



## „Wie du auch in wilden Zeiten glücklich sein kannst“

Die gute Nachricht: „Wir alle haben die GLÜCKSRESILIENZ in uns. Das ist die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten Glück zu empfinden. Stell dir unsere Vorfahren in einer Hungerzeit vor. Wenn damals ein hungriger Mensch etwas Essbares gefunden hat, hat er da Trauer empfunden? Nein, natürlich nicht, die Empfindung war Glück.

Das Glücksempfinden stößt eine Kaskade von Kraft und Heilung auf psychischer und physischer Ebene an. Es ist wichtig und notwendig, auch in wilden Zeiten das Glück zu zelebrieren und zuzulassen.

Im Mai 2002 bin ich durch Tibet gereist. Als Ziel galt es, in 3 Tagen den heiligen Berg Kailash zu umrunden. Die Umrundung

startete zu einem ganz besonderen Zeitpunkt. Es fand das erste seit 30 Jahren erlaubte Vollmond- und Windpferdfest statt.

Die Kora genannte Umrundung des Kailash ist für den buddhistisch gläubigen Tibeter der Höhepunkt eines spirituellen Lebens. Am ersten Tag verschlechterte sich das Wetter. Die Sherpas bauten unser Nachtlager auf 4800 Meter auf. In dieser Nacht schlief ich sehr wenig. Am nächsten Morgen fühlte ich mich ausgelaugt und war unausgeschlafen. Das Tagesziel war die Besteigung des Passes, den Dölma La auf einer Höhe von 5.630 Meter. Ich legte mir meinen Rucksack um und ging einfach Schritt für Schritt. Die Höhe, meine Stimmung und das



Anette Heidel  
Karl-Zucker-Str.17  
91052 Erlangen  
+49 176 328 573 49  
+49 9131 932 44 02  
info@anetteheidel.com  
www.anetteheidel.com

**Mentaltrainerin | Speaker | Glückscoach**



beschwerliche Wetter machten jeden Schritt zu einer Herausforderung. Jedes Anheben meines Fußes kostete mich unglaubliche Kraft.

Mir war kalt, ich starrte nur noch auf den Weg und dachte die ganze Zeit, „warum mache ich das, – ich kann nicht mehr, – ich will nicht mehr“. Ich war gefangen in einer destruktiven Spirale.

Plötzlich nahm ich aus den Augenwinkeln eine Bewegung wahr. Ein alter Tibeter kam auf mich zu. Er gab mir zu verstehen, dass ich mich auf seinen Stein zum Ausruhen hinsetzen soll. Ich nahm sein Angebot zögerlich an, weil ich Angst hatte, vor Erschöpfung nicht mehr aufstehen zu können. Als ich saß, hat sich dieser Mann unglaublich gefreut. Sein braungebranntes Gesicht strahlte und sein Lächeln war

einfach nur ansteckend.

Dieser in Lumpen gekleidete Mann hat mir, top ausgerüsteten Touristen, seinen Platz gegeben. Er hat das Wertvollste, was er in diesem Moment hatte, mit mir geteilt. Ich war zutiefst berührt und dankbar.

Die Situation blieb unverändert fordernd, aber mein Mindset hat sich positiv.

Ich habe daraufhin den Pass leichter und sicherer überquert. Unsere Gedanken steuern unser Verhalten und unsere Stimmung. Das Mindset ist trainierbar und positiv lenkbar. Glück ist eine Fähigkeit und deine Entscheidung.



Anette Heidel  
Karl-Zucker-Str.17  
91052 Erlangen  
+49 176 328 573 49  
+49 9131 932 44 02  
info@anetteheidel.com  
www.anetteheidel.com

**Mentaltrainerin | Speaker | Glückscoach**



Anette Heidel  
Karl-Zucker-Str.17  
91052 Erlangen  
+49 176 328 573 49  
+49 9131 932 44 02  
info@anetteheidel.com  
www.anetteheidel.com

**Mentaltrainerin | Speaker | Glückscoach**