

# WEGE ins Glück

Wir wollen das Glück festhalten und doch scheitern wir immer wieder daran. Deshalb gehen wir jetzt zurück zum Ursprung: zur Leichtigkeit! Ein Selbstversuch.

Text Yvonne Hölzl Fotos Thomas Luef

**B**uddha sagt, wer glücklich sein will, muss im Hier und Jetzt leben, vollkommen zufrieden sein mit dem, was er hat. Das meint Erleuchtung. Und Leichtigkeit. Leichtigkeit ist das Loslassen vom Hamsterrad des Alltags und vor allem das Loslassen von gesellschaftlichen Konventionen, die wir uns selbst auferlegen: unerreichbare Karriereziele, zu lange To-do-Listen und zu hohe Erwartungen. Sagt Robert Hoppaus, Leichtigkeits-Trainer und Mental-Coach aus Graz.

**Fakt ist:** Das Glück liegt im Augenblick. Dort, wo wir es in unserer Kindheit zurückgelassen haben. Diesen im beschleunigten Alltag nun genießen zu können, macht Menschen zu wahren Lebenskünstlern. Eine Kunst, die sich jedoch erlernen lässt. Mit dem passenden Coach und dem einen oder anderen Leichtigkeits-Training. Deshalb sitze ich bei Robert Hoppaus in Andritz. Ich möchte weniger Alltagsroutine, mehr innere Ruhe und vor allem: diese gewisse Lässigkeit, die mir fehlt, um Stresssituationen als glückliche Fügung und Lernprozess zu sehen. Als Kopfmensch ist das eben so eine Sache mit dem Leichtnehmen. Dabei wäre es so einfach, denn die Kunst der Leichtigkeit liegt laut Hoppaus bloß in der Akzeptanz. „Wer es momentan schwer hat, muss diese Schwere zunächst akzeptieren. Dann passiert die Leichtigkeit ganz von selbst“, erklärt der Mental-Coach,

der erst kürzlich seinen ersten Leitfaden für mehr Leichtigkeit im Leben als Buch veröffentlicht hat. Klingt schon mal leicht, denke ich, und stelle gleich bei der ersten mentalen Übung fest: Mein Kopf mit seinen über die Jahre falsch manifestierten Leitsätzen ist ganz schön laut. Robert Hoppaus hat zum Glück Geduld mit mir und geht weiter: „Um innere Ruhe zu erlangen, muss man im Hier und Jetzt ankommen, sich selbst spüren und seine Umgebung.“ Das bedeutet im getriebenen Alltag oftmals innezuhalten, sich einzugestehen, dass der Rest warten muss, weil man sich gerade selbst braucht. Dort bin ich jetzt auch – ganz bei mir. Im Karussell der alltäglichen Herausforderungen bin ich dank emphatischer Führung endlich in meiner Mitte angekommen – nicht ganz geerdet und den Kopf nicht zu sehr in den Wolken. In der Mitte eben. „Dort befindet sich die neutrale Zone. Man ist ruhig, gelassen und im Hier. Die perfekte Basis, um diesen Zustand mit einem positiven Mantra zu festigen“, erklärt Hoppaus den nächsten Schritt von insgesamt fünf. So trainiere ich meine neue Haltung, als ob ich das Ergebnis schon erzielt hätte – „Fake is until you make it“. Das alltägliche Tun soll neue Leichtigkeit erhalten und ich im „Flow“ handeln. Das wäre tatsächlich ein Zugewinn für mein Glückssaldo.

