



**GOLDMANN**

Lesen erleben

## *Buch*

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass das persönliche Glücksgefühl keineswegs unveränderlich ist. Paul McKenna hat während der letzten 25 Jahre in ständiger Praxiserfahrung eine Methode entwickelt, mit der sich das Glücksempfinden ganz direkt und unmittelbar steigern lässt. Man kann es durch regelmäßige Übungen innerhalb weniger Tage erhöhen. Dazu muss man nur McKennas leicht verständlichen Anleitungen folgen, die auf wirksamen psychologischen Techniken und NLP aufbauen.

Fast alle menschlichen Probleme werden durch negative Gedanken oder entsprechende Handlungen verursacht. Dieses Buch hilft, ungünstige Verhaltensweisen zu beenden und sich dafür positive Routinen anzugewöhnen, die einen günstigen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden ausüben. Man muss nicht an diese Methode glauben, damit sie wirkt. Es spielt auch keine Rolle, ob man im Moment traurig, gelangweilt, erschöpft oder sogar recht glücklich ist – nach Lektüre dieses Buches wird man sich auf jeden Fall besser fühlen als vorher.

Die beiliegende Hypnose-CD hilft, die Übungen zu vertiefen und die positiven Veränderungen zu verankern.

## *Autor*

Paul McKenna ist einer der weltweit führenden Hypnotherapeuten. Als Coach betreut er Olympiasieger, Konzernführer, Rockstars und gekrönte Häupter. In Privatberatung waren bei ihm Robbie Williams, Sarah Ferguson, Ronan Keating, David Bowie und viele andere internationale Stars. Sein Fernsehprogramm erreicht Millionen, seine Selbsthilfeprogramme sind bereits in Millionenaufgabe erschienen.

Falls Sie an einem Seminar von Paul McKenna teilnehmen möchten:  
[www.paulmckenna.com](http://www.paulmckenna.com)

### *Von Paul McKenna außerdem im Programm:*

Ich mach dich schlank! Mit CD. Überarbeitete Ausgabe (17192)

Ich mach dich schlank! Der 90 Tage Erfolgsplaner (39152)

Liebeskummer. Ich heile dein gebrochenes Herz. Mit CD (16975)

Ich mach dich reich (39165/17283)

Ich mach dich selbstbewusst. Mit CD (17040)

Ich helf dir schlafen. Mit CD (17196)

Paul McKenna, Ph.D.

# **Ich mach dich glücklich**

**In Zusammenarbeit  
mit Hugh Willbourn, Ph.D.**

Aus dem Englischen  
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwo-  
gen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haf-  
tung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-,  
Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage  
Deutsche Erstausgabe Juli 2013  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
® + © der deutschsprachigen Compact Disk 2013  
carthago media projects, Hamburg  
© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2011 der Originalausgabe Paul McKenna Productions  
Originaltitel: I Can Make You Happy  
Originalverlag: Bantam Press, a division of Transworld Publishers, London  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagfoto: Steve Shaw  
Illustrationen: Gillian Blease  
Redaktion: Angela Troni  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
CB · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17399-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Über die Hypnose-CD .....	9
Kapitel Eins	
<b>Einführung</b> .....	11
Einführung .....	13
Glücklichsein ist ein Naturzustand .....	15
Wir programmieren Ihr Gehirn darauf, glücklicher zu sein .....	20
So funktioniert es .....	21
Übungen .....	22
Hypnose-CD .....	23
Woher weiß ich, wie Sie glücklich werden können? .....	25
Wie fühlen Sie sich gerade? .....	27
Kapitel Zwei	
<b>Sofortige Aufmunterung</b> .....	31
Sofortige Aufmunterung .....	33
So befreien Sie sich sofort aus der Finsternis .....	33
Die Macht der inneren Einstellung .....	37
So lassen sich negative Emotionen rasch abstellen .....	40
Gedankenfeldtherapie .....	44

Wirklichkeit und Vorstellung .....	50
Gegenbeispielsortierer .....	52
Freiraum schaffen für Veränderung .....	53

