

9 gemeinsame Merkmale von Menschen, die wirklich glücklich sind

am 16. Februar 2021 [von Mark DeNicola auf Collective Evolution](#) veröffentlicht, übersetzt von Alkione



In Kürze

Die Fakten:

Nachfolgend findet sich eine Liste mit gemeinsamen Eigenschaften, die ich bei Menschen beobachtet habe, die wirklich glücklich sind. Es ist eine grossartige Liste und etwas, von dem wir alle lernen und an dem wir wachsen können.

Zum Nachdenken:

Ist Glück von äusseren Faktoren abhängig oder ist es etwas, das im Inneren zu finden ist? Diese Gemeinsamkeiten haben nichts mit der materiellen Welt zu tun, sondern stellen vielmehr Veränderungen dar, die wir alle im Inneren vornehmen können – eine Veränderung des Bewusstseins.

Glück: der Begriff, der am häufigsten genannt wird, wenn Menschen gefragt werden, was sie sich im Leben am meisten wünschen. Ein liebender Partner, ein toller, gut bezahlter Job und

endlose Weltreisen gehören auch zu den häufigsten Antworten, aber all das sind auf Präferenzen basierende Mittel zum einen ultimativen Ziel – nämlich Glück.

Da es so begehrt ist, dachte ich, ich stelle eine Liste von Eigenschaften zusammen, die glückliche Menschen gemeinsam zu haben scheinen – und ich spreche von den wirklich glücklichen Menschen, nicht nur von denen, die an der Oberfläche so zu sein scheinen.

Mit der Zusammenstellung dieser Liste will ich nicht behaupten, dass dies die einzigen Schlüssel zum Glück sind; ich hoffe lediglich, einige gemeinsame Merkmale zu beleuchten, die glückliche Menschen meiner Beobachtung nach gemeinsam haben. Ich behaupte auch nicht, dass glückliche Menschen keine Momente und Zeiten des Unglücklichseins in ihrem Leben erleben.

1. Sie lieben sich selbst für das, was sie sind

Oberflächlich betrachtet mag das unglaublich egoistisch klingen, aber ich meine einfach, dass sie sich in ihren eigenen Schuhen wirklich wohlfühlen. Sie akzeptieren und bejahen ihre körperliche Erscheinung, sie behalten ihre wahren Charaktereigenschaften bei, unabhängig davon, ob sie dafür Anerkennung erhalten oder nicht, und sie arbeiten daran, das Beste aus der menschlichen Erfahrung zu machen, die sie leben, anstatt sich in dem zu suhlen, was andere als Schwächen oder Unzulänglichkeiten definieren würden.

2. Sie sehen Beziehungen als eine Erweiterung der menschlichen Erfahrung und nicht als deren Grundlage

Beziehungen, ob freundschaftlich, familiär oder romantisch, sind sicherlich einer der grössten Teile der menschlichen Erfahrung. Viel zu viele von uns lassen jedoch ihre An- oder Abwesenheit und noch mehr den Wert, den wir ihnen zuschreiben, über unser gesamtes Lebensglück entscheiden. Ich habe festgestellt, dass wirklich glückliche Menschen dazu neigen, vollkommene Zufriedenheit in sich selbst zu finden und alle Beziehungen als eine grossartige Erweiterung ihres bereits vollständigen Selbst zu sehen. Die wahrhaftigsten und wertvollsten Beziehungen entstehen oft dann, wenn wir nicht nach anderen suchen, um eine bestimmte Leere zu füllen oder uns auf eine bestimmte Weise zu fühlen.

3. Sie begrüssen Veränderungen

Das Leben ist eine ständige Lektion und glückliche Menschen neigen dazu, sich dessen bewusst zu sein. Sie sind nicht nur immer offen für Veränderungen, sondern hören wirklich auf Vorschläge, respektieren und berücksichtigen alle Meinungen und nehmen Kritik konstruktiv und nicht beleidigt auf.

