

Exklusive
Leseprobe

Raus aus dem Kreisverkehr – nächste Ausfahrt *Glück →*

Wolfgang Obermüller



Impressum

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnd.de> abrufbar.

Redaktion: Karen Christine Angermayer, Radolfzell

Lektorat: Sarah Schugk, Hamburg

Korrektorat: Bianca Weirauch, Weida

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Mag. (FH) Vera Fechtig,

Owlet Grafikdesign e.U., Lochau

Bildnachweise: Cover = Wilm Ihlenfeld, Bild-Nr. 134857465, [adobe.stock.com](https://www.adobe.com/stock.com),

Innenteil = Nicole Schaller

1. Auflage 2021

© 2021 **Wolfgang Obermüller, Untergriesbach**

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Glück ist ein Schmetterling,
der sich immer unserem Griff entzieht,
wenn man ihn jagt,
der sich aber auf uns niederlässt,
wenn wir ganz still dasetzen.*

(Nathaniel Hawthorne,
US-amerikanischer Schriftsteller)

Grüß Gott und herzlich willkommen!

Schön, dass Sie da sind.

Wussten Sie, dass unser Unterbewusstsein sich bei der förmlichen Anrede „Sie“ nicht angesprochen fühlt? Unser bzw. Ihr Unterbewusstsein soll sich aber bei den folgenden Seiten sehr wohl angesprochen fühlen, daher verwende ich in diesem Buch die persönlichere und wertschätzende Anrede „du“.

Wenn du dich daran störst, kannst du gerne per Hand alle „Du“s in „Sie“s ausbessern und gegebenenfalls auch

noch Titel hinzufügen. Zudem hoffe ich, dass du so manches Augenzwinkern meinerseits zwischen den Zeilen erkennen kannst (im letzten Satz war übrigens eines).

Glück ist eine, wie wir bei uns in Bayern sagen, „verreckte“ Geschichte. Viele haben es, bemerken es aber nicht; andere haben es nicht und wissen nicht mal, wo sie anfangen sollen, danach zu suchen.

Aber was hat dies mit meiner aktuellen Situation zu tun? Nimm dir dieses Buch in einer ruhigen Minute ohne Ablenkung zur Hand. Zum Beispiel ist der Urlaub eine der wenigen Zeiten im Jahr, in denen wir zur Ruhe kommen – wenn wir nicht, wie so manche Mitmenschen, nur auf der Jagd sind nach den perfekten Fotomotiven, ständig am Handy kleben, wie die Verrückten posten und liken oder uns 24/7 bespaßen lassen, ohne uns die Zeit zu nehmen, in uns hineinzuhören.

*Unser Geist ist wie ein See.
Erst wenn alle Wellen
verschwunden sind,
Können wir in die Tiefe unseres Sees
hineinblicken.*

(asiatische Weisheit)

Unser „Wellnesshotel“ ist kein klassisches Wellnesshotel, das seine Gäste mit einem Überangebot vergnügen oder sogar verwirren möchte. Wir setzen auf das Naturgesetz von „Saat und Ernte“ (Ursache und Wirkung) und nicht auf einen Freizeitpark mit Bademantel, der seine Gäste zwar kurz zu verzaubern vermag, aber ohne jede Nachhaltigkeit, sodass diese, wenn sie zu Hause sind, wieder vom Stress und Alltag eingeholt werden.

Unsere Philosophie ist es, den Weg mit dir von innen nach außen zu gehen. Denn meine persönliche Erfahrung hat gezeigt, dass die wahren Dinge und „Werkzeuge“, die wir zum Leben brauchen, alle schon in uns angelegt sind.

Daher würden wir uns freuen, wenn wir der Startpunkt für deine Reise zum Glück sein dürfen. Wie auch immer du das Glück für dich definierst. Denn dies ist natürlich jedem selbst überlassen.

Dieses Buch soll dir ein wertvoller Begleiter sein. Wo auch immer du auf deinem Weg zum Glücklichen gerade stehst: Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen und dass du selbst dein „Glücksschmied“ wirst.

