

FOOTSTEPS...

WILLKOMMEN!



„Nur wer sich ändert, bleibt sich treu“ - nur wer sich bewegt, kommt weiter, nur wer wahrnimmt, was sich gerade bewegt bzw. bewegt hat, ist präsent. Und damit sind wir schon am Punkt. Dort, wo alles beginnt, das Leben stattfindet. Im Hier und Jetzt. Be-

wegen Sie sich mit. Entdecken wir gemeinsam, was das Leben noch zu bieten hat. Wenn ich Sie jetzt frage: „Sind Sie glücklich?“ Was ist Ihre spontane Antwort darauf? „.....!“

Nein, nicht die überlegte Version. Ich meine Ihren ersten Gedanken, den Sie hatten. Denn genau dieser Gedanke führt Sie weiter. Und er ist nur ganz kurz da. Für einen kleinen Moment. Erhaschen Sie ihn, diesen Moment.

Lassen Sie sich darauf ein und Sie werden rasch begreifen, welche Fülle an Glücksmomenten sich darbietet und nur darauf wartet, von Ihnen erkannt und genutzt zu werden. Was ich damit meine? Lehnen Sie sich zurück, nehmen Sie ein kurzes Time out und lesen Sie weiter...

* Seite 1: [Gedacht...](#)

* Seite 3: [Geschrieben...](#) | [Gesprochen...](#) | [Gelernt...](#)

* Seite 4: [Genossen...](#) | [Gewonnen...](#) | [Gelacht...](#)

GEDACHT...

GEDANKEN ZUM GLÜCK!

„Das Glück ist ein Vogerl“, heißt es im Volksmund. Stimmt das, oder kann man Glück auch wissenschaftlich untersuchen? Gibt es so etwas wie die **Wissenschaft vom Glück**, oder ist Glück etwas, das man eben erlebt, subjektiv und persönlich, und das wissenschaftlich nicht zu erfassen ist?

Die **Gehirnforschung** der letzten Jahre ist dem Glück auf der Spur. Sie gewährt uns Einsichten in unser **Glückserleben**, die uns dabei helfen, mit uns selbst besser umzugehen und letztendlich unser Leben bewusster zu gestalten.

DAS GLÜCKSZENTRUM

Tief im Gehirn produzieren Nervenzellen den Botenstoff **Dopamin** immer dann, wenn etwas **Unerwartetes** passiert oder etwas **besser** ist **als erwartet**. Das Dopamin macht uns aktiv und aufmerksam und aktiviert den so genannten **Nucleus accumbens**. Dieser schüttet eine opiumartige Substanz, die Endorphine, aus: das Glücksgefühl!

Die primäre Funktion des Nucleus accumbens ist aber, dafür zu sorgen alles zu **lernen**, was gut für uns ist. Und so kann man glücklich sein, wenn man Verhaltensweisen gelernt hat, um diese Botenstoffe des Glücks in seinem Gehirn ohne Suchtmittel zu aktivieren.

Doch Vorsicht: Glück ist ein flüchtiger Zustand,

und die Biologie des Menschen lässt permanentes Glück nicht zu. Die benötigten Botenstoffe werden sehr schnell wieder abgebaut. Der Nucleus accumbens wird nur dann aktiviert, **wenn etwas Positives passiert, das man nicht erwartet hat.**

MACHT GELD GLÜCKLICH?

Manfred Spitzer, Gehirnforscher und Psychologe, wirft die Frage auf, ob Geld glücklich macht. Im internationalen Vergleich bezeichnen sich etwa Schweizer, Kanadier und Österreicher als glücklich, während sich die Bulgaren als am wenigsten glücklich einschätzen. Der augenscheinliche **Zusammenhang zwischen Pro-Kopf-Einkommen und Glück** geht bis zu einem Einkommen von etwa 1000 € pro Monat.

Sobald die Grundbedürfnisse gesichert sind, macht mehr Geld nicht automatisch glücklicher: Zwischen 1975 und 2000 hat sich das Pro-Kopf-Einkommen der Deutschen vervierfacht, ihr durchschnittliches Glücksempfinden ist in diesem Zeitraum aber genau gleich geblieben. Und: Im Nationenvergleich stufen sich die Einwohner südamerikanischer Länder, die wirtschaftlich deutlich schlechter gestellt sind als die Westeuropäer, als fast genauso glücklich ein. Glück lässt sich wohl weniger am Geld festmachen, sondern eher an der Art, wie Menschen miteinander umgehen. **Glück und Gemeinschaft** sind aufs Engste miteinander **verbunden.**

HEDONISTISCHE TRETMÜHLE

Ein Beispiel dafür, dass **Besitz langfristig nicht glücklich** macht:

Ich wünsche mir ein neues Auto und spare lange dafür, mache Überstunden, opfere meine Freizeit, bis ich es mir endlich kaufen kann. Die ersten paar Tage macht mich dieses Auto ziemlich glücklich und stolz. Aber schon nach kürzester Zeit gewöhne ich mich daran und meist dauert es nicht lange, bis ich mir ein neueres, besseres oder schnelleres Auto wünsche. Und wieder mache ich jahrelang Überstunden, spare und opfere meine Zeit für drei Tage Glück mit einem neuen Auto. Unterm Strich macht mich das ziemlich unglücklich.