### Kapitel Drei

<b>Angewohnheiten, die glücklich machen</b> .....	55
Angewohnheiten, die glücklich machen .....	57
Verhaltensmuster ändern .....	58
Drei magische Angewohnheiten, die glücklich machen .....	61
Die Wirkung von Lächeln und Lachen .....	61
Die wundersame Wirkung von Bewegung .....	63
Zauberpunkte .....	65
Schnellere, stärkere und weitreichendere Veränderungen .....	68
Denkgewohnheiten .....	68
Schwarz-Weiß oder Farbe .....	70

### Kapitel Vier

<b>Neue Wege zum Glücklichein</b> .....	75
Neue Wege zum Glücklichein .....	77
Aufladen .....	82
Entscheidungen .....	86

---

## Kapitel Fünf

<b>Die Macht der Perspektive</b> .....	93
Die Macht der Perspektive .....	95
Framing .....	96
Klänge .....	100
Bilder .....	103
Außen oder innen .....	106
Etikettierungen und Geschichten .....	111
Das Glücklichein verstärken .....	117

## Kapitel Sechs

<b>Werte, die glücklich machen</b> .....	119
Werte, die glücklich machen .....	121
Glück ist ... ..	122
Ziele und Werte .....	124
Was kann schiefgehen? .....	130
Kaufverhalten und Werbung .....	131
Wahres Glück kommt von innen .....	133
Polen Sie Ihr Gehirn um .....	134

## Kapitel Sieben

<b>Freunde und Beziehungen</b> .....	137
Freundschaft .....	139
Um wessen Gefühl geht es eigentlich? .....	148
Enge Beziehungen und Glück .....	150

Ihre Beziehung zu sich selbst .....	151
Anderen helfen .....	156
Kapitel Acht	
<b>Der Wert von Emotionen</b> .....	157
Der Wert von Emotionen .....	159
Das Gefühl, dass es nicht vorangeht .....	160
Emotionen sind Botschaften .....	164
Auf Emotionen hören .....	170
Überlagerte Emotionen .....	175
Kapitel Neun	
<b>Zusammenfassung</b> .....	181
Zusammenfassung .....	183
Entwurf einer glücklichen Zukunft .....	189
Zugang zu höchster Glückseligkeit .....	194
Stütze des Glücks .....	198
Dankbarkeitstagebuch	
<b>Für vierzehn Tage</b> .....	201
Übungsverzeichnis .....	216
Danksagung .....	217
Register .....	218



## Über die Hypnose-CD

Diesem Buch liegt eine Hypnose-CD bei, mit deren Hilfe Sie Ihr Gehirn so programmieren können, dass Sie glücklicher werden und dieses Glücksgefühl im Laufe Ihres Lebens stetig zunimmt.

Am besten hören Sie die CD, wenn Sie etwa eine halbe Stunde Zeit haben, um sich vollkommen zu entspannen.

Hören Sie die CD nicht beim Autofahren oder beim Bedienen schwerer Maschinen.

Selbst wenn Sie kein einziges Wort in diesem Buch lesen, sondern nur die CD anhören, werden Sie feststellen, dass Sie spürbar glücklicher werden.

Ihr Gehirn funktioniert wie ein Computer, der Ihre Gedanken und Ihr Verhalten über eine ganz bestimmte Software steuert. Im Rahmen meiner Arbeit mit Menschen, die unter den unterschiedlichsten Problemen litten, konnte ich immer wieder feststellen, dass im Grunde alle diese Probleme den gleichen Ursprung hatten – nämlich ein negatives Programm, das im Unterbewusstsein ablief. Mit dieser CD können Sie die negativen Gedanken löschen und ein positives Programm installieren, das ermittelt, was Sie glücklich macht, und diese Faktoren verstärkt. So lernt Ihr Unterbewusstsein, Sie zu

unterstützen, und intensiviert die Wirkung aller Übungen in diesem Buch.

