

Vorstellung des Buches: „Finde dein Glück – Was im Leben wirklich zählt“ von Florian Langenscheidt mit André Schulz durch Sabine Dalitz

Zu Florian Langenscheidt:

Geboren 1955, ist Verleger und Geschäftsführer in der Langenscheidt Verlagsgruppe. Buchautor von: "Vom Glück der Freiheit" (2022), "Sternschnuppenwünsche" (1992), "Glück mit Kindern" (1997), "100 x MUT. Beispielhaftes fürs dritte Jahrtausend" (1999), "Von Liebe, Freundschaft und Glück" (2005), "Wörterbuch des Optimisten" (2008), "1000 Glücksmomente" (1991/2010), "Finde dein Glück" (2015), "Du bist mein Glück, Mama" (2017), „Weil ich Dich liebe“ (2018), „Alt genug, um glücklich zu sein“ (2020), „Das kleine Wörterbuch für Optimist*innen“ (2021).

Bestsellerautor von: "Langenscheidts Handbuch zum Glück" (Heyne Verlag, 2012);

Zu André Schulz

geboren 1978, ist Unternehmer, Redner und Spiegel-Bestseller-Autor und „Glücksforscher“. Als Buchschöpfer schreibt er Sachbücher und Geschichten, die Menschen in ihre wahre Kraft bringen.

Im Heyne Verlag sind bereits seine gemeinsamen Bücher mit Florian Langenscheidt »Finde dein Glück«, »Du bist mein Glück, Mama«, »Weil ich dich liebe«, »Weil ich dich liebe, Papa« und der Spiegel-Bestseller »Alt genug, um glücklich zu sein« erschienen.

Zum Buch „Finde dein Glück“

Zitat aus der Einleitung von „Finde dein Glück“ von Langenscheidt und Schulz, die mir besonders gut gefallen haben:

„Was antworten Sterbende auf die Frage, was sie anders gemacht hätten? Sie hätten gern ein Leben gelebt, das ihres gewesen wäre. Statt nach den wohlmeinenden Ratschlägen anderer oder nach gesellschaftlichen Konventionen und Wertmaßstäben zu leben.“

„Die Methode, durch Fragen zu uns zu finden, verdanken wir wohl Sokrates.“

„Frag dich, was dir wirklich guttut. Und gönne es dir.“

„Denn wir tun ohnehin am meisten für unser Glück, wenn wir uns hauptsächlich um das Glück anderer kümmern.“

Bei dem Buch „Finde dein Glück“ handelt es sich um ein Fragenbuch, wie es seit einigen Jahren mehrere gibt. Das Buch leitet einen mit Fragen durch das eigene Leben, das hinter einem liegt bzw. lässt einen darüber nachdenken, was man in der Zukunft erwartet bzw. ansteuert. Insofern erfüllt das Buch nicht für alle Menschen das Ziel „Finde dein Glück“, denn es hängt schon sehr davon ab, wie das bisherige Leben und insbesondere die Kindheit erlebt wurde.

Im Rahmen des PERMA-Prinzips würde ich dieses Buch daher eher in dem Element Meaning als in den positiven Emotionen sehen.

Das Buch ist in verschiedene Kapitel aufgeteilt und die Fragen befassen sich jeweils mit einem Thema. Die Kapitel sind:

1. Zum Aufwärmen	0
2. Selbsterkenntnis	10
3. Kind sein	4
4. Lebenspläne	7
5. Fremde Blickwinkel	19
6. Geben und Nehmen	11
7. Liebe und Nähe	28
8. Körper, Geist und Seele	32
9. Lebenssinn	36
10. Herausforderungen	25
11. Freiheit	37
12. Zu neuen Ufern	<u>20</u>
13. Zu guter Letzt.	229 offene Fragen

Meine persönliche Erfahrung mit dem Buch ist, dass es anstrengend ist und ich viele Fragen allein nicht beantworten konnte oder mir nichts Vernünftiges hierzu einfiel.

Ich habe mich einen Monat täglich 30 Minuten mit den Fragen im Buch beschäftigt. Dabei stellte ich fest, dass die Fragen des ersten Kapitels (Aufwärmer) wirklich positive Gefühle bei mir hervorgerufen haben. Das zweite Kapitel (Selbsterkenntnis) fand ich eher schwierig. Es kam eher einer Hausaufgabe als einer Glücksstunde gleich. Bei dem 3. Kapitel – Kind – kamen bei mir eher Baustellen zu Tage. Bei den restlichen Kapiteln wurde es immer schwieriger. Ich habe nach einem Monat immer noch 229 Fragen offen.

Geholfen hat mir bei manchen Fragen der Austausch mit meinem Mann. Eine Frage, zu der ich zunächst keinen Zugang fand, habe ich zusammen mit zwei Freundinnen bearbeitet. Im Teamgespräch fand ich eine Antwort.

Insgesamt war die Arbeit mit dem Buch interessant aber auch mühsam und da viele Fragen offen blieben, war das Glücksgefühl nicht so im Vordergrund.