*Deine Familie Wolfgang Obermüller
samt Mitarbeitenden*

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	9
2. Ein kurzer Blick zurück: Wer schreibt dir hier?	10
3. Was bedeutet unser Name?	19
4. Kreuzzug ins Glück	22
5. Jeder Mensch braucht eine Kraftquelle	43
6. Woher komme ich und wohin gehe ich?	47
7. Vergleichbarkeit ist der kleine Tod des Glücks	53
8. Die Kraft der Bilder in deinem Kopf	59
9. Angst oder Freude – die Antriebsfedern der Menschheit?	65
10. Angst – dein innerer Wolf, der dich auffrisst	69
11. Die sonnige Seite der Medaille – Freude!	75
12. Mensch, ärgere dich nicht!	78
13. Im Fokus	85
14. Ein Leben im Einklang mit DEINER Natur	91
15. Dankbarkeit – der Schlüssel zum Glück?	94
16. Vom Geld, Gold und Glücklichein	98
17. Vom ICH zum WIR: Was haben andere Menschen davon, dass es dich gibt?	107
18. Und zum guten Schluss: Schenke Freude und bedanke dich – mein Führungsmodell	109
19. Servus und auf Wiedersehen!	118
20. Quellenverzeichnis	122
21. Über den Autor	135

*Habe ich dir nicht befohlen:
Sei mutig und stark?
Fürchte dich also nicht
und hab keine Angst,
denn der HERR, dein Gott, ist mit dir
überall, wo du unterwegs bist.*

(Die Bibel, Josua 1,9)

5. Jeder Mensch braucht eine Kraftquelle

Ich wünsche dir genau für diese Zeiten, dass du eine Kraftquelle findest, aus der du schöpfen kannst. Damit du nicht allein und angsterfüllt damit fertig werden musst. Finde dein Zitat, dein Motivationsbild, das dich stärkt, wenn du dich kraftlos fühlst.

Als ich eines Tages mal wieder durch meine alten Seminarunterlagen blätterte, war ich sehr erstaunt, dass ich dort noch viele weitere Zitate und Quellen aus der Bibel entdeckte! Wie sich später herausstellte, waren auch die

Autoren von vielen anderen Büchern, die ich verschlungen hatte, Prediger oder Söhne von Priestern, wie zum Beispiel Dr. Joseph Murphy.

Mir fiel auch auf, dass viele meiner Lieblingslieder aus meiner Jugend Wörter enthielten wie God, Jesus oder Believe (Glauben).

2011 habe ich dann einen erfolgreichen Unternehmer kennengelernt (Manfred Pilger, Bäckermeister), dessen Quelle das Bild des Barmherzigen Jesus ist, sowie noch weitere spirituelle Mentoren wie Günther Peham oder Karl Pilsl beziehungsweise bundesweit bekannte Unternehmen, die sich im Verein *WerteVollLeben Wirtschaft* engagieren und die die Kraft des Glaubens als ihren Erfolgsfaktor bezeichnen. Das hat mich interessiert und angesprochen, genauso wie das Zitat „Jesus, ich vertraue auf dich“, das mir ebenso Zuversicht schenkt wie ein Bild von der polnischen Klosterschwester Faustyna Kowalska (1905 bis 1938).

Auch das Neue Testament schenkt mir Kraft, das ich aber anders als viele der „Amtskirchen“ interpretiere: Du musst nicht das und das tun, damit Jesus dich liebt. Das Geschenk der Gnade und der Barmherzigkeit Gottes wurde uns bereits allen zuteil mit der Kreuzigung Jesu. Das Neue Testament spiegelt dieses Geschenk wider, aber leider wird das in religiösen Kreisen so nicht oft gelehrt.

