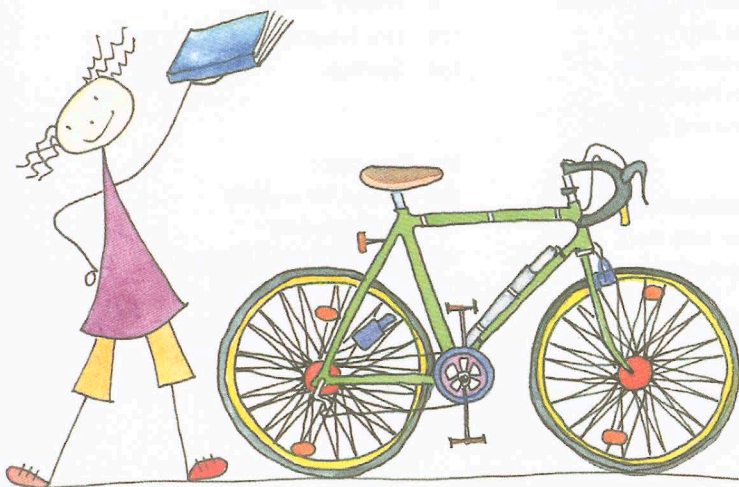


## Das Hauptwort

An dieser Stelle steht in den meisten Büchern ein Vorwort. Doch leider wird es so oft nicht gelesen und fristet ein recht trauriges Dasein. Deshalb möchte ich es *Hauptwort* nennen. Sie werden sehen, dieses Kapitel ist es wert, gelesen zu werden!





## Mein Fahrrad, mein Glück und ich

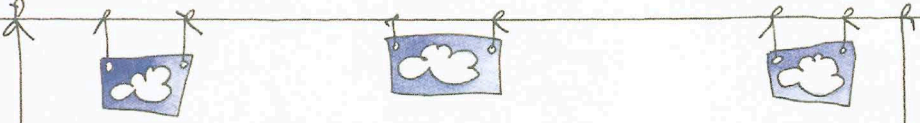
Mit diesem Buch können Sie Ihr Glücklichein trainieren. Glücklichein kann man üben, die Gehirnforschung belegt das. Das Glück fällt nicht vom Himmel, und es ist auch kein Vogel, sondern es kann Stück für Stück durch Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Bewusstmachung erobert und gesteigert werden.

Dieses Buch ist jedoch kein Lesebuch, sondern es ist ein Lese-Schreib-Buch. Ich möchte Sie daher ganz herzlich als Co-Autor bzw. Co-Autorin dieses Buches begrüßen.

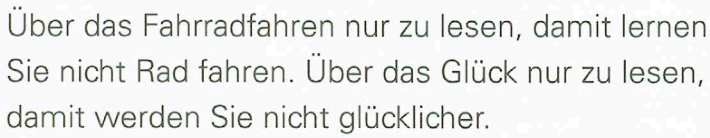
Bitte stellen Sie sich einmal vor, Sie wollen gerne Rad fahren lernen. Sie kaufen also ein Buch über das Radfahren. Da wird erklärt, wie ein Rad aussieht, woraus ein Fahrrad besteht, vielleicht auch, worauf man beim Kauf eines Fahrrades achten sollte. Und schließlich gibt es einen Praxisteil, wo erklärt wird, wie das Radfahren funktioniert: Dass man sich auf den Sattel setzt, dass man die Füße auf die Pedale gibt, dass man das Gleichgewicht halten muss, dass man auch lenken kann, dass es auch Bremsen gibt. Dass Ihr Fahrrad vielleicht auch über eine Gangschaltung verfügt und auch eine Beleuchtung hat, wie man wieder vom Rad absteigt und wie man Stürze vermeiden kann.

Nun stellen Sie sich weiters vor, dass Sie als Nicht-Radfahr-Köner oder -Könerin so ein Buch lesen. Glauben Sie, dass Sie nach der Lektüre Rad fahren können? Ich bezweifle es. Weil Sie sich in diesem Falle nur mit der Theorie beschäftigt hätten. Oder mit der theoretischen Praxis. Aber Sie haben es nicht ausprobiert, Sie haben zum Beispiel gar keine Vorstellung davon, wie man das Gleichgewicht hält, wenn Sie das nicht ausprobiert haben.



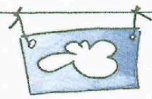


Und mit dem Glück verhält es sich ganz ähnlich. Wenn Sie über das Glück lesen, so ist das eine Sache, wenn Sie aber Ihr Glücksniveau tatsächlich heben wollen, dann kommen Sie nicht umhin, in die Praxis zu gehen. Setzen Sie sich also auf Ihr Glücksfahrrad und probieren Sie es aus!



Über das Fahrradfahren nur zu lesen, damit lernen Sie nicht Rad fahren. Über das Glück nur zu lesen, damit werden Sie nicht glücklicher.





Weil man also nur dann etwas lernt, wenn man es auch ausprobiert, ist dieses Buch kein Lesebuch, sondern ein Lese-Schreib-Buch. Ein Lese-Mitmach-Buch. Ein Aktivitäts-Buch. Und das geht so: Bei jeder Theorie, die ich Ihnen vorstelle, überlegen Sie, was das jeweils für Sie bedeutet, wie sich das in Ihrem Leben verhält, welche Verhaltens- oder Einstellungsveränderungen Sie ausprobieren wollen. Sie konkretisieren, formulieren, experimentieren. Sie gehen in die Praxis, anstatt nur darüber zu lesen. Sie werden also selbst aktiv.

Auf die Art werden Sie auch gleich zur Mitautorin bzw. zum Mitautor dieses Buches. Bitte tragen Sie daher auf der Titelseite Ihren Namen als zweiter Autor / zweite Autorin ein.



„Sag mir etwas, und ich vergesse es.  
Zeige es mir, und ich behalte es vielleicht.  
Lass mich mitmachen, und ich verstehe es.“

Chinesisches Sprichwort