Darüber hinaus enthält die CD ein faszinierendes neues Verfahren, das Sie innerhalb kürzester Zeit in einen Zustand versetzt, für den normalerweise zwanzig Jahre Erfahrung mit Meditation nötig wären. Besondere Vorkenntnisse sind dazu nicht erforderlich, Sie müssen nicht einmal an die Wirkung von Meditation glauben. Hören Sie einfach nur die CD, und Sie werden merken, dass diese Methode funktioniert.

Das Hypnoseelement ist so aufgebaut, dass es bei Ihnen in dem Tempo wirkt, das Ihr eigenes Unterbewusstsein bestimmt. So erleben Sie bei jeder Sitzung genau das richtige Maß an Entspannung. Mit jedem Hören der CD wird sich die Wirkung verstärken.

# Kapitel Eins

---

## **Einführung**



# Einführung

Ihnen steht eine Erfahrung bevor, die Ihr Leben verändern wird. Ganz gleich, ob Sie traurig, gelangweilt, niedergeschlagen oder deprimiert sind, ob Sie sich ganz gut fühlen oder sogar recht glücklich sind – mit der in diesem Buch beschriebenen Methode werden Sie schon sehr bald viel glücklicher sein.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass das persönliche Glücksgefühl keineswegs unveränderlich ist. Wenn Sie glücklicher werden möchten, müssen Sie nur ein paar Tage lang regelmäßig etwas Zeit investieren. Mit Hilfe einiger einfacher Anweisungen und dank wirkungsvoller psychologischer Techniken wird es Ihnen gelingen, Ihr Leben entscheidend zu verändern. Sie schaffen nicht nur eine Grundglücklichkeit, die Sie Tag für Tag begleitet, sondern werden sich auch immer häufiger rundherum glücklich fühlen.

Im vorliegenden Buch finden Sie sowohl Fakten als auch praktische Anleitungen. Sie sollten sämtliche Übungen ausprobieren, um herauszufinden, wie diese bei Ihnen anschlagen. Bitte vertrauen Sie nicht blind auf die Wirkung, sondern vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schritte tatsächlich den erwünschten Erfolg zeigen.

Meine Techniken stützen sich auf modernste wissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse, jede hier beschrie-

bene Übung habe ich selbst viele Male ausprobiert. In den letzten zwanzig Jahren hatte ich sowohl mit extrem deprimierten als auch mit sehr glücklichen Menschen zu tun und konnte so feststellen, wie sich diese beiden Gruppen unterscheiden. Erstaunlicherweise sind die Abweichungen in der Denk- und Handlungsweise nicht besonders zahlreich, dafür aber entscheidend, und sie wirken sich maßgeblich auf die Lebensqualität aus.

Wenn Sie also glücklicher werden wollen, müssen Sie nur jeden Tag einige einfache Anweisungen befolgen.

### **Verzichten Sie auf Umwege**

In der westlichen Welt wird viel Zeit und Mühe darauf verwandt, Dinge anzuhäufen, die angeblich glücklich machen – zum Beispiel neue Kleidung oder neue Autos. Manchmal sorgen solche Anschaffungen tatsächlich für gute Gefühle, die allerdings nie lange anhalten. Schon bald braucht man etwas Neues, um wieder glücklich zu sein. Man investiert also mehr Zeit, Mühe und Geld, um den nächsten Gegenstand zu kaufen.

Dieses Buch und die CD verfolgen einen anderen Ansatz: Hier wird Ihr Glücksempfinden auf direktem Weg gesteigert. Überlegen Sie einmal, was Sie alles gerne hätten. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um jene zehn Dinge aufzulisten, die Sie am allerliebsten besitzen würden. Stellen Sie sich eines nach dem anderen vor, und fragen Sie sich: Wie würde ich mich fühlen, wenn ich das alles hätte? Mit Sicherheit werden

Sie sich gut fühlen, denn mit jeder Anschaffung kaufen Sie im Grunde positive Gefühle. Wenden Sie dagegen die Methode in diesem Buch an, so können Sie auf all diese Umwege verzichten und Ihr Glücksempfinden ganz unmittelbar steigern.

