Das ShalomLeben Windrad

Das Windrad	12
Auf der Suche nach Glück	18
Die Formel des Glücks	24
Auf dem Weg ins Glück	31

Bewusste Selbstführung

Guter Umgang mit sich selbst	40
Leben im Hier und Jetzt	46
Danken tut gut	51
Motivierende Zukunftsperspektive	56

Sinnerfüllte Tätigkeit

Originalität ausleben	64
Flow erleben	69
Das Traumjob-Dreieck	74
Macht der Gedanken	80

Erfülltes Liebes- und Familienleben

Geschaffen für die Liebe	88
Versöhnt mit der eigenen Herkunft	93
Partnerschaft gestalten	99
Den Kindern Wurzeln und Flügel geben	104

Reiches Sozialleben

Gemeinsam stark sein	112
Wer vergleicht, verliert	117

Glücksfaktor Nächstenliebe	122
Was Freunde auszeichnet	128

Gelebte Spiritualität

Was gibt dem Leben Sinn?	136
Loslassen, vergeben und frei werden	141
Glauben macht glücklich	147
Kraft tanken im Alltag	153

Das eigene ShalomLeben gestalten

Wunschlos glücklich?	160
ShalomLeben – mehr als Friede, Freude, Eierkuchen.	165
Und jetzt?	172
Anmerkungen	174

Statements zum Buch

Wer sich manchmal – wie ich – als Hamster im Hamster-rad fühlt, der immerzu strampelt, ohne sein Ziel zu erreichen, sollte schleunigst aus dem Rad springen und gemütlich das Buch «Glück finden» lesen. Einfach verständlich präsentiert Stefan Gerber darin verblüffende wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Glücksforschung, gibt praktische Glücktipps («5 gute Taten pro Woche»), bestätigt einen da, wo man sich gut unterwegs fühlt – und zeigt, wo sich eine Neuorientierung empfiehlt.

Stephan Lehmann-Maldonado, Chefredaktor UBS magazin

Stefan Gerbers Buch bietet ein grundlegendes Coaching-Programm für Menschen auf der Suche nach neuer Perspektive und Zufriedenheit. Vielseitig, praktisch, lesefreundlich. Ein schönes Debut!

Thomas Härry, Dozent, Autor und Geistlicher Begleiter von Führungskräften

«Glücklich sein ist lernbar» - was mir als Skeptikerin und Krisenspezialistin erst etwas oberflächlich erscheint, entpuppt sich als breitgefächertes, fundierter und umfassender Ratgeber. Ein Buch, das anregt, inspiriert, entspannt, berührt und - vielleicht - glücklich machen kann. Mir hat es den Blick geweitet und mich dankbar gemacht für alles großes und kleine Glück, das ich in meinem Leben habe.

Christa Reusser, Familienfrau & Bewegungstherapeutin auf einer Kriseninterventionsstation

Glück hat, wer dieses umfassende dreistündige Intensiv-coaching (oder je nach Verarbeitungszeit auch mehr) zu diesem günstigen Preis in die Hände kriegt! Da aber gemäß Stefan Gerber nicht Geld wirklich glücklich macht (bei zu viel davon könnte gar das Gegenteil eintreffen), muss die erfrischende Wirkung dieses Buches anderswo liegen. Gut strukturiert und

verständlich nimmt mich Stefan Gerber mit auf die Suche nach dem glücklichen Leben. Raus aus dem Hamsterrad, hin zum Energie spendenden Windrad. Er weist dabei zu Recht auf die hohe Eigenverantwortung hin, entlastet jedoch gleichzeitig, indem er den christlichen Glauben, die Spiritualität, als den Wind in den Rotorblättern des Windrades beschreibt. Da ist es nicht weiter erstaunlich, dass sich der Coach dabei selbst in den «Flow» schreibt, diesen Glückszustand, wo Begabung und Aufgabe übereinstimmen. Ich schätze an diesem Buch die klaren und praktischen Hilfen, damit für mein Umfeld und mich der heutige Tag zum besten Tag werden kann – trotz und mit Gegenwind.

Niklaus Mosimann, verheiratet, Vater von vier Kindern, Geschäftsführer SCM Bundes-Verlag (Schweiz)

Was Stefan Gerber in seinem *ShalomLeben*-Buch als Anleitung zum Glück beschreibt, ist eine ganz einfache Formel: Das Glück liegt in der Gegenwart. Greifbar im Jetzt und Hier, mitten in unsrem Alltag und in der Gemeinschaft mit anderen Glücksuchern. Wir haben es in der Hand. Wer das Glück in die Zukunft vertagt oder nur aus der Erinnerung kennt, verpasst die alltäglichen kleinen und großen Glücksmomente. Die Luft, die ein Windrad in Bewegung bringt, kann immer nur gegenwärtig sein. Nur so kann uns das Glück jeden Tag beflügeln. Ich habe dieses Buch als Vorab-Manuskript auf der nächtlichen Heimreise von einem meiner Konzerte gelesen. Im Speisewagen von Köln nach Basel, bei einem guten Glas Wein. Es war ein Glücksmoment.

