

HEYNE <



Anjana Gill

Die 12 Geheimnisse  
der Lebensfreude

Wie wir auch in schwierigen Zeiten  
glücklich sein können

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

2. Auflage

Originalausgabe 09/2025

Copyright © 2025 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Illustrationen: © Markus Weber / Guter Punkt, München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © Mi Ha und Sarah Borchardt / Guter Punkt,  
München (© paladin13/iStock/Getty Images Plus)

Autorenfoto: © Selda photography/Selda Schretzmann

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-70504-3

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*»Glücklichsein ist kein Zufall.  
Glücklichsein kann man lernen.«*

*Anjana Gill*



# Inhalt

Vorwort .....	9
<i>Glücklich –</i>	
auch in einer schwierigen Weltlage .....	19
<i>Glücklich –</i>	
auch mit ein paar Ängsten .....	40
<i>Glücklich –</i>	
auch mit persönlichen Glaubenssätzen .....	58
<i>Glücklich –</i>	
trotz kollektiver Glaubenssätze .....	72
<i>Glücklich –</i>	
und unser Umfeld ist, wie es ist .....	86
<i>Glücklich –</i>	
ohne in die »Wenn ... dann ...«-Falle zu tappen .....	105
<i>Glücklich –</i>	
ohne Grübeleien und Ärger .....	119
<i>Glücklich –</i>	
wenn auch manchmal enttäuscht und verletzt .....	129
<i>Glücklich –</i>	
mit genau der Vergangenheit, die wir eben haben .....	142
<i>Glücklich –</i>	
mit unseren Vorfahren und unserer Familie .....	149

<i>Glücklich –</i> mit unserem Selbstbild . . . . .	157
<i>Glücklich –</i> mit immer mehr Vertrauen ins Leben . . . . .	176
Schlusswort . . . . .	191
Liste der Glücksgeheimnisse . . . . .	201
Der 15:15-Test . . . . .	203

# Vorwort

Hast du auch manchmal das Gefühl, dass die Zeiten immer schwieriger werden? Kennst du dieses etwas mulmige Gefühl? Ja? Sei beruhigt, es geht nicht nur dir so. Dieses Gefühl wächst in letzter Zeit in den meisten von uns. Und das ist auch kein Wunder, wenn man sich allein die Nachrichten der vergangenen Wochen anschaut. Da kommt schon was zusammen, was einem die Zuversicht rauben kann.

»Aber kann man denn überhaupt glücklich sein, wenn die Zeiten so schwierig und unruhig sind?«, fragst du vielleicht? Die Antwort ist: Ja! Ein lautes Ja. Ja, wir können nicht nur, wir müssen es sogar.

Glücklichsein ist nämlich gerade in schwierigen Zeiten ganz besonders wichtig. Das glaubst du nicht? Nun, es ist aber so. Vielleicht klingt es zunächst erst einmal paradox, das ist es aber in Wahrheit gar nicht. Wissenschaftler haben nämlich etwas sehr Interessantes herausgefunden, etwas wirklich sehr Spannendes: Glückliche Menschen sind nicht nur insgesamt gesünder und leben länger. Sondern, und jetzt kommt's: Glückliche Menschen können Probleme leichter lösen, Herausforderungen besser meistern und Krisen gekonnter bewältigen. Und wenn die Zeiten schwieriger werden, dann brauchen wir genau diese Skills!

*Wir brauchen glückliche Menschen!  
Und wir selbst können so ein Mensch sein.*

Eines wissen wir alle: Die nächsten Jahre werden kollektiv betrachtet nicht unbedingt einfacher und sie halten sicherlich die ein oder andere Krise und Herausforderung für uns bereit. Genau deshalb brauchen wir, ganz besonders in den nächsten Jahren, möglichst viele Menschen, die in der Lage sind, immer wieder gute Lösungen zu finden. Und um zu diesen Menschen gehören zu können, die gute Lösungen finden, müssen wir glücklich sein! Es ist quasi alternativlos.

Spannend, oder? Glücklichsein und schwierige Zeiten gehören zusammen. Wer hätte das gedacht? Sie gehören zusammen wie Strand und Meer oder wie Salz und Pfeffer.

