



## Wie Sie aus dem Lebens-Handbuch den größten Nutzen für sich ziehen können



1

Sie können dieses Lebens-Handbuch einfach nur lesen, es in ein Regal stellen und sagen:

**„Ganz interessant, aber in der Praxis schaut das Leben doch ganz anders aus.“**

Oder Sie können für sich aus dem Inhalt den größtmöglichen Nutzen ziehen.

### **Der größtmögliche Nutzen - was wäre das?**

Ganz einfach:

Sie ändern Ihr bisheriges Leben in kleinen Schritten, bis nichts mehr Sie daran hindern kann, an jedem weiteren Tag so zu leben, wie Sie immer schon leben wollten.



Kein Buch, kein Lehrer, kein Gesetz kann Ihr Leben verändern, wenn Sie selbst es nicht tun. Und jede Änderung beginnt bei der Entscheidung. **„Ich tu's.“**

Jeder Entscheidung wieder geht ein Denkprozess, eine Bewusstmachung voraus.

**In diesem Lebens-Handbuch werden Sie beharrlich dazu ermuntert, über sich selbst nachzudenken und eigene Entscheidungen zu fällen.**

Wenn Sie eine Entscheidung gefällt haben, werden Sie vermutlich nach Hinweisen suchen, sie in die Tat umzusetzen.

Auch dafür finden Sie eine Fülle von Anregungen. Wohlgermerkt, es sind Anregungen und Vorschläge und keine Erfolgsrezepte.

Denn eines sollten Sie wissen:

**Wer sein Lebens-Glück aus eigener Kraft und nach seinen eigenen Vorstellungen erlangen will, ist dafür selbst verantwortlich.**

Er hat keinen Lehrer, der ihn unter Druck setzt. Er ist sein eigener Lehrer. Es gibt deshalb auch niemanden, den Sie für Ihre Irrtümer und Fehlschläge verantwortlich machen können.

**Das heißt:**

Sie müssen selbst entscheiden, selbst handeln und aus Ihren Fehlern lernen. Das allerdings, ohne fürchten zu müssen, dass irgend Jemand Sie kritisiert oder lächerlich macht.

**Aus seinen eigenen Fehlern zu lernen, ist die Voraussetzung für jeden Lernprozess.**

Noch etwas sollten Sie wissen:

**Sie selbst, Ihre Fähigkeiten und Vorstellungen, Bedürfnisse und Wünsche sind der Maßstab Ihres Lebens-Glücks.**

Deshalb sollten Sie aufhören, sich und Ihr Handeln an dem zu messen, was andere tun und für richtig halten.

Ihr Selbstbewusstsein und der Glaube an sich selbst sind die wichtigsten Schritte beim Training des Glücklich-seins. Sie beginnen in Ihrem Kopf, in Ihrem täglichen Denken. Deshalb gibt es nur eine einzige unumstößliche Maxime, die Sie befolgen müssen, wenn Sie aus diesem Buch den größten Nutzen für sich ziehen wollen: **Lassen Sie keinen einzigen weiteren Tag vergehen, an dem Sie sich nicht in eine stille Ecke setzen, sich entspannen und sich in Ihren Gedanken mit nichts anderem beschäftigen als mit Ihrem ganz persönlichen Glück.**

**„Die täglichen 10 Minuten für`s eigene Lebens-Glück“**

= die Basisarbeit jeder erfolgreichen Lebensplanung, erfasst im Tagebuch ihres eigenen Lebens-Handbuchs

Info: [www.amicas.at/11830.0.html](http://www.amicas.at/11830.0.html)



## Los geht's – sind Sie bereit?

Sie können einen Bereich dieses Lebens-Handbuches lesen und sofort daran gehen, das Gelesene für sich zu nützen, die Übungen zu machen, etc.

Oder Sie lesen es von der ersten bis zur letzten Seite, um zu entscheiden, womit Sie beginnen wollen. **Wichtig ist nur, dass Sie beginnen!**



Sie werden vermutlich sehr bald feststellen, dass in diesem Buch manche Anregungen und Hinweise in den verschiedensten Zusammenhängen beharrlich immer wieder aufscheinen.

**Dies geschieht, um Sie daran zu erinnern, dass Glück nicht darin besteht, etwas zu wissen, sondern dieses Wissen in immer neuen Zusammenhängen einzusetzen.**

Bis es zu Entscheidungen und schließlich zum praktischen Handeln führt.

Machen Sie sich dabei keine Illusionen:

Glücklich wird man nicht von heute auf morgen. Glücklich zu leben ist eine Strategie für jeden Tag des weiteren Lebens. Glück können Sie auch nicht erzwingen. Es stellt sich ganz von selbst ein, wenn Sie es lange und ernsthaft trainieren. Dann werden Sie eines Tages feststellen, dass es passiert.

## Wie das Autofahren:

Sie lenken, schalten und bremsen richtig, weil sie es so lange gelernt und im täglichen Gebrauch eingeübt haben, bis Sie es beherrschen.

Vorausgesetzt natürlich, Sie haben es richtig gelernt.



Viel Erfolg bei der täglichen Arbeit an Ihrem Lebens-Glück wünscht  
Ihr Lebens(glücks-)Coach

Gerhard Husch

Stand: 2022-07-30