

„Sternhagel glücklich – Wie ich versuchte, der zufriedenste Mensch der Welt zu werden“ von Christoph Koch

Zu Christoph Koch:

Geboren 1974, ist Kolumnist und schreibt als freier Autor für verschiedene Zeitungen und Magazine. Er ist Buchautor von „Ich bin dann mal offline“ (2010), „Sternhagel glücklich“ (2012), Chromosom XY ungelöst – Von einem der auszog, ein echter Kerl zu werden“ (2013), „Wann ist ein Mann ein Mann“ (2015), „Die Vermessung meiner Welt“ (2013) und „Your Home Is My Castle“ (2017), „Digitale Balance“ (2021) und „Was wäre wenn...? 33 Szenarien, die unsere Welt neu denken“, (2021).

Zum Buch „sternhagel glücklich“

Das Buch ist absolut lesenswert! Leider gab es nur eine Auflage im Jahr 2012, so dass man es im Buchhandel nicht mehr erwerben kann, nur noch über das Internet. Beziehen können Sie das Buch unter: [Sternhagelglücklich » Christoph Koch : Christoph Koch \(christoph-koch.net\)](http://sternhagelgluecklich.christoph-koch.net)

Zum Inhalt:

Christoph Koch hat in einem Selbstversuch das über 12 Monate ging verschiedene Glücksinstrumente ausprobiert. Er suchte Leute auf die z. B. im Lotto gewonnen oder die meisten Rekorde im Guinness Buch der Rekorde geschafft haben, um zu erfahren, was hinter deren Glück steckt. Er schildert in seinem Buch anschaulich und nachvollziehbar seine Erfahrungen. Er versuchte auch Dinge, denen er zunächst skeptisch gegenüberstand.

Er probierte unter anderem heiraten, Lachyoga, regelmäßigen Sport, ehrenamtliche Tätigkeit, Hopser Lauf, Meditation, Dankbarkeits-Tagebuch, Garten, regelmäßige Kontakte mit Freunden oder Bekannten.

Das Buch ist vom Inhalt her nicht nur interessant, sondern auch sehr leicht und flüssig zu lesen. Schön sind auch nach jedem Monat die Übersichten über die 10 kleinen Glücksmomente des jeweiligen Monats. Es ist eines der Bücher, bei denen man bedauert, dass sie irgendwann zu Ende gehen.

Das Fazit von Christoph Koch: „Zum Glück gehört Bewusstsein, unreflektiertes Glück ist keines.“ und was jeden einzelnen glücklich macht, muss man ausprobieren. Das ist individuell unterschiedlich.

Meine eigenen Erfahrungen:

Was ich davon selbst ausprobiert habe bzw. aus eigener Erfahrung berichten kann:

- a) Ehrenamtliche Tätigkeit – meine Erfahrungen stimmen absolut mit denen im Buch geschilderten überein.

- b) Lachyoga – versuche ich Mitte Juli in Stuttgart ([Das Lachseminar und die Ausbildung zum Lachyoga Leiter \(stuttgarter-lachschule.de\)](https://www.stuttgarter-lachschule.de))
- c) Meditation – auch wenn man den Sinn nicht wirklich erfasst, so hat es doch eine positive Wirkung. Ich habe es als erstes durch die Mitteilung meiner Smart-Watch, dass mein Ruhepuls runter gegangen ist, bemerkt. Mein Selbstversuch dauert mittlerweile 8 Monate an. Mein Ruhepuls ist in dieser Zeit von durchschnittlich im Monat 75 BPM auf 69 BPM runter gegangen. Ich muss meinen inneren Schweinehund jeden Tag überwinden, doch beim täglichen Üben fällt es leichter, wie wenn man seltener übt. Am wichtigsten ist die richtige Zeit am Tag zu finden. Da ich derzeit morgens 30 bis 60 Minuten, bevor ich aufstehen muss, bereits wach werde, ist das gerade die richtige Zeit zum Üben. Das ändert sich manchmal auch, wenn sich Gewohnheiten ändern, wie z. B. im Urlaub. Am leichtesten fällt es, wenn man zu einer festen Zeit meditiert und nicht ständig die Meditation wechselt. Ich habe anfangs immer mit demselben Bodyscan gearbeitet. Das war zum Einstieg gut. Zwischenzeitlich habe ich eine Glücksmeditation auf Insigh-Timer ([Insight Timer - #1 Free Meditation App for Sleep, Relax & More](https://www.insight-timer.com/de/)), einer Meditations-App, gefunden, die mir bei schlechter Stimmung sehr hilfreich ist. Viele Krankenkassen bieten mittlerweile Meditationsübungen über ihre Internetseite an (z. B. [Meditieren lernen | Die Techniker \(tk.de\)](https://www.tk.de))
- d) Hopser-Lauf, funktioniert. Das Glückslevel ist nicht so hoch, aber gewiss. Bei mir war mein lädiertes Knie jedoch ein Hemmschuh.
- e) Regelmäßiges Schwimmen bringt mir ein gutes Glücksgefühl. Jedoch ist das Schwimmbad zu Hause zu weit entfernt, so dass ich das mit dem regelmäßigen Schwimmen meist im Urlaub mache. Ich suche die Urlaubsorte/-hotels mittlerweile danach aus, ob es im Haus oder unmittelbarer Umgebung ein Schwimmbad gibt. Schwimmen fällt am leichtesten, wenn man es täglich macht. Längere Abstände zwischen den Schwimmeinheiten lassen den inneren Schweinehund schnell sehr groß werden. Der Besuch im Sportstudio ist zwar auch beglückend, doch im Glückslevel bei mir nicht so hoch wie das Schwimmen.
- f) Das mit dem Dankbarkeits-Tagebuch, bekomme ich noch nicht so richtig hin. Aufgrund des Hinweises einer Kollegin im Kurs „Kursleiter Glück“ habe ich mir einen Kalender zugelegt, wo man auf einer Seite eine Woche hat, damit die Seiten nicht immer so leer aussehen. Das geht schon besser, aber ich gestehe, dass ich oft abends nicht mehr dazu komme, etwas reinzuschreiben und es dann am nächsten Morgen nachhole.
- g) Gartenarbeit probiere ich seit zwei Wochen mit meinem Mann im Garten der Schwiegereltern. Da bremst die Fremdbestimmung bezüglich der Gestaltung des Gartens noch etwas das Glücksgefühl. Etwas mit den Händen geschaffen zu haben fühlt sich aber auf alle Fälle gut an.

- h) Regelmäßige Arbeit in einem Umfang, der für Hobbies und Freunde genug Zeit lässt, probiere ich ab Juli aus. Dann fange ich einen neuen Job an, bei dem ich jeden vormittag 4 Stunden arbeite.