An manchen Tagen fühlt es sich ja derzeit so an, als würden wir unter einer Art Glocke leben: unter einer Sorgenglocke, die manchmal auch zu einer regelrechten Panikglocke aufgeplustert wird. Das fühlst du auch, nicht wahr? Diese Glocke hat sich über unser Land gelegt und belastet die meisten von uns, manche eher unbewusst, andere sehr deutlich. Diese Sorgenglocke nimmt uns jede Leichtigkeit und führt leider dazu, dass wir uns mit dieser Sorgenenergie gegenseitig anstecken und niederdrücken. Die Sorgenenergie schwächt dabei natürlich auch unsere persönliche Energie – deine und meine und die von jeder und jedem anderen auch.

Die so entstehenden Gefühle sind nicht nur unange-

nehm, sie sind auch gefährlich. Sie sind gefährlich, weil sie nicht einfach nur da sind und dann irgendwo verpuffen. Sie lösen sich nicht in Luft auf, sondern haben eine enorme Auswirkung auf uns. Auf unser ganz persönliches Leben! Und das sind keine guten Auswirkungen. Weißt du, warum? Weil uns genau diese mulmigen Gefühle jeden Tag ein Stück weiter von unserem Glück entfernen. Ja tatsächlich, sie entfernen uns von unserem eigenen Glück. Und das darf und soll nicht sein. Das geht eindeutig zu weit!

Ich persönlich finde daher auch, dass Glück ein Unterrichtsfach in jeder Schule sein müsste. Man kann das Glücks-Handwerkszeug gar nicht früh genug lernen. Denn tatsächlich: Es gibt Handwerkszeug für das Glück. Glück passiert uns nicht zufällig. Glücklichsein können – und müssen – wir lernen. Wir können es lernen, wie wir gelernt haben, mit Messer und Gabel zu essen, oder wie wir gelernt haben, eine Schleife zu binden. Es ist tatsächlich so.

Es gibt Dinge, die uns die Tür zum Glück verschließen, und Dinge, die uns die Tür zum Glück öffnen. Man muss diese Dinge einfach nur kennen. Und irgendjemand muss sie einem beibringen.

Mehrere Untersuchungen haben übrigens gezeigt, wie dringend nötig das ist. Schon über 50 Prozent unserer Schüler sind nicht glücklich und stehen unter enormem Druck und hoher psychischer Belastung. Das musst du dir mal vorstellen: die Hälfte aller Schüler! Das geht gar nicht. Und dann gibt es noch eine weitere Studie, von UNICEF, die besagt, dass deutsche

Kinder insgesamt nicht so glücklich sind. Holländische Kinder und skandinavische Kinder beispielsweise sind wesentlich glücklicher. Daran müssen wir unbedingt arbeiten. Unsere Kinder sollen schließlich auch glücklich sein. Und genau deshalb möchte ich so gern, dass das Unterrichtsfach »Glück« einen festen Platz im Stundenplan bekommt. Ich finde »Glück« mindestens so wichtig wie den Zitronensäurezyklus oder die Kurvendiskussionen oder die Interpretation von wer weiß was allem. Stimmt doch, oder?

Der Sportunterricht ist wichtig für die körperliche Gesundheit und er hat einen festen Platz im Lehrplan. Das Fach Glück aber ist mindestens genauso wichtig. Es ist entscheidend für unsere mentale Gesundheit und diese wiederum ist ein Grundpfeiler für ein gutes und erfülltes Leben. Deshalb plädiere ich dafür, dass nicht nur das Fach Sport, sondern auch das Fach Glück einen festen Platz an allen deutschsprachigen Schulen bekommt.

Überleg mal, wenn Kinder von klein auf lernen würden, was sie tun müssen, um glücklich zu sein, dann hätten wir nicht nur lauter glückliche Kinder, sondern bald auch lauter glückliche Erwachsene. Stell dir mal vor, wir beide hätten das Fach Glück in der Schule gehabt: Dann wäre unser Leben an der einen oder anderen Stelle ganz anders verlaufen. Da bin ich mir absolut sicher.

Und dann überleg mal weiter, wenn 83 Millionen Menschen glücklich wären, dann würden sie 83 Millionen Mal Glücksenergie aussenden. Und das ist eine ganz

andere Energie, als wenn 83 Millionen Menschen Angst haben und Angstenergie aussenden. Wir müssen unsere Angst überwinden, weil Angst nichts Gutes ins Leben zieht. Nie und an keinem Ort der Welt wird Angst etwas Gutes in Bewegung setzen. Das kann nur das Glück.

