

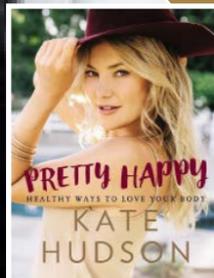
Einmal Glück bitte!

Jetzt haben es auch **Cameron Diaz** und **Kate Hudson** getan! Einen Ratgeber für ein besseres Leben geschrieben. Aber können Stars uns Normalos tatsächlich dabei helfen, glücklicher zu werden? Und vor allem: Sind derartige Strahlewesen denn wirklich mit sich selbst im Reinen?

Text: Johannes Stühlinger

Freundinnen
Nicole Richie und Kate Hudson sind beste Freundinnen. Derartige Verbindungen machen laut Experten glücklicher als jeglicher Reichtum.

Hör endlich auf, perfekt sein zu wollen!



Sie sei nicht einfach aufgewacht und hätte gewusst, wie sie glücklich wird. Es sei ein Prozess gewesen. Das erklärt **Kate Hudson** seit Anfang Februar sehr gern und oft, um ihr Buch "Pretty Happy" zu bewerben. Mit dem will die 36-Jährige uns diesen langen Weg nun also ersparen.

Das können wir von ihr lernen:

- ❶ Perfekt sein zu wollen, hindert Dich am Glücklichen.
- ❷ Dein Körper sagt dir, was ihm gut tut. Hör ihm zu.
- ❸ Wer jeden Tag für zehn Minuten ernsthaft meditiert, wird eher Glück empfinden können.

Fotos: XXX

„Ich würde mir am liebsten ‚Altern ist Leben‘ in Leuchtbuchstaben zu Hause aufhängen!“

Cameron Diaz



Altern als Glücksbringer

Fast ungeschminkt zeigt sich **Cameron Diaz** auf dem Cover ihres zweiten Buchs ("Das Buch der Langlebigkeit"). Damit will die 43-Jährige sagen: Älter werden macht glücklich! Also erteilt sie Ratschläge für ein langes und vor allem erfülltes Leben.

Ihre wichtigsten Tipps:

- ❶ Mit Menschen die man liebt so viel es geht in Kontakt sein. Das hält jung.
- ❷ Bewegung und gesunde Ernährung sind die Basis für einen glücklichen Alltag.
- ❸ Die Vorteile des Älterwerdens genießen lernen: Weisheit, Anmut & Stärke.

Wahre Liebe?
Glaubt man dem Wiener Glücks-Experten Roman Szeliga so macht nichts zufriedener als eine gute Liebesbeziehung.



Es war *Karl Valentin*, der gesagt hat: "Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch." Sprich: Sich durch nicht veränderliche Umstände ins Unglück stoßen zu lassen, ist ein sinnloser Akt. Aber dennoch: Übers Wetter sudern – das können wir wohl besser als vom Ende des Regenbogens träumen. Von jenem Fleckchen Erde, auf dem die aus unserer Sicht Glücklichen leben: Die Stars. Stets Wunderschön. Wahnsinnig reich. Dauerstrahlend. Aber – Hurraaa – plötzlich können wir alle etwas von deren Lebensglück abhaben! Eine Abordnung weltberühmter Persönlichkeiten hat sich die Mühe gemacht, uns mittels Büchern an ihren Glücksrezepten teilhaben zu lassen. Und das nicht etwa in Form von Biografien. Vielmehr versprechen uns *Cameron Diaz*, *Kate Hudson*, *Jessica Alba* und Co, dass wir mit ihren druckfrischen Ratgebern selbst ebenso happy werden wie sie. Oh, was für ein Glück wir doch haben! Oder etwa doch nicht?

WORAN HÄNGT GLÜCK?

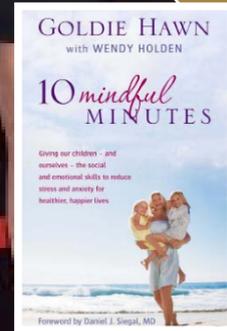
Der Wiener Humor-Experte *Roman Szeliga* ist da zumindest skeptisch. Der Mitbegründer der Cliniclowns beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Glück und weiß vor allem eines: Oberflächliche Dinge wie besonders viel Geld machen nicht glücklich. "Es gibt Studien die belegen, dass man ab dem Erreichen eines gewissen Grundgehalts von 40.000 bis 50.000 Euro im Jahr nicht mehr glücklicher wird, egal wie viel mehr man verdient." Weit wichtiger ist seiner Erfahrung nach das soziale Umfeld in dem man sich bewegt. "Eine schöne Beziehung macht erwiesenermaßen glücklicher als Geld." Hinzu kommt, dass der Mensch für sein eigenes Glücksempfinden Vergleiche braucht, so Szeliga. "Ich vergleiche mein Auto mit dem des Nachbarn",