David Plüss, Musiker, www.davidpluess.ch

Mein vierjähriger, wissensdurstiger Sohn führt mir immer wieder vor Augen: Glück ist jetzt und heute. Die brillante, ganzheitliche Lektüre untermauert diese Beobachtung: Glück ist hier und erlernbar. Der Autor nimmt den medialen, anstrengungslosen Glücksverheißungen den Wind aus den Segeln. Er führt sehr bildhaft und praktisch vor Augen: Glück-

lich sind die Menschen, die ihr Dasein mit Energie anpacken und deren Leben Sinn atmet. Das Buch ist daher kein laues Lüftchen, sondern eine frische Brise für Glücksfinder und solche, die es werden wollen.

Rüdiger Jope, Chefredakteur Männermagazin MOVVO

Über das depressive Hamsterrad zum Windrad und neuer Lebensenergie gelangen: Stefan Gerber legt nicht einfache Wege zum kurzfristigen Glück dar, sondern wie man langfristige Lebenszufriedenheit finden kann. Das ist nicht irgendetwas im Jenseits, sondern das Glück im Hier und Jetzt genießen. Dazu gehören z.B. 16 Glücksaktivitäten. Jedes Kapitel endet mit einem *ShalomLeben*-Tipp: Das hebräische Shalom bedeutet unter anderem Frieden, Glück, Wohlbefinden, Ganzheit, Erfüllung und Wohlergehen. Mit diesem Praxis-Buch ist Stefan Gerber ein richtiges «happy book» gelungen! Ich weiß schon, wem ich es schenken werde.

Markus Baumgartner, Kommunikationsberater, Herausgeber dienstagsmail.ch

In «Glück finden – hier und jetzt» findet der Leser sofort anwendbare Praxistipps, um endlich dem fremdbestimmten Leben im Hamsterrad zu entfliehen und stattdessen bei sich selbst anzukommen. Stefan Gerber lädt ein, zum Gestalter seines eigenen Glücks zu werden.

Prof. Dr. Jörg Knoblauch, tempus-Consulting, Verfasser des Bestsellers «Dem Leben Richtung geben»

Stefan Gerber entdeckt in dem alten biblischen Konzept des Shalom einen Weg zum Glück, der nicht nur gut begründet ist, sondern mit den vielen praktischen Tipps auch für jedermann in alltägliche Erfahrung übersetzt werden kann.

Ulrich Eggert, Redaktionsleiter Magazin AUFATMEN, Vorsitzender Willow Creek Deutschland

Vorwort

Für Glücksforscher und Frustumwandler

Kennen Sie die Nebenwirkung fauler Äpfel? Ein fauler Apfel ist erschreckend einflussreich. Unbemerkt kann er eine ganze Kiste mit gesunden Äpfeln in einen Haufen faules Obst verwandeln. Umgekehrt: Legen wir einen gesunden Apfel in eine Kiste mit kranken Äpfeln, wird auch er bald faul. Krass, wie einflussreich faule Äpfel sind.

Sind wir als Mensch dem Verfaulen auch so machtlos ausgeliefert? Pech gehabt, dass Sie in einer ‹faulen Familie› aufgewachsen sind? Zum Verfaulen verurteilt? Zum Unglück verdonnert? Stefan Gerber ist vom Gegenteil überzeugt. Lassen Sie die Hände weg von diesem Buch, wenn Sie ein frustrierter Pechvogel bleiben wollen.

Bestimmt kennen Sie zufriedene Pechvögel wie auch unzufriedene Glückspilze. Ich stelle mir immer wieder folgende Fragen: Wie viel Glück brauche ich als Mensch eigentlich, um zufrieden sein zu können? Und was hätte ich denn lieber auf dem Grabstein stehen: ‹Er war ein zufriedener Pechvogel› oder ‹Er war ein unzufriedener Glückspilz›? Ich persönlich weiß, was ich will! Diese Entscheidung hat Folgen: Ich will auch frustrierende Zeiten annehmen, will sie gestalten und in ein möglichst ‹glückliches› Leben umwandeln.

In Tausenden von Coaching-Gesprächen kristallisieren

sich fast immer dieselben zwei Punkte für das Glückfinden, das Glückerfinden und das Glückeleben heraus. Glück und Zufriedenheit entstehen:

1. Wenn Menschen ihre Talente und Fähigkeiten an einem geeigneten Ort einsetzen und dabei aufblühen, weil sie ihre Berufung, ihre Lebensaufgabe leben.
2. Wenn Menschen die Fähigkeit erlernen, Pech oder Frust in Glück zu verwandeln.

Ich freue mich, dass Stefan Gerber ein Buch über das Glückfinden im Hier und Jetzt schreibt. Es gelingt ihm, eine spannende Symbiose herzustellen zwischen Theologie und Psychologie, zwischen dem Schöpfer-Frieden und dem persönlichen und gestaltbaren Glück, zwischen guten und schlechten Tagen.

Allen Glücksforschern und Frustumwandlern wünsche ich viel Gewinn beim Lesen.