**Hedonistische Tretmühle.** Die schlechte Nachricht: Der Mensch ist nicht dafür geschaffen, ständig auf Wolke sieben zu



„Das große Glück liegt im Augenblick voller Leichtigkeit.“

Robert Hoppaus, Leichtigkeits-Coach

STEIRERIN-Redakteurin  
Yvonne Hölzl übte sich in  
ihrer neuen Leichtigkeit.

schweben. Er will es auch gar nicht. Im Dauerzustand euphorischer Fülle erkennt er darin zu oft ihre Vergänglichkeit und strampelt sich fortwährend ab, um noch glücklicher zu werden. Schon der bloße Gedanke daran, das erst so hart verdiente Glück erneut zu verlieren, die Angst vorm nächsten Gefühlstief, lässt ihn das Hochgefühl nicht lange genießen. Wissenschaftler nennen dieses Phänomen inzwischen „fear of happiness“ (die Angst vor dem Glücklichsein). Zugegeben, das kenne auch ich. „Dieser Zustand führt dazu, am Ende niemals wirklich glücklich zu werden. Nicht die Ziele machen uns zufrieden, sondern der Augenblick“, so der Leichtigkeits-Trainer, der das große Glück in Momenten der Leichtigkeit sieht. Daher gilt es, diese von nun an zur Lebenseinstellung zu machen. Habe ich mir zumindest vorgenommen. Übung macht laut Coach auch hier den Meister. Glück ist also doch eine persönliche Entscheidung!

**Viele Wege führen ins Glück.** Momente genießen lernen kann frau übrigens nicht nur mental. Auch körperlich lässt sich Glück „trainieren“, denn Bewegung schüttet schließlich genauso Glückshormone aus. Dabei spiele die innere Führung – die intuitive Stimme – eine große Rolle, die oftmals in den Hintergrund rückt. Durch das „Glück-Yoga“ mit Jasmin Glück etwa, das in Graz Eggenberg und im Pfarrheim Köflach praktiziert werden kann, soll sich das schnell ändern. Und

ja, der Name ist Programm: „Wir praktizieren den Yoga-Weg zu mehr Bewusst-Sein, um so das Glücklich-Sein zu lernen“, erklärt die Yoga-Trainerin. „Dabei lauschen wir vermehrt in den Körper und fragen uns, was uns wirklich glücklich macht.“ Gelehrt wird die korrekte und gesunde Ausführung der Asanas (Körperübungen), das richtige Atmen mittels Pranayama (Atemübungen), Meditationstechniken sowie das Loslassen in Entspannung. Was gemeinsam in den Yogastunden praktiziert wird, nehmen Teilnehmer mit in ihren Alltag und wissen das Glücklichsein immer mehr in Handlungen zu übersetzen. Erneut ist hier das Loslassen vordergründiges Thema. Loslassen, um zu Entspannen.

Das gilt übrigens auch für den Joballtag. Daher bieten die Gesundheitspsychologinnen Bettina Bickel und Roswitha Wernig ein Programm für Frauen in der Selbstständigkeit an (Frau.Selbstständig.Gesund): Burnoutprävention, gesundes Netzwerken und Stressmanagement – weil Frauen in der Selbstständigkeit täglich vor vielen Herausforderungen stehen, zu oft Einzelkämpferinnen sind und es wichtig ist, die eigene Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Dabei wird den Teilnehmerinnen ein individuelles und an ihren Bedürfnissen orientiertes Stressmanagement mit Zeit zur Reflexion und zur Verbesserung der eigenen Gesundheit dargeboten. Stets unter der Führung der Gesundheitspsychologinnen. Frauen nutzen →

→ dadurch die Expertise in der Beratung für neue Perspektiven durch Feedback aus einer Außensicht. Ziel ist es, diese neu gewonnenen Perspektiven natürlich auch weiterhin für sich zu eröffnen und dadurch Energie tanken zu können. Mehr Informationen dazu gibt es via [office@bettinabickel.at](mailto:office@bettinabickel.at)

**Glück hat einen gemeinsamen Nenner.** Wie man das Glückseligsein auf völlig andere Weise in die tägliche Handlung überträgt, führt uns zurück zum Anfang dieses Berichts. Zu Buddha. Genauer gesagt zur buddhistischen Meditation für ein glückliches Leben. Dabei lehrt der buddhistische Mönch Gen Kelsang Palden einmal die Woche Meditation in Graz ([www.buddha.at](http://www.buddha.at)) und wie man eine positive Sicht auf die Herausforderungen des Alltags entwickelt: Indem wir unseren Geist, im Besonderen unsere Einstellung, von negativ zu positiv verändern, werden wir ein Ruhepol, eine Quelle von Frieden und Inspiration für andere. So weit die Theorie. Aber auch hier macht Übung den Meister, um unser Potenzial als mitfühlendere, entspanntere Person zu entwickeln. Ein Freund der Welt zu sein – und vor allem sein eigener bester Freund.