Herzhaftes Lachen
Goldie Hawn und Kurt Russell zeigen es vor: Wer lacht lebt länger! Laut Roman Szeliga ist Traurigkeit gleich ungesund wie 15 Zigaretten pro Tag!

Das Glück steckt in den Kinderschuhen

Wenn man von Stars spricht, die einen Ratgeber verfasst haben, dann ist *Goldie Hawn* vermutlich die Ernstzunehmendste. In ihrem Buch „10 achtsame Minuten“ versucht sie Eltern als Lotsin zu dienen. Und das nicht nur aus ihrer subjektiven Erfahrung – die 70-Jährige hat neben *Kate Hudson* drei weitere Kinder – sondern mit wissenschaftlichem Fundament.



Das sind ihre Wegweiser:

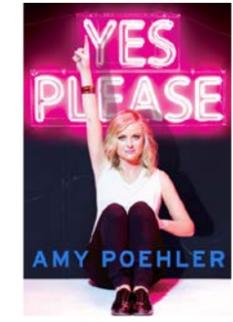
- ❶ Mit dem Kind ganz bewusst die Natur erforschen.
- ❷ Seinem Kind achtsames Atmen beibringen.
- ❸ Dem Nachwuchs den Filtern zwischen Wichtig und Unwichtig aufzeigen.

Mutterglück
Goldie Hawn hat zu Tochter *Kate Hudson* ein sehr inniges Verhältnis. Sie glaubt, dass Eltern zum Glück ihrer Kinder viel beitragen können.



Foto: XXX

Kleine Erkenntnisse für mehr Lebensfreude



„Es ist erwiesen, dass 89 Prozent aller Befürchtungen nicht wahr werden!“

Roman Szeliga

Eigentlich ist "Yes Please" von Schauspielerin *Amy Poehler* eher eine Biografie denn ein Lebensguide. Aber: Die 44-Jährige hat ihn mit vielen Lebensweisheiten, Mantras und Erkenntnissen gespickt, die man sich gern und leicht anschauen kann.

Drei ihrer Erkenntnisse:

- ❶ Man loslassen, um leidenschaftlicher zu werden.
- ❷ Achte darauf, wie gut du bist. Nicht, wie gut dich die anderen finden.
- ❸ Rede und denke niemals schlecht über dich selbst.



Unser Experte:

DDr. David Keszthelyi

Ärztlicher Leiter Zahnklinik
Josefstadt

DDr. David Keszthelyi hat für uns zwölf VIP-Gebisse unter die Lupe genommen. Trends, die man daran ablesen kann: ESTHETIC DENTISTRY – metallfreie Restaurationen ohne Amalgam (auch Gold wird nur noch sehr eingeschränkt verwendet, immer öfter kommen Keramikinlays und Vollkeramikronen zum Einsatz).

VENEERS sind hauchdünne, lichtdurchlässige Vollkeramikschalen mit sehr hoher Bioverträglichkeit. Mit Veneers können leichte Zahnfehlstellungen und Zahnlücken sowie verfärbte Zähne kosmetisch korrigiert werden. INVISALIGN ist eine Zahnkorrektur mittels durchsichtiger Zahnspangen. Diese Schienen werden alle zwei Wochen getauscht und sollten 22-23 Stunden am Tag getragen werden. Es sind keine sichtbaren Brackets mehr notwendig.

Mehr Infos:

www.zahnklinik-josefstadt.at

„Dieses Buch ist für normale Menschen, die ihr Leben gesünder gestalten möchten!“

Jessica Alba

Achtsamkeit als Pfad ins Paradies



Laut Jessica Alba führt kein Weg am Umweltschutz vorbei, wenn man selbst glücklich sein möchte. „Wer achtsam mit der Erde umgeht, wird allein dadurch schon zufriedener“, ist sie sich sicher. Obendrein sind nachhaltige Produkte auch gesünder.