## GLÜCKLICHE MENSCHEN LEBEN LÄNGER

Aber ich möchte nicht nur, dass Glück einen festen Platz in den Stundenplänen von Schülern bekommt, sondern auch in unserem Erwachsenenleben. In deinem und in meinem und in dem von jedem, den wir kennen. Glücklichsein sollte unser Lebensziel sein. Das Glück wird heutzutage oft ins Wochenende ausgelagert, als wäre es etwas, für das man sonst keine Zeit hat. Es ist, als würde es unter der Woche stören. Höchste Zeit also, dass wir das Glück wieder dahin holen, wo es hingehört: mitten in unseren Alltag, mitten in unser Leben und mitten in jeden einzelnen Tag. In jeden Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag und natürlich auch ins Wochenende.

Weißt du, was Menschen sich am Ende ihres Lebens fragen? Sie fragen sich nicht, ob sie noch mehr hätten kaufen sollen oder ob sie noch mehr hätten arbeiten oder erreichen sollen. Nein, das tut kein Mensch. Stattdessen schauen sie am Ende ihres Lebens zurück und stellen sich die Frage: War ich glücklich in und mit meinem Leben? Hatte ich ein gutes Leben?

Und ich möchte, dass wir – du und ich und möglichst viele andere – am Ende unseres Lebens auf diese Fragen mit Ja antworten können: »Ja, ich war glücklich. Ja, mein Leben war schön.« Genau das möchte ich. Und ich bin mir sicher, wir beide schaffen das. Denn wir haben das Wissen aus diesem Buch, das ich dir gleich mitgeben werde.

Es gibt übrigens einen Zusammenhang zwischen Glücklichsein und einem langen Leben. Auch das ist sehr interessant. Glücklichere Menschen sind gesünder und leben länger. Hierzulande besteht da echt noch Spielraum nach oben. Es gibt nämlich eine interessante Studie vom Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, die besagt, dass Deutschland in puncto Lebenserwartung im westeuropäischen Vergleich ziemlich weit hinten liegt, und zwar auf dem vorletzten Platz! Na, herzlichen Glückwunsch.

Und weißt du, woran das liegt? Der Grund für dieses schlechte Abschneiden, so hat man herausgefunden, liegt unter anderem in den häufigen Herzkrankheiten. Und das führt uns zu der Frage: Warum kommen gerade bei uns Herzkrankheiten so häufig vor? Und da sind wir wieder beim Thema: Ein wesentlicher Grund dafür ist die fehlende Leichtigkeit. Wir nehmen die Dinge zu schwer und das macht auf Dauer krank. Unser Herz wird schwer.

Lebensfreude und Glücklichsein tun uns also nicht nur gut, sie machen auch gesund und führen zu einem längeren Leben. Das ist tatsächlich so. Kennst du die sogenannten blauen Zonen? Das sind Gegenden, meist

Dörfer, in denen es auffallend viele hundertjährige Menschen gibt. Unter anderem gibt es solch ein Dorf auch in Griechenland. Die Wissenschaftler haben sich natürlich sofort auf den Weg gemacht und versucht, herauszufinden, woran es liegt, dass die Menschen dort so alt werden. »Es liegt an der Mittelmeerkost und den Oliven«, ging es durch die Presse. Aber soll ich dir mal was sagen: Die Menschen in diesen Dörfern schmunzeln darüber. Ihre Gesundheit liegt natürlich auch an der guten Ernährung, aber sie liegt noch an etwas anderem: an ihrer stressfreien, gelassenen Lebenseinstellung und daran, dass sie einfach glücklich sind. Wenn sich ein Mensch den ganzen Tag Sorgen macht, dann kann er so viele Oliven essen, wie er will, er wird eher nicht hundert.

Da haben sie sicher recht. Denn sie, diese Hundertjährigen, müssen es ja wissen. Das Gefühl der Leichtigkeit, der Lebensfreude und des Glücklichseins ist viel wichtiger als bestimmte Lebensmittel. Doch unser Kopf stresst uns. Wir sollten also öfter auf unser Herz hören. Kopf aus – Herz an! Das klingt nach einem Kalenderspruch, findest du? Stimmt, aber es ist dennoch die vielleicht wichtigste Wahrheit überhaupt. Wir sind viel zu kopfgesteuert.