Durch verschiedene Mentoren habe ich gelernt, dass Christ sein und Kirche beziehungsweise Religion oft nichts miteinander zu tun haben: „Christ sein kann auch außerhalb der Amtskirchen geschehen.“

Glaube ist ein Prozess, nicht jeder Mensch kann damit etwas anfangen. In herausfordernden Zeiten wie diesen kann er aber ein wertvoller Anker sein. Ich hoffe, dich jetzt nicht allzu sehr (v)erschreckt zu haben, mir ist es aber wichtig, dass du meine Kraftquelle kennst. Auch wenn du keiner Religionsgemeinschaft angehörst, spirituell unterwegs bist oder einfach an gar nichts glaubst, hilft es dir vielleicht, wenn du weißt, was mich stärkt, um deinen eigenen Weg zu finden.

*Ein Leben
in grenzenloser Fülle und Freiheit,
voller Sinn und Freude,
das die richtigen Menschen anzieht.*

(Mein persönliches „Warum“, meine Lebensaufgabe)

Ich wünsche dir viel Spaß beim Graben nach deiner Kraftquelle. Auch hier empfehle ich, am besten in die Ruhe und Stille zu gehen. Denn nur ein ruhiger Geist hat Klarheit.

Hör in dich hinein, wenn du merkst, dass dir etwas Kraft schenkt, und überlege, wie du diese Kraftquelle für dich noch besser „anzapfen“ kannst.

*Nur wenn ich weiß,
woher ich komme,
weiß ich,
wohin ich gehen kann.*

(Edgar Preis)

6. Woher komme ich und wohin gehe ich?

Jeden Tag aufs Neue bricht der Alltag über dich hinein. Du fragst dich oft: Lebe ich mein Leben oder werde ich gelebt? Warum bin ich so gestresst? Bin ich vielleicht burnoutgefährdet? Verbringe ich genug Zeit mit Dingen, die mir Freude bereiten, und mit Menschen, die mich so lieben, wie ich bin? Was bereitet mir überhaupt FREUDE?

Oft werden wir zu Beginn unserer Schullaufbahn gefragt, was wir werden wollen. Diese Frage gibt uns das Gefühl, unvollkommen zu sein; wissen wir doch zumeist (noch) gar keine Antwort darauf. Und dann ist es ja auch häufig so, dass sich diese Antwort im Laufe des Lebens, der persönlichen Entwicklung immer mal wieder ändern kann.

Deine Stärken stehen auch oft im Zeugnis der Grundschule. Bei mir stand da immer: „Er ist ein Klassenclown.“ Meine Grundschullehrerin empfahl meinem Vater sogar, ich solle doch am besten auf eine „Förderschule“ gehen, da ich einfach nicht so recht in das reguläre Schulsystem passen wollte.

Ein paar Jahre später stellte ich fest, dass es ausgerechnet die FREUDE ist, die die Grundantriebsfeder für mein ganzes Leben ist!

Und so wurde aus dem Klassenclown auf den bereits beschriebenen Umwegen ein Herbergsvater. Hierzu muss ich allerdings noch anmerken, dass ich in der 2. und 3. Klasse beim jährlichen Weihnachtsskrippenspiel in der Kirche ausgerechnet die Rolle des Wirtes übernahm, der „Josef und Maria“ keine Herberge anbot. Hierfür erhielt ich immer die Note 1. Zu meiner Ehrenrettung muss aber gesagt werden, dass ich mich bis heute schwertue, Gästen keine Unterkunft anbieten zu können (siehe meine Erfahrungen im „Lockdown“).

Jemanden zu beherbergen und jemandem dadurch Freude bereiten zu können, heißt für mich aber auch, in unserem Boardinghaus Menschen, die ihre Heimat verlassen mussten und jetzt bei uns in der Region arbeiten,

Wohnraum geben zu können – zum Abschalten, Schlafen usw.

Auch mit unserem neuen Projekt, der *Fischerin vom Rannasee*, bieten wir mit einem besonderen Bed & Breakfast Gästen eine Herberge. Hier lassen wir die goldenen 80er-Jahre wieder aufleben, an die sich viele Menschen gerne zurückerinnern.

