

Manfred Rauchensteiner ist gut drauf, er lacht viel, strahlt eine große Gelassenheit aus, ist mit sich selbst im Reinen. Das muss er schon von Berufs wegen sein, denn der Oberösterreicher ist einer von wenigen ausgebildeten Glückstrainern in Österreich. Sein Motto lautet: Es ist entscheidend, was und auch wie man über sich selbst (den Körper, das Sein, die Fähigkeiten), über andere (Partner, Kinder, Kollegen) und über die Welt (hart, ungerecht und böse oder ein spannender Spielplatz) denkt. Wenn man sich dessen bewusst ist, hat man alle Chancen, dies mühelos zu korrigieren und glücklich und zufrieden durchs Leben zu gehen.

Aber geht das wirklich so einfach, wie es aus Rauchensteiners Mund klingt? Ist er selbst wirklich immer glücklich? „Diese Frage bekomme ich oft gestellt. Die Antwort lautet nein. Aber ich akzeptiere möglichst alles, was im Leben auftaucht, und ich kann entscheiden, ob ich auf dem ausgelösten Gefühl draufbleibe oder nicht“, so der Emotionstrainer. Und dann gibt er zu, dass

Wer sich ständig aufregt und ärgert, wird krank

es natürlich auch für ihn Leute gibt, die ihn absolut wahnsinnig machen, so richtige Nervensägen und Ungutln, die ihn jedes Mal aufs Neue zum Durchdrehen bringen können. „Aber da gibt es“, so Rauchensteiner, „einen einfachen und sehr praktikablen Trick. Ich sehe diese Menschen als Testpersonen, die nur zu einem einzigen Zweck da sind, nämlich um mich zu prüfen, zu testen, ob ich bei ihnen gelassen bleiben kann.“ Wer das ausprobiert, wird gar nicht glauben, wie viele Testpersonen einem so über den Weg laufen . . .

Rauchensteiner arbeitet in Einzeltrainings, hält Seminare, Workshops und Vorträge, etwa an der Abendakademie-Linz. Besonders viel Zustimmung bekommt er von männlichen Zuhörern stets bei folgendem, bestens bekanntem und auch ein wenig klischeehaftem Beispiel: Die Frau ist zu Hause, hat gekocht, Kerzen aufgestellt, sich herausgeputzt. Doch der Mann verspätet sich, taucht nicht und nicht auf, ruft auch nicht an und hebt sein Telefon nicht ab. Jetzt ist natürlich ER schuld, dass es IHR schlecht geht. „Nein“, sagt Rauchensteiner, „denn ER ist ja gar nicht da. Jeder ist der Schöpfer der eigenen Emotionen, es liegt in der eigenen Verantwortung, was man denkt und worüber man sich aufregt – oder eben nicht.“

Ein wichtiges Thema ist für Manfred Rauchensteiner auch der Zusammenhang zwischen Glückseligkeit und der Gesundheit. Wenn man sich immer nur erzähle, was alles schiefgelaufen ist, werde das Immunsystem geschädigt. Er zitiert eine wissenschaftliche Studie: Den Probanden wurde Blut abgenommen und untersucht, dann versetzte man sie in eine wütende Stimmung und ließ sie heftig streiten. Bei einer weite-

Glücklich sein – das will jeder. Nur, wie geht das, wenn das Leben nicht so richtig mitspielt? „Das ist eine bewusste Entscheidung“, sagt Glücks- und Emotionstrainer Manfred Rauchensteiner, der mit kleinen Tricks den Weg zur Zufriedenheit zeigt.

Von Doris Vettermann



Wie Nervensägen zu Testpersonen werden

ren Blutabnahme hat man festgestellt, dass das Immunsystem nicht mehr richtig arbeiten konnte. „Wenn ich mich ständig über die Nachbarn ärgere, werden nicht sie krank, sondern ich. Und an der Situation ändert das noch dazu auch nichts“, so der Linzer.

Ein Wort kommt bei Manfred Rauchensteiner nicht vor: MÜSSEN. „Wir haben in unserer Erziehung eine Menge Sachen über uns und das Leben gelernt und geglaubt. Was man macht und was man nicht macht, wie wir sein sollen, und vor allem, dass wir ständig hart an uns arbeiten müssen. Wer seinem Selbstwert rasch etwas Gutes tun will, hört auf, immer Sätze zu sprechen und zu denken, die ‚ich muss‘ oder ‚ich kann nicht‘ beinhalten. Sie sind niemals wahr!“ Seine Hauptaufgabe sieht der Emotionstrainer darin, die Menschen wieder daran zu erinnern, dass sie „grenzenlos immerwährend schöpferische Wesen sind“. Denn die meisten laufen unbewusst in den Tag hinein, denken das, was sie schon immer gedacht haben, und lassen sich durchs Leben führen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Rauchensteiner (www.mara62.com): „Es ist jederzeit möglich, aus einem Denkfehler auszusteigen. Wir können etwas verändern.“

Bevor Manfred Rauchensteiner auf die Glückswelle aufgesprungen ist, arbeitete er in einem Casino. „Da hatte ich ständig Leute vor mir, die sich entweder total gefreut oder extrem geärgert haben. Diese unterschiedlichen Emotionen zu ein und derselben Sache haben mich fasziniert. Und so bin ich in dieses Thema hineingerutscht.“ Seinen Erfolg misst er heute an den zufriedenen Gesichtern und dem Lächeln der Zuhörer, wenn sie seine Seminare verlassen.



Foto: Chris Keller, Fotolia (2)

Glückstrainer Manfred Rauchensteiner hat viele kleine Tipps und Tricks für den – zufriedenen – Alltag bereit. Er ist überzeugt: „Jeder ist der Schöpfer der eigenen Emotionen, glücklich sein ist eine Entscheidung.“

Blumen-Tipp



Ein Valentinsstrauß muss liebevoll sein!

Blumen sind nicht gleich Blumen. Wer am Valentinstag nicht mit irgendeinem Strauß nach Hause kommen will, sollte besser zu einem Gärtner oder Floristen gehen. Dort bekommt man Sträuße, die mit viel Liebe und Know-how zu floralen Meisterwerken gebunden werden.

Da blüht Ihnen was – bei Ihrem Gärtner und Floristen!



Finanziert mit Fördermitteln der Europäischen Union und Mitteln der Agrarmarkt Austria Marketing GmbH