## I HAVE A DREAM

Und wenn wir schon dabei sind: Ich habe noch einen Traum. Ich weiß nicht, ob du das weißt, aber in der ausländischen Presse liest man immer wieder über *The German Angst*. Das ist ein feststehender Begriff: *The German Angst*.

Das muss man sich mal vorstellen. Als wären wir eine Nation, die immer nur Angst hat! Hinzu kommt eine weitere Studie, die die Zufriedenheit der Europäer gemessen hat. Und jetzt halt dich fest: Nur die Bulgaren sind noch unzufriedener als die Menschen in Deutschland. Geht's noch? Wir waren Vorletzte! Ich finde, das können wir so nicht stehen lassen. Das werden wir ändern. Bist du dabei?

Und das ist mein Traum: Eines Tages werden wir in der *New York Times* und auch im Rest der Welt lesen: »Was ist denn in Deutschland geschehen? Sie haben die ›German Angst‹ in ein ›German Glück‹ und eine ›German Lebensfreude‹ verwandelt. Wie kommt es, dass sie plötzlich zu den zufriedensten Bürgern der EU gehören? Wie war das möglich? Wie haben sie das nur geschafft?«

Ja, darauf freue ich mich sehr. Stell dir mal vor, den Begriff »German Lebensfreude« würden alle Menschen kennen!

»Ja, ja«, hat mein Vater früher immer gesagt, wenn ich von irgendwelchen weit entfernten Zielen gesprochen habe. »Ja, ja, man muss auch träumen können.«

Aber es muss nicht beim Träumen bleiben. Ich weiß

inzwischen, dass fast alles möglich ist. Und ich weiß noch etwas: Ich weiß, dass alles im Leben immer mit einem Traum beginnt. Alles! Auch die »German Lebensfreude«.

Du kennst doch den Spruch: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung. Richtig? Und den wandeln wir jetzt um: Es gibt zwar schlechte, oder sagen wir mal: herausfordernde Zeiten, aber trotzdem kann das Leben auch dann Freude machen und wir können auch dann glücklich sein. Wie auch immer die Zeiten sind, es gibt an jedem einzelnen Tag auch schöne Dinge. An jedem Tag! Auch heute.

Und es gibt noch einen Spruch, der mir gefällt:

*In guten Zeiten kann jeder glücklich sein.  
Die Kunst ist es,  
in schwierigen Zeiten glücklich zu sein.*

Wir reden hier übrigens nicht nur über die Zeiten im Allgemeinen, sondern auch über unsere persönlichen Zeiten. Es gibt keinen Menschen auf diesem Planeten, der nicht auch mal privat herausfordernde Zeiten durchlebt. Kein Mensch auf dieser Welt muss nicht auch mal durch schwierige Zeiten gehen. Das kennst du ja wahrscheinlich auch, oder? So ist es eben. Und das ist auch in Ordnung. Aber schwierige Zeiten machen uns keine Angst mehr, wenn wir in Sachen Glück geschult sind. Im Gegenteil: Wir werden sie mit unserer Lebensfreude und unserem Glücklichsein verscheuchen.

Und genau diese Glücksschulung bietet dieses Buch. Du und ich und so viele andere stellen damit eine Weiche um. Schwierige Zeiten werden uns in Zukunft nicht mehr aus den Schuhen hauen, denn wir haben die zwölf Geheimnisse, wie wir auch in schwierigen Zeiten glücklich sein können, gelernt. Wir sind ab jetzt Lebenskünstler. Wir beherrschen die Kunst, glücklich zu leben, in guten Zeiten genauso wie in schwierigen Zeiten.

Also Glück, wir kommen! Wir sind schon unterwegs. Das werden auch irgendwelche schwierigen Zeiten nicht verhindern können. Uns und unser Glück kann nichts und niemand mehr aufhalten.

# Glücklich –

## AUCH IN EINER SCHWIERIGEN WELTLAGE

Geht es dir auch so, dass du dich an manchen Tagen am liebsten vor der Flut negativer Nachrichten verstecken würdest? Nur wo? Manchmal fühlt es sich an, als würde diese ganze Welt von Tag zu Tag noch chaotischer und unruhiger werden. Als würde eine Negativ-Dampfwalze über uns hinwegrollen. Eine Nachricht schlimmer und ärgerlicher als die andere. Das nervt! Und nicht nur das. Es nervt nicht nur, es macht auch etwas mit uns. Es belastet uns, es verängstigt uns und es legt sich über uns wie eine schwere Decke. Ja, so ähnlich kann man sich das vorstellen: wie eine bleierne Decke, die uns an manchen Tagen fast zu erdrücken scheint.