Einmal erlernt, sollen wir an den Herausforderungen des Lebens entspannter wachsen können – ohne die Freude und das Glückseligsein dabei aus den Augen zu verlieren.

**Lebe den Augenblick.** Die einen arbeiten mental am Glückseligsein, andere wiederum „trainieren“ körperlich an ihrem persönlichen Glück. Und wieder andere erfahren in der

Ruhephase der Meditation, dass sich dieses tief in ihnen ganz von selbst einstellt. So oder so, eines haben wohl alle Glückseligmacher gemeinsam: Das Loslassen, die Leichtigkeit, den Blick auf uns selbst. Sie führen uns stets in den Zustand des Augenblicks, wo wir laut Mental-Coach auch hingehören. Genießen wir ihn also!



Jasmin Glück führt ihre Teilnehmer beim „Glück-Yoga“ zur inneren Glückseligkeit.



Zunächst wird in fünf Schritten die Übung zur persönlichen Leichtigkeit besprochen. Immerhin empfindet diese jeder anders.

Das neue Buch von Leichtigkeits-Coach Robert Hoppaus: „Lebe den Zauber der Leichtigkeit“.



unicef  für jedes Kind



**MACH HEUTE ETWAS GROßARTIGES!**

Sichere das Überleben von Mädchen und Buben mit deiner UNICEF Patenschaft. Ohne deine Hilfe sind wir gegenüber dem Leid der Kinder machtlos.

**PRAKTISCHE ÜBUNG ZUR LEICHTIGKEIT**

- 1 Stopp:** Steige aus dem Momentanfilm aus. Nimm dich selbst mit allen Sinnen wahr. Lass los!
- 2 Umschalten auf alle Sinne:** Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper, auf das Schauen und Hören. Nimm auch mehrere Sinne gleichzeitig wahr.
- 3 Die Kameraperspektive:** Beobachte dein Muster, deine Haltung, deine Einstellung im Augenblick. Was fällt dir im Detail auf? Übertreibe nun deine Emotion und beobachte, was passiert. Deine Haltung wird sich nun ändern, das Muster kann sich auflösen.
- 4 Den Widerstand aufgeben:** Übertreibe deine Haltung körpersprachlich so stark, dass du dich zusätzlich mit allen Muskeln anspannst. Dann lass abrupt los! Wiederhole das so oft, bis du entspannt bist.
- 5 Zielhaltung einnehmen:** Du kannst dir nun ein Ziel vornehmen und eine neue Haltung trainieren. Du übst das im Gehen, Sitzen, Stehen. So, als ob du das Ergebnis schon erzielt hättest.



Robert Hoppaus, Mental- und Leichtigkeits-Coach

**FORTSCHRITT IST STEIRISCH.**

**DIE STEIERMARK IST EUROPAMEISTER.**

Mit 5,14 Prozent Forschungs- und Entwicklungsquote führt die Steiermark das Ranking der Bundesländer an. Rund 18.000 Forscherinnen und Forscher machen die Steiermark zum Europameister.



**ZUKUNFTS PARTNERSCHAFT**  
KOALITION.ZUKUNFT.STEIERMARK

*Gemeinsam die Steiermark voranbringen.*

 [facebook.com/steiermark](https://facebook.com/steiermark)

 [twitter.com/land\\_steiermark](https://twitter.com/land_steiermark)

 [instagram.com/land\\_steiermark](https://instagram.com/land_steiermark)

Noch mehr Steiermark gibt es auf [www.steiermark.at](http://www.steiermark.at) | [www.steiermark.com](http://www.steiermark.com)

