

## Das Glücks-Hand-Buch

Auf das habe ich schon lange gewartet: „Mein persönliches Glücks-Hand-Buch – Das Wochenprogramm: Wie Sie mit der Glücksformel Ihr Glück in die Hand nehmen“.

Dieses Heftlein wird vom Verlag [www.simplifyyourself.de](http://www.simplifyyourself.de) angeboten. Ich durfte es als „Schnupperkunde“ gratis beziehen und war ehrlich gespannt, was mir da wohl mit der Post zugestellt werden wird. Was ich erwartet habe? Nun ja, ein – sagen wir mal – nicht ganz so dickes Buch mit nützlichen Ratschlägen. Oder sogar noch mehr?

Was kam, ist ein kleines Heftchen im A6-Format. Und jetzt halten Sie sich fest. Ich werde Ihnen nun die ganze Essenz des Glückshandbuch weitergeben – hier im G'meinsam. Ein Schnäppchen, nicht wahr?

Es ist alles ganz einfach, wie der Verlagsname „simplifyyourself“ ja bereits andeutet, und kann an der Hand „abgelesen“ werden:

Daumen = Denkergebnisse: Was habe ich in dieser Woche dazugelernt?

Zeigefinger = Zielerreichung: Inwiefern bin ich in dieser Woche meinen Zielen näher gekommen?

Mittelfinger = Mentalität: Wie habe ich mich diese Woche gefühlt?

Ringfinger = Ratgeber: Wie habe ich in dieser Woche anderen geholfen?

Kleiner = Körper: Was habe ich in dieser Woche für meinen Körper getan?

Finger

Nun, das war's. Ob in dem Büchlein noch mehr zu lesen ist? Eigentlich nicht viel mehr. Es hat vor allem viele Seiten, in dem der Leser aufgefordert wird, seine „Glücksbeobachtungen“ (ein Ausdruck von mir) aufzuschreiben.

Vielleicht haben Sie es zwischen den Zeilen ja bereits gelesen: Ich nehme dieses Büchlein nicht ganz so ernst. Auf jeden Fall kann es niemanden glücklich machen. Oder etwa doch?

Es ist doch tatsächlich so, dass unser Glücksempfinden vor allem auch eine Frage des Denkens ist. Die Bibel lehrt uns zwar nicht, die Finger zu zählen, aber sie ruft uns auf, dankbar gegenüber Gott zu sein. 1. Thessalonicher 5,18: „Sagt in allem Dank, denn dies ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“ Was hat also Dankbarkeit mit Glück zu tun?

*Dankbarkeit ist Denkarbeit.* Durch sie suchen wir in unserem Leben – in unserem Alltag – die Taten Gottes. Und wir werden fündig! Wir erkennen Gottes Wirken in unserem Leben und freuen uns, dass Er uns bewahrt und führt - oft mitten durch grosse Nöte hindurch! Das macht glücklich und hat eine uralte Verheissung: Psalm 50,23: „Wer Dank opfert, verherrlicht mich und bahnt einen Weg; ihn werde ich das Heil Gottes sehen lassen.“

Jetzt brauchen Sie nur noch ein Heftlein zu bestellen, das sie jede Woche fragt: Wofür danken Sie Gott in dieser Woche? Ein solches Heftlein ist mir allerdings nicht bekannt (nicht einmal vom „thankfulness“-Verlag). Sie können sich aber sicher auch mit einem Tagebuch aushelfen...

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen: Viel Glück!

Markus Brunner, Heilsarmee Basel 2