In dem Buch werden verschiedene Techniken vorgestellt, und je nachdem, welcher Typ Sie sind, werden manche bei Ihnen schneller Wirkung zeigen als andere. Auch wenn Sie anfangs den Eindruck haben, dass nur eine oder zwei Übungen richtig funktionieren, sollten Sie dennoch das ganze Buch lesen und alle Übungen ausprobieren, um festzustellen, welche Ihnen langfristig am besten hilft.

## **Glücklichsein ist ein Naturzustand**

Glücklichsein ist für den Menschen ein ganz natürlicher Zustand, ebenso wie Hunger, Zorn, Aufregung, Langeweile, Gleichgültigkeit und Wachsamkeit. Jeder von uns kann glücklich sein. Glück ist die Art und Weise, wie Ihr Geist und Ihr Körper Sie auf das hinweisen, was Ihnen Erfüllung bringt. Glück ist mehr als nur ein angenehmes Gefühl. Sind Sie erst einmal auf einem Weg, der Sie glücklich macht, wird Sie dieser – vielleicht auf ganz unerwartete Weise – zu weiterem Glück führen.

Die Fähigkeit, glücklich zu sein, ist uns allen angeboren. Ganz gleich, wie glücklich oder unglücklich Sie im Augenblick auch sein mögen, Sie können noch glücklicher werden.

Ich habe schon mit Menschen gearbeitet, die sich für ziemlich glücklich hielten und zu ihrem Erstaunen feststellten, dass das Glückliche keine Grenzen kennt.

Ich habe auch schon mit Menschen gearbeitet, die alles besaßen, einen tollen Job, eine Familie, beste Gesundheit, und die dennoch nicht glücklich waren. Sie ärgerten sich darüber, dass sie ihr schönes Leben nicht genießen konnten, und waren so deprimiert, dass das Dasein für sie keinen Sinn hatte. Nachdem sie meine Methode kennengelernt hatten, setzte allmählich ein Wandel ein. Erst wollten sie nicht an die Wirkung glauben, später dann, als sie sich nach und nach glücklicher fühlten, zweifelten sie daran, dass dieser Zustand von Dauer sein würde – doch ihr Leben veränderte sich tatsächlich. Wenn Sie selbst in einigen Wochen zurückblicken werden, wird sich auch Ihr Leben gewandelt haben.

Ich habe Menschen kennengelernt, die meinten, niemals glücklich gewesen zu sein, ebenso Menschen, denen andere jedes erdenkliche negative Etikett verpasst hatten. Manche Menschen suchten mich auf, weil sie von der emotionalen Achterbahnfahrt ihres Lebens vollkommen erschöpft waren. Auch ihnen gelang es, einen Schnitt zu machen und anschließend ein erfüllteres, fröhlicheres Leben zu führen.

Ich habe erlebt, wie Wissenschaftler ungläubig feststellten, dass Menschen, die angeblich an dauerhaften Depressionen litten, die neurologische Aktivität ihres Gehirns durch die einfachen psychologischen Techniken in diesem Buch nachhaltig verändern konnten. Ihr Leben wurde glücklicher, als sie selbst je für möglich gehalten hätten. Schon nach kürzes-



ter Zeit merkten sie, dass sich ihre Gefühle verändert hatten und sie sich selbst ganz anders wahrnahmen.

Es ist eine wunderbare Erfahrung, wenn sich bei jemandem, der fünfundzwanzig Jahre lang unglücklich gewesen ist, die erdrückende Wolke der Depression auflöst und das Leben wieder unbeschwert wird.

