

# Vom glücklichen Selbst



*Ute Lauterbach studierte Philosophie und Englisch und arbeitete als Gymnasiallehrerin. Sie hat mehrere philosophische Bücher veröffentlicht und leitet das »Institut für psycho-energetische Integration« in Altenkirchen, wo sie Seminare und Coachings anbietet.*

»Jeder ist seines Glückes Schmied«, dieser Spruch ist uns allen wohl-bekannt. Doch wie schmiedet man eigentlich sein ganz persönliches Lebensglück? Wie funktioniert das, seelisch frei und zufrieden zu sein, mit sich selbst und in Beziehungen zu anderen? Und was ist Glück überhaupt?

Eine verbindliche, einheitliche Definition von Glück gibt es nicht. Die Frage, was Glück ist, spielte in der Geschichte lange Zeit kaum eine Rolle, da es eher um die Befriedigung der Grundbedürfnisse und ums reine Überleben ging. Sicherheit und ausreichende Nahrungszufuhr standen im Vordergrund.

## Selbst Regie führen

In der heutigen Gesellschaft hat die Sinn- und Glückssuche hingegen Hochkonjunktur. Kirchen können keine verbindliche Orientierung mehr geben, und viele Menschen stellen fest, dass auch Wohlstand und Konsum sie nicht dauerhaft zufrieden stellen. Daher ist die Sinn- und damit auch die Glückssuche ein weites Feld geworden, das allerlei Facetten zeigt und viele Wettbewerber und auch Scharlatane auf den Plan ruft. Doch egal, ob innerer Friede und seelische Freiheit in der Natur, in der Partnerschaft oder beim Rückzug ins Kloster empfunden werden – die Lösung dafür, was das Leben wirklich lebenswert macht, trägt jeder in sich selbst. Alles, was ein Mensch für ein erfülltes Leben braucht, liegt bereits in ihm. Dieses Potenzial zu entfalten und das Wissen um die eigenen Lebenskräfte an die Oberfläche zu tragen, ist die entscheidende Herausforderung.

## Das eigene Potenzial aus der Versenkung heben

Ute Lauterbach plädiert in ihrem Buch »Wer sich liebt, umarmt die Welt«, das im Scorpio Verlag erschienen ist, dafür, mit der Sinnsuche bei sich selbst anzufangen und zunächst in einer Art Bestandsaufnahme seine eigenen Fähigkeiten neu zu entdecken. Sie fächert das menschliche Potenzial in zwölf Kompetenzen auf, die teilweise bereits entwickelt sind, teilweise aber auch noch ein Schattendasein fristen und vielleicht sogar unbewusst bekämpft werden. Die Analyse der eigenen Stärken und Schwächen hilft zu erkennen, welche Gefühle oder Energien nicht gelebt werden – diese benötigen Start-hilfe. Denn nur, wer sich selbst genau kennt und versteht, kann mit sich glücklich werden, seine Lebensfreude mit anderen teilen und sich mit offenem Herzen auf sich und andere einlassen.

Das Buch schenkt seinen Lesern das Rüstzeug für ein gelungenes Leben, indem es sie mit ihren eigenen Wünschen und Idealen vertrauter macht und Anregungen gibt, das eigene Potenzial mehr und mehr aus der Versenkung zu heben.

*Bianca Müller*

### BUCHTIPP:



**UTE LAUTERBACH**  
**Wer sich liebt, umarmt die Welt**  
Drehbuch für ein glücklicheres Leben

Scorpio Verlag  
256 Seiten, Klappenbroschur  
17,99 €  
ISBN 978-3-95803-024-4