Genauso wie im Immobilienbereich – denn Wohnungen sind eine Herberge und Heimat für Menschen und ihre Familien.

Nicht immer können wir uns aber auf das Urteil der Klassenlehrerin so „gut“ verlassen, wie es bei mir der Fall war, und oft hetzt einen die Frage nach dem, was man mal werden will, auch noch durch den Rest seines Lebens:

Was willst du mal werden? → Grundschüler

Was willst du mal werden? → Gymnasium-, Haupt- oder Mittelschüler

Was willst du werden? → zum Beispiel Koch

Was willst du werden? → selbstständig sein oder Führungskraft

Was willst du werden? → guter Ehemann und Vater

Was willst du werden? → Rentner

Was willst du werden? → gesund bleiben, bis ich tot bin

Durchatmen nicht vergessen. Alles in allem dann doch eine recht magere Ausbeute eines Lebens. Denn meist sind wir nicht zufrieden mit dem, was wir im Leben erreicht haben, und sehen unser Glück oft erst im Erreichen des nächsten Schritts. Nur um dann festzustellen, dass wir auch nicht glücklicher sind als zuvor.

Ich denke, genau deshalb suchen viele Ablenkung im Alkohol, Drogen oder auch im Extremsport – um sich wenigstens dort selbst zu spüren, wenn man sich schon sonst verloren hat.

Wenn du deine Stärken noch stärker machst und Dinge, die du nicht gerne machst, delegierst, bist du automatisch zufriedener und reicher an Erfolg. (Ich verwende hier bewusst nicht das Wort „erfolgreich“.)

Frage dich doch mal, was dir in der Kindheit Freude bereitet hat, wobei du völlig versunken die Zeit vergessen hast und welche Vorbilder du in deiner Kindheit hattest:

- Welche Noten stehen in meinem Grundschulzeugnis von der 1. bis zur 3. Klasse? (Wie man an mir sieht, lassen vor allem die Bemerkungen der Klassenlehrer gewisse Tendenzen erkennen.)
- Welches Spiel hat mir am besten gefallen?
- Bei welcher Beschäftigung habe ich die Zeit vergessen?

- In welchen Fächern war ich am stärksten und in welchen am schwächsten?
- Was wollte ich werden, „wenn ich groß bin“?

Ich hatte Glück und konnte mein *Warum* (meine Lebensaufgabe) relativ schnell mit einem meiner Mentoren Günther Peham in einem Prozess herausfinden. Seitdem ich mein *Warum* kenne, bin ich erfolgreicher, entspannter und agiere mehr, anstatt nur zu reagieren.

In einer Situation in einer bestimmten Weise zu handeln, also zu agieren, steht für „achtsam mit sich sein“; sich seiner Gedanken und Gefühle bewusst sein. Agieren heißt, sein Verhalten „zu wählen“, reagieren ist jedoch, als ob jemand im Kopf einen Knopf gedrückt hätte, der das Denken ausschaltet.

Früher kam ich mir vor wie ein Boxer, der nur versucht hat, alle Schläge des Gegners abzuwehren (auch Tiefschläge waren hier oft dabei). Somit war ich oft gestresst und wurde überrannt.

Jetzt werde ich immer ruhiger – auch wenn manche Situationen eigentlich alles andere erfordern würden. Ich suche die Schuld nicht bei den anderen, sondern bei mir. Ausreden habe ich auch keine, denn dieser Ausdruck kommt von „rausreden“. Mein *Warum* ist wie ein starker

Baumstamm, an dem vieles abprallt. Die Wurzeln werden durch meine Quelle gespeist. Die Suche hat ein Ende und ich muss zum Teil selbst lachen, wenn ich in den sozialen Medien die Motivatoren und deren Methoden sehe. Aber ich bin auch hierfür dankbar, denn es war ein Teil meines Weges, auf dem ich viele interessante Menschen kennenlernen durfte.

