

## Ja, das „kleine Glück“ ist bereits da

Wer Glück hat, besitzt eine positive Einstellung, sich selbst und dem Leben gegenüber – so ist es aus der Fachliteratur „Welt der Symbole“ zu entnehmen.

Das Symbol ist ein Sinnbild. Das Unsichtbare und Unsagbare bekommt einen Ausdruck durch ein Bild.

Glückspilz, Glücksschwein, Glückskäfer, Glücksklee, Glückskeks, Glücksfee, Glücksdrache

Und wir sind umgeben von Symbolen und Zeichen, Bildern in der Werbung, in Filmen, in der Literatur, - kurzum überall. Sie schleichen sich in unser Bewusstsein und ins Unterbewusstsein ein. Das symbolische Denken beherrscht uns und wirkt unerkannt aus unseren Tiefen heraus.

Aber was ist Glück? Wann hast Du selbst das letzte Mal Glück gehabt - warst glücklich?

Schau mal kurz zurück. Hast Du einen Parkplatz vor der Tür bekommen? Hat Dir jemand die Tür aufgehalten während Du etwas Schweres getragen hast? Bist Du mit einem zufriedenstellenden Ergebnis aus einem Gespräch gegangen? Schickt Dir jemand unterstützende Informationen zu Deinem gegenwärtigen Thema?

Na, ist die eine oder andere Glückssituation wieder gegenwärtig?

Du atmest, Du bist gesund – bis auf die kleinen Wehwehchen – Du hast ein Dach über dem Kopf, Du kannst viele Dinge kaufen, ob Lebensmittel oder persönliche Gegenstände, Du lebst weitestgehend friedvoll in einem freien Land und in einer Beziehung.

Dann lass das Glück bewusst wieder vor Deinem inneren Auge auferstehen.

Öffne Deine Augen und **Dein Herz – lass es wirken.**

### Glücksperven

Zur besseren Wahrnehmung kannst Du z.B. Kaffeebohnen in Deine rechte Hosentasche stecken, und beim Wahrnehmen eines schönen Augenblickes oder einer schönen Situation steckst Du sie in die linke Hosentasche.

Hole sie dann abends hervor und Du wirst erstaunt sein, welche besonderen Begegnungen und Momente sich Dir nochmals mitteilen, wenn Du jede Kaffeebohne in der Hand hältst.

### Glücksspruch

Das Glück liegt in der Frische des Morgens,  
im Zauber des Augenblicks, in der Schönheit  
der aufgehenden Sonne. Wer nicht aufwacht,  
kann das Glück nicht wahrnehmen, das ihn umgibt.

### Glücksbilder

Hänge oder stelle Dir ein paar Freude-Bilder auf.

Durch das Hinsehen finden Verknüpfungen in Deinem Inneren statt, die die gleichen Hormone – Glückshormone – wieder hervorbringen, genau wie im Moment der damals empfundenen Freude.

### Glückshormone

Seelisches Wohlbefinden ist in hohem Maße von unserer Ernährung abhängig. Dabei ist wichtig, was und wie gegessen wird. Beides bestimmt, ob im Gehirn Serotonin gebildet wird.

Das Serotonin wird auch als Glückshormon bezeichnet.

Serotonin hat noch viele andere Aufgaben. Es kontrolliert unseren Appetit, lässt uns müde oder wach werden, sorgt dafür, dass wir gelegentlich Schmerzen empfinden, reguliert die Körpertemperatur und bestimmt unsere Gefühlswelt.

Besteht ein **Serotoninmangel werden wir ängstlich, unzufrieden, grundlos gestresst, zickig, schlecht gelaunt sowie anfällig für Migräne und Depressionen.** Wenn Du Menschen mit einem zu geringen Serotoninhaushalt begegnest, hast du jederzeit die Wahl, ihnen aus dem Weg zu gehen.

Ein Hauptbaustein für das Serotonin ist die Aminosäure L-Tryptophan

L-Tryptophanreiche Lebensmittel und serotoninhaltige Lebensmittel sind:

Nüsse (besonders Cashew-Kerne), Sonnenblumenkerne, Sesam, Amaranth, Hirse, Hafer, Pilze, Wildheidelbeeren, Kiwi, Cranberry, Preiselbeeren, Pflaumen, Pfirsiche, Bananen, Ananas, Tomaten, Kiwis, Walnüsse, Kakao.

Noch zu beachten ist eine ausreichende Vitamin-B-Versorgung (insbesondere Vitamin B6). Ein Magnesiummangel wirkt sich ebenfalls nachteilig auf den Aufbau von Serotonin aus.

Ich wünsche Dir ein glückliches Neues Jahr

*Sybil*