Die Wissenschaft nennt diesen Effekt die **hedonistische Tretmühle**: Wenn man an etwas gewöhnt ist, macht es nicht mehr glücklich und man wünscht sich etwas Neues.

Manfred Spitzer beschreibt auf seiner CD „Glück ist...“ verschiedene Experimente, mit denen die **Auswirkung von Geld auf den Menschen** untersucht wurde. Die Ergebnisse zeigen, dass Menschen mit Geld sich eher **distanzieren**, sich **von der Gemeinschaft zurückziehen**, weniger hilfsbereit sind und weniger leicht um Hilfe bitten. Wer immer nur an Geld denkt, wird **einsam** werden.

IM LICHT DER ERKENNTNISSE

Wir wissen nun: Das **Anhäufen von materiellen Dingen** macht nur kurzfristig glücklich und belastet auf lange Sicht eher. Schon bald werden

die Sachen langweilig, man gerät in die **hedonistische Tretmühle**. Über Konsum werden wir also nicht langfristig glücklich. Wie dann?

- * Es gibt etwas, das nicht mit Geld zu kaufen ist, das uns dauerhaft glücklich macht und uns nie langweilig wird: die **Gemeinschaft mit anderen**. Von angenehmen Gesprächen, Zeit mit der Familie, lustigen Abenden mit Freunden und gemeinsamen Aktivitäten werden wir nie genug bekommen, egal, wie oft wir sie erleben.
- * Bleibende **Investitionen** sind Investitionen in **Erlebnisse**. Ein schöner Urlaub etwa bleibt ein Leben lang im Kopf und wird in der Erinnerung immer schöner. Nichts trägt mehr Zinsen als Investitionen ins Ich, in etwas, das mit der Zeit immer besser wird und mich immer glücklicher werden lässt.
- * Glück liegt nicht nur in Euphorie und Action, sondern auch im gelegentlichen **Rückzug**, in der Ruhe, der Meditation und im **Besinnen auf sich selbst**.
- * **Bewegung** und positive emotionale Erlebnisse sind eng miteinander verbunden. Uns zu bewegen, mit Freude und Ausgeglichenheit, oft in Gemeinschaft, macht uns glücklich.
- * Es gibt keine objektiven Umstände für Glück. **Entscheidend ist, mit wem ich mich vergleiche** und wo ich meine Messlatte anlege. Wer lernt, dankbar für die **vielen alltäglichen schönen Dinge des Lebens** zu sein und sich nicht ständig mit jenen zu vergleichen, die

mehr besitzen, wird sich glücklich schätzen.

DAS IST GLÜCK!

Wir wissen nun: Glück ist **oft nur eine Kleinigkeit**. Ein Spaziergang, ein gutes Buch, ein Sonnenuntergang, ein Abend mit Freunden. Glück ist... sich am Anblick einer Sonnenblume erfreuen zu können.

GESCHRIEBEN...

**STEFAN KLEIN: DIE GLÜCKSFORMEL
ODER WIE DIE GUTEN GEFÜHLE ENT-
STEHEN, RoRoRo 2004**

Stefan Klein geht von der Annahme aus, dass Glücksgefühle lernbar sind und zeigt, wie in unseren Köpfen Glück entsteht und wie glücklich sein trainiert werden kann. Informativ und leicht verständlich wird erklärt, wie jeder Mensch die Anatomie seines Gehirns

für ein besseres Leben in der Zukunft nutzen kann.

GESPROCHEN...

RALPH WALDO EMERSON

„Glück ist ein Parfüm, das du nicht auf andere sprühen kannst, ohne selbst ein paar Tropfen abzubekommen.“

KONFUZIUS

„Die Freude ist überall. Es gilt nur, sie zu entdecken.“

BLAISE PASCAL

„Das Herz hat seine eigenen Gründe, die der Verstand nicht begreift.“

**MANFRED SPITZER: GLÜCK IST...
Audio-CD. Galila Hörbuchverlag 2007**

Deutschlands bekanntester Hirnforscher erklärt leicht verständlich, wie Glücksgefühle in unserem Hirn entstehen, beschreibt die Ergebnisse von Untersuchungen und Experimenten zum Thema Glück und liefert wertvolle Anregungen zu einer glücklicheren Lebensgestaltung auf der Basis der wissenschaftlichen Erkenntnisse.

