

# Genieße, ändere, akzeptiere

---

Glück und Zufriedenheit lässt sich auf einen kurzen Nenner bringen:

## ***Maximaler Genuss - minimaler Verdruss***

Die Empfehlung aus fast allen Studien über Glück und Zufriedenheit lautet:

*Genieße was dir über den Weg läuft.  
Was du nicht genießen kannst, das ändere.  
Was du nicht ändern kannst, das akzeptiere.*

Menschen neigen dazu Probleme zu wälzen. Warum ich? Wieso passiert das immer mir? Oft sind diese Probleme gar keine Probleme im Sinne der Definition, weil

## ***ein Problem kann nur sein, was lösbar ist.***

Sie können aber weder das Wetter ändern, noch die Tatsache, dass Sie altern. Auch Ihr Einfluss auf Gesetze und Regelungen der öffentlichen Hand oder in der Firma ist sehr gering.

Um eine Sache genießen zu können müssen Sie im [Hier und Jetzt](#) leben. Diese Fähigkeit ist wenig ausgeprägt.

Um Dinge ändern zu können braucht es Fähigkeiten. Diese sind einem als [Talente](#) in die Wiege gelegt worden, man kann sie auch [erwerben und wieder verlieren](#).

Die erste Fähigkeit, die Sie benötigen, ist die der Erkenntnis. Das ist eine kleine intensive Reise. Mehr dazu finden Sie [hier](#).

## ***Gib mir die Fähigkeit das Eine vom Anderen zu unterscheiden.***

Oft haben Menschen ein Problem damit die Dinge, die weder genossen werden können, noch änderbar sind, zu akzeptieren. So lange Sie das nicht gelernt haben, werden Sie viel Verdruss haben.

Bevor Sie sich ärgern oder in Aktionismus verfallen, nehmen Sie einfach die kleine Checkliste, oben im Rahmen, in die Hand und prüfen Sie die Angelegenheit.

## ***Jede Erwartung, die sich nicht erfüllt, wird zu einer Enttäuschung.***

In dem Wort *Enttäuschung* steckt Täuschung. Es bedeutet nichts anderes, als dass Sie sich in Ihrer Erwartung an die Dinge und die Welt getäuscht haben. Für Enttäuschungen sind Sie somit selbst verantwortlich.



Spätestens das ist der Moment, wo Sie die Checkliste benötigen, weil es keinesfalls banal ist, sondern der Schlüssel zu einem glücklichen Leben.

Ihr Dieter Past