### **Angst vor dem Glücklichsein**

Auch wenn es merkwürdig klingt: Ich habe schon häufiger erlebt, dass Klienten richtiggehend Angst vor dem Glücklichsein hatten. Sie waren fest davon überzeugt, die guten Gefühle würden nach einer gewissen Zeit nachlassen, und fürchteten, sich dann noch schlechter zu fühlen als zuvor. Wenn solche Menschen Glück verspüren, unterdrücken sie diese Regung sofort. Das ist dann in etwa so, als würde man beim Autofahren nach dem Gasgeben sofort heftig auf die Bremse treten. Solche Aktionen sollten Sie tunlichst vermeiden. Wenn Sie in der Vergangenheit Enttäuschungen erlebt haben, wenden Sie meine Methode am besten ganz behutsam an. Nehmen Sie sich in aller Ruhe eine Übung nach der anderen vor, und gewöhnen Sie sich an deren Wirkung, bevor Sie zur nächsten übergehen. So entwickeln Sie ein Gespür dafür, wie man sich glücklich fühlt, und bewahren sich dieses positive Gefühl, wenn Sie zur nächsten Stufe übergehen.

Andere wiederum fürchten, sie könnten zu locker werden, wenn sie sich glücklich fühlen. Ohne innere Unzufriedenheit, so glauben viele, würden sie nicht mehr nach Er-

folg streben und so ihren inneren Antrieb verlieren. Wenn sie die Welt durch eine rosarote Brille betrachteten, könnten sie nicht mehr rational denken oder urteilen. Doch selbst wer solche Bedenken hat, wird feststellen, dass er glücklicher werden kann, ohne dabei an Energie zu verlieren.

Bislang hat jeder, der diese Methode anwandte, mehr und mehr Momente und Phasen des Glücks erlebt. Manche waren skeptisch. Obgleich sie sich mit jedem Tag ein bisschen mehr veränderten, nahmen sie diese Entwicklung zunächst gar nicht richtig wahr, bis sie dann irgendwann erstaunt feststellten, was sie alles erreicht hatten.

Die Veränderung verläuft bei jedem Menschen ein wenig anders, doch in jedem Fall werden Sie immer mehr glückliche Momente erleben und so mit der Zeit ein starkes, tiefes Gefühl dauerhaften Glücks aufbauen, das künftig die Grundlage für Ihr Leben bildet.

### **Ich mache Sie glücklich**

Falls Sie nun denken, das sei alles zu schön, um wahr zu sein, möchte ich vorab eines klarstellen: Glücklich zu werden bedeutet nicht, dass alle Schmerzen, Schwierigkeiten, Ärgernisse und Leiden aus Ihrem Leben verschwinden. Genauso wenig kann ich bewirken, dass Sie jeden Tag rund um die Uhr außer sich vor Freude sind. Es bedeutet auch nicht, dass Sie künftig ununterbrochen fröhlich sein werden.

Vielmehr bedeutet es, dass glückliche Momente in Ihrem Leben künftig eine größere Rolle spielen werden. Sie wer-

den häufiger feststellen, dass Sie gerade glücklich sind. Sie werden bemerken, dass keine bestimmten Dinge oder Ereignisse nötig sind, um in Ihnen ein Glücksgefühl auszulösen – es überkommt Sie einfach. Sie werden spüren, dass die Grundstimmung in Ihrem Leben positiver ist. Sie werden häufiger Freude und Zufriedenheit, Liebe und Dankbarkeit empfinden. Das bedeutet jedoch auch, dass gewisse Gefühlschwankungen möglich sind. Wie wir später feststellen werden, haben alle Gefühle einen Sinn, auch die unangenehmen. Ein breites Spektrum an Emotionen sorgt dafür, dass Sie das Leben nicht nur genießen, sondern als erfüllend empfinden.

Wenn Sie deprimiert oder ernsthaft niedergeschlagen, gelangweilt oder traurig sind, werden Sie feststellen, dass diese Methode Ihr Leben verändert. Eines Tages werden Sie realisieren, dass Sie ein glücklicher Mensch sind. Selbst wenn Ihnen etwas Schlimmes widerfährt – und dagegen ist leider keiner von uns gefeit –, bleiben Sie gefasst und zuversichtlich. Als glücklicher Mensch können Sie alle Herausforderungen des Lebens meistern und danach wieder in den Naturzustand des Glücklichseins zurückkehren.