Und jetzt stell dir mal jemanden vor, der verängstigt und belastet unter dieser schweren Decke hockt: Dieser Jemand ist blockiert. Sein Zustand ist das Gegen teil von frei und glücklich, leicht und selbstbestimmt. Ja, genauso ist es leider. Und wie oft sind wir selbst dieser Jemand?

Also, ich will es nicht mehr sein. Und ich denke, du auch nicht. Richtig?

Aber wie bekommen wir es hin, dass uns die Welt-

situation nicht niederdrückt? Sie ist ja nun mal da. Wir können die Dinge und die Entwicklungen nicht einfach ignorieren, oder? Das wollen wir auch gar nicht. Wir können und wollen die Entwicklungen zur Kenntnis nehmen, wir müssen ja wissen, in welche Richtung sich die Lage entwickelt, damit wir eventuell zur richtigen Zeit handeln können. Aber – und das ist jetzt ganz wichtig – wir dürfen nicht zulassen, dass diese Flut negativer Nachrichten in unser Leben gelangt und, noch schlimmer, unser Inneres beschmutzt. Denn genau das tut sie, wenn wir es zulassen.

Das hört sich vielleicht etwas pathetisch und auch theoretisch an, aber wir können tatsächlich ins Praktische übersetzen, was zu tun ist. Dieses ganze Buch handelt davon. Es ist sogar relativ einfach – man muss eben nur wissen, wie. So ist es ja eigentlich mit fast allem im Leben. Es gibt immer diejenigen, die wissen, wie etwas funktioniert ... Und es gibt die anderen, die es leider nicht wissen. Aber die Hauptsache ist, wir wissen es und können es dann auch weitergeben. Du erfährst es jetzt auch, weil du zu diesem Buch gegriffen hast.

Der erste Schritt ist, dass wir unterscheiden und trennen zwischen dem Kollektiven und dem Persönlichen. Auch wenn das Kollektive, also die gesellschaftliche und politische Gesamtsituation, nicht rundläuft, heißt das nicht, dass wir persönlich in dieser Zeit nicht glücklich sein können. Das Kollektive können wir zuerst einmal nicht ändern, aber unser persönliches Empfinden schon. Das liegt in unserer eigenen Hand

und nirgends sonst. Deine persönliche Situation liegt in deiner und meine persönliche Situation liegt in meiner Hand.

Allein diese Erkenntnis finde ich total befreiend. Wir koppeln unser persönliches Wohlergehen ab von der kollektiven Gesamtsituation und nehmen unser persönliches Wohlergehen in unsere eigenen Hände. Ich finde, es ist ein tolles Gefühl, zu wissen, dass mein Glück in meinen eigenen Händen liegt und nicht in den Händen von irgendjemand anderem. Stell dir mal vor, dein Glück würde in der Hand von irgendeiner anderen Person liegen – allein die Vorstellung ist schon gruselig. Eine andere Person würde bestimmen, ob und wann wir glücklich sein dürfen oder auch nicht. Sehr übel. Oder nicht?

Zum Glück ist es nicht so.

Aber wie soll das nun gehen, das persönliche Glück in unsere eigene Hand zu nehmen? Es hört sich ja auch irgendwie anstrengend an. Doch keine Sorge, das ist es nicht. Im Gegenteil, gleich wird es sich für dich richtig und wunderbar anfühlen, ganz wunderbar sogar. Wenn man einmal damit begonnen hat, das Glück in die eigene Hand zu nehmen, dann kann und will man damit nie mehr aufhören. So wird es dir bestimmt auch gehen, da bin ich mir ziemlich sicher.

Sobald du die Dinge mit neuer Lust auf Eigengestaltung betrachtest, wirst du noch etwas anderes spüren. Du wirst spüren, dass es unsere Hauptaufgabe im Leben ist, uns selbst und unser Inneres zu schützen. Das ist tatsächlich so: Unsere Hauptaufgabe ist