



(<https://urbanrise.ch/>)

Mini-Interviews mit GlücksexpertInnen: Irène Wüest

(<https://urbanrise.ch/mini-interviews-mit-gluecksexpertinnen-irene-wueest/>)

Von Doris Neubauer (<https://urbanrise.ch/author/doris/>), 29. Mai 2020

Alle (<https://urbanrise.ch/category/alle/>) Inspiration (<https://urbanrise.ch/category/inspiration/>)



Photo by Jason Leung on Unsplash

Ein guter, sprich glücklicher Tag fängt morgens an. Schon die Minuten und Stunden nach dem Aufwachen definieren, wie sich der Rest des Tages entwickelt. Wer sich an den ersten Morgen in den Armen des Liebblingsmenschen erinnert, wird das bestätigen. Warum es aber keine Schmetterlinge im Bauch benötigt, um glücklich in den Tag zu starten und wie Morgenroutinen die *Tonart* des Tages bestimmen können, haben Fachleute des Glücks verraten und uns Einblicke in ihre ersten Stunden des Tages gewährt. Eines gleich vorweg: Ein gelungener Morgen passiert nicht zufällig..



Irène Wüest – Was will der Tag von mir? Was will ich vom Tag?

«Glück gibt es nicht auf Knopfdruck, sondern ist mit Arbeit verbunden», betont Coach Irène Wüest. Mit ihrem *Glücksprojekt*¹ bringt die Luzernerin Unternehmen und Privatpersonen die *Werkzeuge* bei, um ihr Glück zu vermehren und begleitet sie auf ihrem individuellen Weg ins Glück.

Bei Ihnen hat eine persönliche Krise zur verstärkten Beschäftigung mit dem Glück geführt. Inwiefern hat sich seither Ihr Start in den Tag geändert?

Ich zelebriere den Morgen noch bewusster. Ich schenke mir genug Zeit, um bereit für den Tag und das, was kommen mag, zu sein. Es ist MEINE ZEIT. Jeder Morgen ist für mich wie ein Neuanfang, ein Erwachen, eine kleine Geburt. Schliesslich ist die Nacht nach Arthur Schopenhauer ein kleiner Tod.

Welche Morgenroutinen zelebrieren Sie nach diesem kleinen Tod?

Strecken und Recken bereits im Bett. Mir überlegen, was der Tag von mir will und was ich vom Tag will. Dann ab ins Bad, mich im Spiegel freundlich begrüßen. Eine Tasse warmes Wasser mit Zitronensaft, einen warmen Tee und einen Kaffee, dazu die Tageszeitung.

Danach 10 bis 20 Minuten Yoga und 10 Minuten auf die Infrarot-Liege. Es folgt eine warme Dusche und das Schönmachen. Nun bin ich ready für all das, was kommen mag!

Welche Tipps geben Sie Ihren Klienten für ein gelungenes Erwachen?

Ich sage Ihnen: Ein guter Tag fängt morgens an. Sich auf den Tag einstimmen. Sich seiner bewusst machen. Dies gelingt uns am besten mit einem Ritual. Dann ist es irgendwann wie Zähne putzen; ich mach's einfach und überlege mir nicht, ob ich soll oder nicht. Wenn der Wecker klingelt, aus dem Bett zu hüpfen, sich in die Kleider zu stürzen und ab an die Arbeit, ist ungesund! Dann vergesse ich nämlich gerne mich selbst mitzunehmen! Oft steht man ja dann auch mit dem falschen Fuss auf. **Aber es gibt keine falschen Füsse, nur falsche Einstellungen und Gewohnheiten.**

Quelle:

[1] Glücksprojekt – Die Kunst, ein sinnvolles und erfüllendes Leben zu führen. Verfügbar unter [gluecksprojekt.ch](https://www.gluecksprojekt.ch) (<https://www.gluecksprojekt.ch/>).



(<https://urbanrise.ch/mini-interviews-mit-gluecksexpertinnen-maike-van-den-boom/>)

Zum letzten

Mini-Interview mit