GELERNT...

DEIN GLÜCK MANAGEN

Wie geht Glücklich sein überhaupt und wie kann man wieder lernen, in den Moment zurückzukehren? Finden Sie heraus, **was Sie glücklich macht** und entwickeln Sie Ihren **persönlichen Leitfaden** zu mehr Lebensqualität. Denn wenn das Herz lacht und Ihre Augen strahlen, wenn Körper, Geist und Seele entspannt im Gleichgewicht baumeln, spiegelt sich das in Ihrer Ausstrahlung wider - auf eine **unverschämt unwiderstehliche** Art und Weise!

- * **Datum:** 4. und 5. Oktober 2008
- * **Ort:** Jagawirt, Reinischkogel
- * **Zeit:** Sa, 10 bis 18 Uhr | So, 10 bis 17 Uhr
- * **Anmeldung:** [Klicken Sie hier](#) und profitieren Sie bei diesem Seminar von unserem Partner-Bonus.

NLP-SEMINARE

NLP, eines der erfolgreichsten Kommunikationsmodelle, bietet für viele private und berufliche Bereiche effektive Ansätze. Im Mittelpunkt stehen dabei immer Sie, der Sie als freier und mündiger Mensch Verantwortung für Ihr Leben übernehmen und Ihr eigenes Drehbuch schreiben.

Die NLP-Diplomausbildungen beginnen diesen Herbst. [Nähere Informationen finden Sie hier.](#)

- * NLP-Einführung
- * NLP-Practitioner
- * NLP-Master-Practitioner

GENOSSEN...

TIME OUT



Glück auf Knopfdruck... **Time Out** macht's möglich! Time Out ist ein Entspannungs-Trainings-Programm, das erstmals mit synchronisierten Gehirnwellen

arbeitet. Über Kopfhörer werden Sie mit Theta-Wellen, Musik und Sprache in einen Mentalzustand des Traumschlafs oder der Meditation versetzt. Während der **Körper** sich **regeneriert**, **Anti-Stress-Hormone ausschüttet** und **Ver-spannungen löst**, ist Ihr Geist **offen für kreatives Denken und Intuition**.

Sie alleine bestimmen wann, wo, was und wie viel sie mit **Time Out** machen wollen. Und vielleicht möchten Sie Time Out ja **ver-schenken...** [Mehr Informationen erhalten Sie hier!](#)

Profitieren Sie von unserem Dankeschön an Sie. Gültig bis 29. 09. 2008 - lesen Sie bitte weiter!

GEWONNEN...

TIME OUT

Ein Dankeschön an alle **ITENE MOVES** AbonentInnen und unsere KundInnen: Bestellen Sie Time Out jetzt und profitieren Sie von der Treueprämie in der Höhe von 21 %!

[Hier kommen Sie zum Online-Bestellformular.](#)

BONUSKONTO

Buchen Sie Ihre **ITENE-Seminare** jetzt und/oder erwerben Sie einen Gutschein - für sich selbst, Ihre Familie, Freunde und Bekannten. Empfehlen Sie uns weiter. An KollegInnen, KundInnen und InteressentInnen. Sichern Sie sich für jede Buchung **10 % des Netto-Seminarpreises für Ihr persönliches Bonuskonto** bei ITENE NLP INTERNATIONAL.

Den Betrag auf Ihrem Bonuskonto können Sie auf die gesamte ITENE-Angebotspalette einlösen! Ihren persönlichen Kontoauszug erhalten Sie jederzeit auf Wunsch. Schicken Sie uns einfach ein E-Mail oder rufen Sie uns an.

GEWINNEN SIE...

... einen von drei Gutscheinen für das Seminar: „Dein Glück managen!“ und schreiben Sie uns, von wem diese Worte ausgesprochen wurden:

„Uns gehört nur die Stunde. Und eine Stunde, wenn sie glücklich ist, ist viel.“

Die achte, siebzehnte und sechsundzwanzigste richtige Einsendung haben gewonnen. Viel Glück!

GELACHT...



Aus: Andrew Matthews: „Tu, was dir am Herzen liegt“, VAK Verlag

IMPRESSUM...

ITENE MOVES

Herausgeberin und Inhalt:

Irene Itene | Eichenweg 27/3 | 8042 Graz |
+43 664 4528468 | office@itene.at | www.itene.at

Gestaltung:

double:point | www.doublepoint.at | +43 699 11346423

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie ihn angefordert haben, oder weil Sie eine Kundin bzw. ein Kunde von Irene Itene sind. Informationen zum Abmelden finden Sie im E-Mail, mit dem dieser Newsletter Sie erreicht hat.