*Georges Morand, Dipl. Coach, Theologe
Autor von «Entdecke dein Potenzial» und
«Aus Mist mach Dünger». morandcoaching.ch*

Das ShalomLeben Windrad

*«Glück finden wir,
wenn wir vollständig eins sind
mit jeder Einzelheit unseres Lebens,
gleich, ob gut oder schlecht, nicht,
indem wir direkt danach suchen.»*

Mihaly Csikszentmihalyi



Das Windrad

Wussten Sie schon, dass das erfüllte Leben ein Windrad ist? An einem standhaften Mast befestigt dreht das Windrad erhaben seine Runden und wirkt dabei nie ausgeleugt. Im Gegenteil: Angetrieben vom Wind produziert es Energie. Lebensenergie! Manchmal mehr, manchmal weniger; ab und zu, wenn sich der Wind gerade verabschiedet hat, legt es sogar eine Pause ein. Und dies alles geschieht unaufgeregt, ja, der Beobachter eines Windrades kann in diesen Drehungen im Wind sogar etwas Beruhigendes entdecken.

Welch ein Kontrast eröffnet sich den Augen des Beobachters, wenn er sich vom Windrad, das in der Regel seinen Platz in einer schönen Landschaft hat, weg, hin zu den stressgeplagten Menschen in der modernen Zivilisation wendet: Gefangen im Hamsterrad drehen sie ihre Runden. Da ist weder etwas Erhabenes noch etwas Beruhigendes zu beobachten. Kein Wind, der antreibt, nur die eigene Leistungsfähigkeit zählt. Und Pausen werden bitter bezahlt. Denn wenn das Hamsterrad einmal seinen Schwung verliert, beginnt die ganze Arbeit von vorn.

Gefangen im Hamsterrad

Während das Windrad für Erhabenheit und schonende Energiegewinnung steht, ist das Hamsterrad ein Bild für immer wiederkehrende Anstrengung, ohne dass man jemals am Ziel ankommt. Auch von der Tretmühle des Alltags wird gerne

gesprochen.

Obwohl es allgemein bekannt ist, dass das Leben mehr zu bieten hat als dieses Gefangensein im Hamsterrad, strampeln doch viele Zeitgenossen eine Runde nach der anderen ab und klagen über zunehmende Motivationsprobleme. Zu oft gelingt der Ausstieg nicht ohne die schmerzliche Erfahrung eines Burnouts oder einer Erschöpfungsdepression. Dabei ist die übertriebene Geschäftigkeit und übermäßige Verausgabung im Hamsterrad nur die eine Seite. Immer öfter weisen Experten darauf hin, dass nicht zwingend die Menge der Arbeit in einen Erschöpfungszustand führt, sondern dass es die fehlende Sinnhaftigkeit ist, die den inneren Akku vollends entleert.

Raus aus dem Hamsterrad

In diesem Buch werde ich das *ShalomLeben*-Konzept vorstellen und dabei wird das Windrad als Symbol für ein solches *ShalomLeben* dienen. Vieles, was die Positive Psychologie herausgefunden hat, kann zu einem solchen Leben in größerer Zufriedenheit im Hier und Jetzt beitragen. Wer sein Leben aktiv gestaltet, wird sein eigenes Glück finden. Ein sorgloses Leben ohne jegliche Anstrengung oder ohne Schmerz wird auch das nicht sein. Aber wer die hier vorgestellten Prinzipien auf seine eigene Art ins Leben integriert, wird eine neue Qualität in seinem Dasein erfahren, die er nicht mehr missen möchte.

Doch bevor es soweit ist, wird eines wichtig: Entscheiden

Sie sich jetzt, das Hamsterrad zu verlassen!

Vielleicht können Sie nicht auf der Stelle aus dem Hamsterrad aussteigen, weil Sie bestimmten beruflichen, familiären oder gesellschaftlichen Verpflichtungen nachkommen müssen. Aber planen Sie jetzt Ihren Ausstieg. Die Erfolgchance, mit dem Windrad das eigene *ShalomLeben* zu gestalten und darin eine tiefere Zufriedenheit im Alltag zu gewinnen, ist zu einem großen Teil davon abhängig, ob Sie es schaffen, aus dem Hamsterrad auszusteigen. Wer allen Ansprüchen des Umfelds gerecht werden will, lebt als fremdgesteuerter Getriebener – oder eben als Hamster im Rad. Hamsterrad und Windrad vertragen sich nicht. Sie müssen sich für das eine oder das andere entscheiden!

Der Irrtum von der Work-Life-Balance

Wer versucht, das Windrad neben dem Hamsterrad aufzustellen, ist bereits auf die Verliererstraße eingebogen. Er übt sich nämlich in einem ungesunden Spagat, der auch in dem modernen Begriff «Work-Life-Balance» steckt. Hier die Arbeit – das Hamsterrad – und dort das Leben – das Windrad. Und wer da die Balance halten will, findet sich in einem ständigen Kampf wieder: Bis zum Umfallen strampeln im Hamsterrad, dann zur Erholung rasch mit dem Windrad neue Energie tanken.

In diesem Kampf kann es nur Verlierer geben. Einerseits entspricht diese Herangehensweise nicht einem ganzheitlichen Menschenbild. Andererseits wird die Arbeit entwertet,