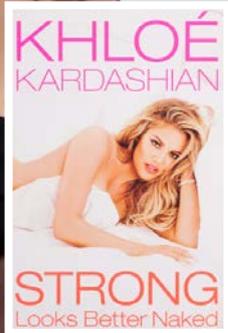
Das will sie uns beibringen:

- 1 In jeder Mahlzeit Leinsamen verstecken. Die sind ihrer Meinung nach echt superst.
- 2 Stets Holz etwaigen Plastikprodukten vorziehen.
- 3 Mit seinen Kindern basteln – das macht auch die Eltern happy.

Familien-Glück

Jessica Alba versucht sich und ihre Töchtern Honor und Haven mit nachhaltigem Lebensstil glücklich zu machen.





Während *Kim Kardashian* ein Selfie-Buch herausgegeben hat, versucht ihre jüngere Schwester *Khloé* lieber mit Lebensweisheiten zu punkten. Also hat die 31-Jährige ihre Bio "Strong Looks Better Naked" geschrieben – die gleichzeitig Lebensleitfaden sein soll.

Khloés Kostproben:

- ❶ Ein starker Körper führt sowohl zu starkem Herzen und Charakter als auch Geist.
- ❷ Wer sich selbst liebt, kann leichter andere lieben.
- ❸ Wahre Schönheit hat mit Aussehen wenig zu tun.

Für immer schön – innen und außen

KANN MAN SICH BEGLÜCKEN?

Was aber kann uns Normalos dann zu Lebensglück verhelfen, wenn nicht einmal Stars glücklich sind? Laut Roman Szeliga hilft es schon einmal, Erfolg nicht mit Glück zu verwechseln. "Das sind zwei unterschiedliche Dinge, die nicht zwingend zusammen gehören." Und auch wer stets das große Glück jagt, muss sich in Acht nehmen, "dabei nicht das kleine Glück zu vergessen", mahnt der 54-Jährige. Denn die Gefahr ist groß: "Schließlich sind von täglich 65.000 Gedanken 39.000 negativ. Das ist mehr als die Hälfte," so Szeliga. Das Schöne an der ganzen Sache: Man kann sich selbst trainieren – und so sich glücklicher machen. "Das muss man sich wie einen Muskel vorstellen," so der erfolgreiche Buchautor. Und schon gibt's eine Hausübung: 21 Tage lang täglich drei Dinge die einen zufrieden machen bewusst denken und aufschreiben, Damit werden Gedanken-Wege neu definiert.

„Viele Menschen schieben ihr Glück auf die zweite Lebenshälfte. Aber: Woher wissen wir, wann diese beginnt?“

Roman Szeliga

Roman Szeliga jedenfalls beherzigt in seinem Leben stets wenigstens diesen Grundsatz: "Gute Menschen tun gut, ungute Menschen tun weh." Das ist so oder so niemals verkehrt. Auch wenn man gerade glücklich ist. ☺

Kudereien

Mit SIA und ihrem Freund Jack Antonoff hat Lena Dunham stets Spaß. Eines ihrer Rezepte: Sich selbst nicht zu ernst nehmen!



Wer viel vögelt, lernt fliegen

Eines vorweg: *Lena Dunham* gilt mit ihren 29 Jahren schon als Ikone eines modernen Feminismus. Das Time Magazine wählte sie sogar zur "Coolest Person of the Year". Klar, so jemand muss einen Ratgeber schreiben. "Not That Kind of Girl" heißt ihrer.

Und das steht drinnen:

- ❶ Viel ungezwungener Sex macht glücklich.
- ❷ Sich selbst nackt zu fotografieren ist gut für das Ego.
- ❸ Sich täglich klar machen, dass man selbst der Boss über sich ist.



NOT THAT KIND OF GIRL
A young woman tells you what she's learned
Lena Dunham

„Man darf nicht andere für sein Glück verantwortlich machen!“



Roman F. Szeliga
Arzt, Keynote-Speaker, Erfolgsautor

Der Wiener Roman Szeliga ist einer der Gründer der Cliniclowns und gefragter Humor- und Glücks-Experte. Außerdem hat er mehrer Bücher (Aktuell: "Frustschutzmittel") verfasst. Einer seiner Grundsätze lautet: „Man darf nicht andere für sein Glück verantwortlich machen!“ Vielmehr könne man selbst vieles dazu beitragen. Szeliga: "Jemandem ein Kompliment zu machen ist eine leicht Möglichkeit. Damit macht man sich und den anderen happy!"