

September 2009



*Der Herbst...*

ist die Jahreszeit in der Natur, in der wir die Ernte einfahren können, die wir

im Frühling gesät haben und die im Sommer gereift ist. Je besser wir uns um diese Saat kümmern, desto üppiger kann die Erntezeit ausfallen.

Welche Ernte beschert uns der Herbst des Lebens? Was sollten wir säen, um einmal das ernten zu können, was wir tatsächlich möchten? Darum geht es in diesem Salonbrief. Als Beitrag dazu lesen Sie auf dieser Seite einen Text aus dem neuen »Tagebuch zum Glück«. Er handelt von Vertrauen. Je mehr davon wir frühzeitig aussäen, desto mehr davon werden wir ernten können. Somit ist Vertrauen auch ein wichtiger Mosaikstein zum Glück. In jeder Jahreszeit des Lebens.

Mehr über das »Tagebuch zum Glück« erfahren Sie auf der zweiten Seite des Salonbriefes. Wenn Sie es Freunden - oder auch sich selbst - schenken möchten, freue ich mich auf eine Nachricht.

**Einen geglückten Tag wünsche ich allen :-).**

**Monika Thiel**

## *Vertrauen: Ein Mosaikstein zum Glück*

»Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser«, lautet ein Sprichwort, das Sie sicher kennen. Wie gefällt es Ihnen umgekehrt: Kontrolle ist gut, doch Vertrauen ist besser. Vertrauen ist stets ein Vorschuss auf das Gute, auf das wir vertrauen, von dem wir allerdings nicht wissen, ob es auch tatsächlich eintritt. Doch die Wahrscheinlichkeit, dass sich dieser Vorschuss lohnt, ist hoch. So hat zum Beispiel der Mathematiker und Biologe Martin A. Nowak von der Harvard University in spieltheoretischen Experimenten herausgefunden, dass Menschen ihre Entscheidungen überwiegend danach ausrichten, wie sich der andere zuvor verhalten hat. Wer selbst großzügig war, bekam auch großzügige Resonanz, und wer anderen Vertrauen schenkte, dem wurde ebenfalls vertraut.

Daran scheint sich seit Jahrtausenden nichts verändert zu haben. Es kommt immer darauf an, was wir einbringen. Bereits Johannes Chrysostomos (349 - 407 n. Chr.), der Erzbischof von Konstantinopel war, sagte: »Das wahre Glück besteht nicht in dem, was man empfängt, sondern in dem, was man gibt.« Somit wäre das Handlungsprinzip zum Glück recht einfach. Je mehr Positives wir geben, desto glücklicher sind wir - und desto mehr Positives bekommen wir auch zurück.

Das mag simpel und naiv klingen, und es gibt natürlich auch das ent-

gegengesetzte Modell: dass wir im Leben nur etwas erreichen können, indem wir uns gegen andere Menschen durchsetzen und ihnen erst dann vertrauen sollten, wenn wir wissen, dass dies gerechtfertigt ist. Doch wenn es um Glück geht, lohnt sich zumindest die Frage: Welche Einstellung und welches Verhalten macht mich tatsächlich glücklicher?

*Das wahre Glück  
besteht nicht  
in dem,  
was man empfängt,  
sondern in dem,  
was man gibt.*

*Johannes Chrysostomos*

**Vertrauen ist ein Mosaikstein des Glücks, weil...**

sich eine vertrauensvolle Haltung in jeder Hinsicht lohnt: Wir selbst sind zuversichtlicher, wenn wir vertrauen, wir bekommen von anderen Menschen wiederum Vertrauen geschenkt, und es fällt uns auch leichter, dem Leben insgesamt - und dem Glück - zu vertrauen.

Auszug: »Tagebuch zum Glück«, 2009, Monika Thiel

September 2009

## Das »Tagebuch zum Glück«

lädt Sie zu einem Blick auf die Schönheit des Lebens und die zahlreichen Facetten des Glücks ein. Es regt dazu an, bewusst auf die schönen Momente des Alltags zu achten und zu erkennen, wie viele davon im eigenen Leben vorhanden sind. »Das Glück ist schon da, es ist in uns, wir haben es nur vergessen und brauchen uns lediglich daran zu erinnern«, erkannte der Philosoph Sokrates bereits vor über zweitausend Jahren. Seine Erkenntnis stimmt auch heute noch. Zu solchen Erinnerungen inspiriert das »Tagebuch zum Glück«. Mit Texten, die zum Nachdenken - und Weiterdenken - anregen. Mit Fotos von Rosen als Symbol für zeitlose Schönheit. Und mit vielen leeren Seiten für persönliche Notizen, Gedanken und Erkenntnisse zum Glück.

Mit dem »Tagebuch zum Glück« können Sie Ihren Freunden, Mitarbeitern, Geschäftspartnern und Kunden ein besonderes Geschenk machen. Wenn Sie möchten, gerne auch als individuelle Ausgabe mit persönlicher Widmung und/oder Ihrem Vorwort und Ihrem Logo.

### Sie erhalten das Buch

- **in hochwertiger Hardcover-Ausführung** mit Schutzumschlag und Lesebändchen.  
**17,50 Euro** (inkl. 7% MwSt.).
- **Als individuelle Firmen- oder Privatausgabe** mit Ihrem Logo auf dem Titel, persönlicher Widmung/Vorwort und alternativ wählbarer Umschlagfarbe in dunkelblau oder dunkelgrün.  
**Ab 22,50 Euro** (zzgl. 19% MwSt.).  
Mindestbestellmenge 100 Ex.



**Format:** 21 x 15 cm (A5)  
**Umfang:** 172 S. - teilweise vierfarbig  
**Text, Gestaltung:** Monika Thiel  
**Fotos:** Christine Klinger

**Mehr zum Buch, Musterseiten und eine Preisliste finden Sie unter:**  
[www.salongespraech.de/gluecksbuch.htm](http://www.salongespraech.de/gluecksbuch.htm)

## Zum Glück - und zum Nachdenken

Seit Jahrtausenden machen sich Menschen Gedanken über das Glück. Einige Anregungen für eine glückliche Ernte im Herbst:

*Wer glücklich ist,  
kann glücklich machen.*  
(J. L. W. Gleim)

*Wenn du glücklich  
sein willst, lebe!*  
(Leo Tolstoi)

*Jeden mit Glück erfüllen,  
auch sich selbst, das ist gut.*  
(Bert Brecht)

*Das höchste Glück des Menschen  
ist die Befreiung von der Furcht.*  
(Walter Rathenau)

*Der Kern des Glücks:  
der sein zu wollen, der du bist.*  
(Erasmus von Rotterdam)

*Viele Menschen versäumen  
das kleine Glück,  
während sie auf das  
große vergeblich warten.*  
(Pearl S. Buck)

*In jeder Minute, die man  
mit Ärger verbringt,  
versäumt man sechzig  
glückliche Sekunden.*  
(William S. Maugham)

*Die Gaben des Glücks  
sind weniger selten  
als die Kunst, sie zu genießen.*  
(Vauvenargues)