4. Sie feiern die Errungenschaften anderer, anstatt daran zu verzweifeln

Eifersucht ist ein Killer, und wie Gary Allan einmal sagte: "Du kannst der Mond sein und trotzdem eifersüchtig auf die Sterne sein." Wir alle sind in der Lage, in diesem Leben alles zu erreichen, und wir sind die Einzigen, die den Antrieb dazu in sich selbst finden werden. Anstatt zu beobachten und sich mit denen zu vergleichen, die etwas erreicht haben, neigen die wirklich Glücklichen dazu, diese Erfolge zu feiern und sie als Motivation zu nutzen, um mehr in ihrem

eigenen Leben zu erreichen.

5. Sie verweilen nie im Opferdasein

Wir alle waren schon einmal das so genannte "Opfer" von verschiedenen Dingen im Leben, sei es eine unerwartete Trennung, eine Kündigung oder sogar häusliche Gewalt. Wirklich glückliche Menschen neigen dazu, nicht in dem Gefühl zu verharren, Unrecht erlitten zu haben. Sie entscheiden sich dafür, sich von ihren schwierigen Erfahrungen stärken zu lassen, anstatt sie als Abzeichen der Schwäche zu tragen oder als das, was sie ständig würdig macht, Mitleid zu erhalten.

6. Sie leben im Jetzt

So lustig es auch sein mag, in Erinnerungen an die Vergangenheit zu schwelgen oder über die Zukunft zu fantasieren, nichts wird jemals in etwas anderem als der Gegenwart getan werden und glückliche Menschen neigen dazu, das zu erkennen. Nicht nur das, sie nutzen dieses Wissen als Motivation, um das Beste aus jedem einzelnen Moment zu machen. Zusätzlich zur Motivation kann die Gegenwart auch nützlich sein, um diese Momente der Entspannung wirklich zu schätzen und sich selbst zu erlauben, wirklich in ihnen zu sein, anstatt von Zukunftssorgen abgelenkt zu werden.

7. Sie vertrauen darauf, dass alles aus einem bestimmten Grund geschieht

Dies kann leicht mit der Entscheidung gegen die Opferrolle gepaart werden, aber glückliche Menschen neigen dazu, dem Prozess und der Existenz von allem in ihrem Leben zu vertrauen. Sie wissen, dass nichts jemals zu gross ist, um es zu bewältigen, und entscheiden sich dafür, das anzunehmen, was das Leben ihnen gerade zuwirft, anstatt sich bei seinem Anblick zu ducken oder sich in Selbstmitleid zu suhlen.

8. Sie lassen sich ihr Leben nicht von Geld diktieren

Niemand bestreitet, dass wir alle in dieser Welt Geld brauchen, um zu existieren, und deshalb verbringen viele von uns den grössten Teil ihres Lebens damit, Dinge zu tun, die uns helfen, es zu verdienen. Ich habe festgestellt, dass sich glückliche Menschen dadurch auszeichnen, dass sie das Geld nicht zum ultimativen Diktator in ihrem Leben werden lassen. Sie treffen immer noch vernünftige Entscheidungen im Rahmen ihrer Möglichkeiten, aber sie lassen sich nicht vom Geld abhalten:

- a. sich davon abhalten, einer sogenannten "riskanten" Leidenschaft nachzugehen,
- b. der Faktor sein, der dafür verantwortlich gemacht wird, warum ihr Leben so unglücklich ist, oder
- c. sich darüber beschweren, wie wenig sie haben.

Es gibt kreative Wege, alles auf dieser Welt zu tun, und nur die traditionellen Wege des Geldverdienens anzuerkennen und zu bewerten, lähmt diese Kreativität.

9. Sie suchen im Inneren nach Lösungen

Eine der mächtigsten Erkenntnisse, nach der eine wirklich glückliche Person oft handelt, ist "Veränderung beginnt im Inneren". Die Ermächtigung, die damit einhergeht, diese Wahrheit nicht nur zu erkennen, sondern sie auch als Rückgrat für alles im Leben zu nutzen, kann ziemlich bemerkenswert sein. Es gibt Tausende von Büchern, Mantras, Techniken und Praktiken, die uns helfen können, Lösungen für so viele Dinge im Leben zu finden, aber sie alle erfordern eines, um wirklich nützlich zu sein: das Bewusstsein, das sie unterstützt.