Also, ergründe dein *Warum* und du wirst merken, wie dein Leben leichter wird. Dein innerer Antrieb wird stärker werden, ebenso wie kleine chronische Krankheiten verschwinden. Denn Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Wenn du mehr deinem *Warum*, deiner Natur entsprichst, schenkt dir dein Körper mehr Kraft. Verdauungsprobleme, Migräne oder auch Allergien haben zum Teil auch einen Ursprung in der Psyche des Menschen. Dein Körper lügt nicht, wenn dein Geist ständig Dinge fordert, die seinem Naturell nicht entsprechen.

*Gier und Neid
frisst das Hirn von den Leuten.*

(Max Obermüller sen., mein Vater)

7. Vergleichbarkeit ist der kleine Tod des Glücks

Kennst du das Gefühl, wenn dein Nachbar mit dem neuen Auto vorfährt, Urlaub macht oder sich was „Besonderes“ leistet? Wie dann ganz langsam das Gefühl des Neides oder der Missgunst in dir emporsteigt?

Oft vergleichen wir unseren sozialen Status mit dem anderer oder den aktuellen Lebenspartner mit den Verflorsenen. Doch sobald wir uns mit etwas oder jemandem vergleichen, legen wir den Fokus auf einen Mangel. Was fehlt mir, was der andere aber hat?

Ganz automatisch stellt sich dann Unzufriedenheit ein und wir schädigen unser Selbstbewusstsein. Selbstbewusstsein heißt nichts anderes, als sich seiner Selbst bewusst zu sein.

Halte hier doch einfach mal zehn Dinge fest, für die du in deinem Leben dankbar bist. Dinge, die dich einzigartig machen, auch wenn sie dir nur wie Kleinigkeiten erscheinen – dabei können wir doch eigentlich für „Ich bringe andere Menschen zum Lachen“ oder „Ich habe eine schöne Stimme“ sehr dankbar sein, oder nicht?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Neben Unzufriedenheit bringt der Vergleich mit anderen auch immer Neid und Missgunst mit sich. Auch diese beiden Eigenschaften sind toxisch und Gift für unser Selbstwertgefühl. Ich muss aber sagen, dass ich – Gott sei Dank – nach diesen Eigenschaften nicht erzogen wurde. Ich fühle nur Bewunderung für Menschen, die aus eigener Kraft und mit festem Willen ihr Leben meistern.

Um diese Gefühle gar nicht erst aufkommen zu lassen, stelle ich mir lieber folgende Fragen:

1. Wie hat dieser Mensch das erreicht?
2. Was muss ich lernen oder welche Fähigkeiten benötige ich, um ähnlich erfolgreich zu sein?
3. Kann ich, oder besser gesagt, in welchem Netzwerk kann ich diesen Menschen kennenlernen, um mit ihm über seinen Erfolg zu sprechen?

Du glaubst nicht, wie gesprächsbereit Menschen sind beziehungsweise werden, wenn man sie nach dem „Geheimnis“ ihres Erfolges fragt. In meiner Unternehmerlaufbahn lernte ich immer wieder Menschen kennen, die genau über jenes Wissen oder Netzwerk verfügten, welches mir zu diesem Zeitpunkt gerade fehlte. So wurden sie Mentoren für mich.

Sobald in einem Gespräch aber über einen anderen Menschen gelästert oder neidisch gesprochen wird, bin ich weg. Lästern ist für mich Ausdruck von Neid, Missgunst und mangelndem Selbstbewusstsein. Mich zieht es nur runter und keiner hat etwas davon.

Ein Grundbedürfnis von uns Menschen ist soziale Anerkennung und Zugehörigkeit. Langjährige Freunde sind wichtig und eine wertvolle Wurzel im Leben eines Menschen. Wir sind der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen wir uns täglich umgeben.

Aber auch bei Freundschaft zählt die Qualität und nicht die Quantität. Die Anzahl deiner Freunde bemisst sich nicht anhand deiner Follower auf Facebook oder Instagram, sondern anhand der Menschen, die du zu jeder Tages- und Nachtzeit anrufen kannst und die für dich da sind.