Wenn Sie glücklich sind, können Sie Ihr Leben so gestalten, dass Sie noch glücklicher werden. Je glücklicher Sie sind, desto mehr Anlässe schaffen Sie, um noch glücklicher zu werden.

## **Wir programmieren Ihr Gehirn darauf, glücklicher zu sein**

Immer wieder höre ich von Menschen, die glauben, mit ihnen sei etwas nicht in Ordnung. Ganz gleich, wie Sie sich fühlen – kaputt ist sicher nichts. Sie haben sich einfach nur einige unvorteilhafte Denk- und Handlungsweisen angewöhnt, die schlechte Gefühle hervorrufen. Diese haben sich im Lauf der Zeit verstärkt und wirken sich nun auf Ihre Gehirnchemie aus, die wiederum das Muster fortsetzt. Mit der in diesem Buch beschriebenen Methode können Sie das Muster unterbrechen und verändern. Die unvorteilhaften Denkweisen werden durch Verhaltensmuster ersetzt, die Sie glücklich machen. Wenn Sie die Übungen täglich praktizieren und dazu die Hypnose-CD hören, verstärken Sie neue Gedankengänge und Gefühle, so dass Sie sich auf ganz natürliche Weise immer besser fühlen.

### **Misserfolg**

Bei Einwänden wie »Ich habe Ihr Buch gelesen, aber es hat nicht funktioniert« horche ich sofort auf. Ich habe viele Jahre darauf verwendet, diese Techniken zu entwickeln, auszuprobieren, anzuwenden und herauszufinden, wie sie sich eindeutig und zuverlässig vermitteln lassen. Daher erkundige ich mich immer ganz genau, was die jeweilige Person getan hat und inwiefern die Methode nicht funktionierte. Das Ergebnis

ist stets das gleiche: Die Anweisungen wurden nicht genau befolgt. Die enttäuschten Leser hatten entweder das Buch nicht ganz zu Ende gelesen, die Übungen nicht durchgeführt oder die CD nicht angehört. Manche hatten die Übungen nur ein einziges Mal ausgeführt oder nur drei Übungen ausprobiert. Wieder andere hatten die CD nur zur Hälfte gehört und dann abgebrochen. Oder sie hatten das Buch gelesen, sich gedacht, gut, das habe ich kapiert, und die Übungen für nicht weiter wichtig gehalten.

Verstehen ist aber nicht das Gleiche wie Anwenden. Wenn man lernen möchte, eine Schleife zu binden, muss man es üben. Eine neue Fähigkeit muss so lange eingeübt werden, bis man sie ausüben kann, ohne darüber nachzudenken.

## **So funktioniert es**

Es mag sein, dass Ihr persönliches Glücksempfinden schon recht gut ausgeprägt ist und Sie nur ein bestimmtes Kapitel lesen oder bloß eine einzige Übung machen müssen, um sich schlicht großartig zu fühlen.

Ich kann natürlich nicht wissen, in welcher Verfassung Sie dieses Buch lesen. Ebenso wenig kann ich wissen, wie es dazu gekommen ist, dass Sie Ihre persönliche Situation auf ganz bestimmte Weise betrachten. Ich möchte auch nicht, dass Sie nur ein paar Tage lang rundherum glücklich sind, um dann wieder in Ihren alten Zustand zu verfallen.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Paul McKenna

## **Ich mach dich glücklich**

Mit Hypnose-CD

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 14,0 x 20,6 cm

20 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-17399-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2013

Endlich glücklich mit der Kraft der Gedanken.

Jeder Mensch kann glücklich sein! Der renommierte Hypnotherapeut Paul McKenna führt Schritt für Schritt in seine auf NLP basierende, wohlerprobte und äußerst wirksame Technik ein, mit der man negative Gedanken und ungünstiges Verhalten einfach ausschalten und quasi auf Knopfdruck das eigene Glücksempfinden entscheidend verbessern kann. Zusätzlich vertieft die Hypnose-CD die Motivation und schenkt zusätzlichen Optimismus.

 [Der Titel im Katalog](#)