Ich bin dankbar für meine echten Freundschaften und die gegenseitige Unterstützung, die ich hier erfahren darf.

Also, frage dich immer: Zieht mich mein derzeitiges Umfeld runter oder stärkt es mich? Geht es mir nach einem Gespräch mit den Menschen, die ich als meine „Freunde“ ansehe, besser oder schlechter? Können sich meine „Freunde“ an meinem Erfolg oder an meiner Entwicklung erfreuen? Oder wollen sie mich eher kleinhalten, um weiter auf mich herabsehen zu können?

Der bekannte Geburtstagswunsch „Bitte bleib so, wie du bist“ ist eigentlich ein schlimmer Wunsch. Die Natur zeigt uns den ständigen Wandel. Kein einziges Blatt, das in diesem Jahr am Baum ist, wird auch im nächsten Jahr noch da sein. Unsere Millionen Körperzellen sterben ständig ab und bilden sich neu, das heißt, so betrachtet sind wir in zehn Jahren nicht mehr der gleiche Mensch und unser ganzer Körper wurde rundum erneuert (sogar inklusive unseres gesamten Skeletts). Ebenso ändert sich unser Gehirn andauernd, ob wir wollen oder nicht. Je nachdem, ob wir es fordern oder nicht, denn auch unser Gehirn ist ein Muskel. Wir brauchen also den Wandel, beziehungsweise ist er ein ganz natürlicher Prozess und sollte herzlich willkommen geheißen und angestrebt anstatt vermieden werden. Mein Lieblings-(Geburtstags-)Spruch ist daher „G’sund und lustig bleiben, der Rest ergibt sich von selbst“.



Michaela, Wolfgang, Jonas Obermüller mit Labrador Drago

21. Über den Autor

Wolfgang Obermüller ist Inhaber des Landrefugiums Obermüller und zweier weiterer Gästehäuser. Er ist seit seinem 21. Lebensjahr selbstständig, gelernter Koch und Hotelier sowie ausgebildeter Ernährungsexperte und zertifizierter Running- und Nordic-Walking-Guide.

Seine Offenheit und Neugier an persönlicher Entwicklung haben ihn europaweit bei renommierten Trainern lernen lassen, zum Beispiel zu Natur- und Lebensgesetzen, Mentaltechniken, Ernährungstrends, Burn-out-Prävention und der Motivation von Menschen.

Wellness mit Sinn und Freude, das ist sein Ziel für alle seine Gäste und Mitarbeitenden im Hotel. Er selbst entdeckt das Glück jeden Tag neu.

LANDREFUGIUM
OBERMÜLLER ★★★★★
WELLNESS & BALANCE HOTEL

mein Rückzugsort vom Alltag

www.balancehotel-obermueller.de/

www.ge-danken.com/

Bin ich schon glücklich? Und was macht Glück aus? Viele Menschen fühlen sich wie im Hamsterrad und haben ihr Anrecht aufs Glückliche schon abgeschrieben. Auf der Suche nach Antworten werden manche zu richtigen Seminarjunkies: Sie suchen im Außen nach einer Anleitung, einem Rezept für ihr eigenes Glück. Doch im Außen ist die Basis für ein glückliches und erfülltes Leben nicht zu finden. Niemand kann sie uns geben, denn wir alle tragen sie in uns und nur dort kann sie gefunden werden.

15 einfache Schritte im Alltag genügen, um wieder mehr Freude, Dankbarkeit und Zufriedenheit zu spüren. Wolfgang Obermüller, Familienvater, gelernter Koch und Inhaber eines Wellnesshotels im Passauer Land, stellt sie in diesem Buch anhand seiner eigenen Lebenserfahrungen vor.

So wird es auch in Krisenmomenten und herausfordernden Zeiten wieder möglich, die Ausfahrt zu nehmen – raus aus dem Kreisel negativer Gedanken und Gefühle und hinein ins eigene, dauerhafte Glück. Du hast es verdient, glücklich zu sein!