

„Glück kann lernen“ man

Fotoshooting im Wassermannpark: Glückscoach Sven Bauer mit Leonberger-Dame Wilma
Foto: cc



Interview – Glückscoach Sven Bauer hilft beim Suchen und Finden von Glück

Es gibt scheinbar Menschen, die haben immer Glück. Und andere haben das Gefühl eine Pechsträhne nach der anderen zu haben. Der Schnelsener Sven Bauer ist Glückscoach, er hilft Menschen, ihr Glück zu finden – in Vorträgen, Seminaren und Einzelcoachings. Journalistin Corinna Chateaubourg hat ihn getroffen, und er hat ein bisschen aus dem Nähkästchen geplaudert.

Mein Schnelsen: Studium oder Ausbildung? Wie sind Sie Glückscoach geworden?

SVEN BAUER: Eigentlich hatte ich schon vor etwa 25 Jahren die Idee dazu, nachdem meine erste WG zerbrach, weil mein bester Freund und Mitbewohner mich immer wieder fragte, warum ich immer Glück und er immer Pech habe, und weil ich ihm eigentlich schon damals gern geholfen hätte. Erst war ich aber Computerspiele-Tester, Mitar-

beiter und später Chef einer Werbeagentur, Golfbetriebswirt. Seit zwei Jahren bin ich nun Coach.

Wie läuft ein Seminar ab?

BAUER: Die Struktur ist eigentlich immer ähnlich. Keine Esoterik, kein Hokuspokus, sondern nur wissenschaftliche Fakten. Diese stelle ich kurz vor und erkläre den Seminarteilnehmern dann, wie ich diese in mein eigenes Leben integriert habe, quasi als eigenes Versuchskaninchen. Und die merken dann ganz schnell, wenn der das kann, kann ich das auch. Und dann versuche ich natürlich auch die Inhalte für die jeweiligen Zuhörer zu optimieren, weil es ein Unterschied ist, ob ich vor einem Abjahrgang referiere oder vor einer bundesweiten Vertriebsmannschaft.

Wie wird man glücklich?

BAUER: Eine gute Möglichkeit ist zum Beispiel freundlich mit anderen Leuten zu sprechen.

Oft ändert sich das Verhältnis untereinander sofort, wenn man einfach nett und freundlich mit anderen Menschen umgeht. Mit einem Nachbarn hatte ich lange Zeit kein gutes Verhältnis, weil wir uns beide immer eher angemuffelt haben. Irgendwann habe ich dann beschlossen, ihn einfach mal freundlich zu begrüßen und mit ihm zu reden – und zack – ein neuer Mensch. Seitdem reden wir oft eine kleine Weile über den Gartenzaun und es ist – so möchte ich behaupten – für uns beide jetzt viel angenehmer, wenn wir uns treffen. Vergebung und Dankbarkeit sind für mich ganz wichtig. Außerdem ist es so einfach Glück zu verbreiten: Wenn ich Menschen sehe, die versuchen als



Gruppe ein Selfie zu machen, frage ich oft einfach kurz, ob ich das Foto für sie machen soll. Meistens sind die Menschen dann gleich viel glücklicher, weil ihnen jemand spontan und ohne Aufwand kurz geholfen hat. Ich lebe das inzwischen, weil ich den Erfolg für mich und meine Familie erkannt habe.

Das klingt einfach. Aber es gibt ja auch sehr viele Miesepeter. Kann man Leute auch zu ihrem Glück zwingen?

BAUER: Nein! Wer unglücklich sein möchte, wird das immer weiter so durchziehen. Aber es ist natürlich schade, weil man daran etwas ändern könnte. Glück kann man lernen! Auch bei Pessimisten kann man durch einfache ‚Übungen‘ mehr Glück in ihr Leben bringen, das geht!

Sven Bauer
info@glueckscoach-sven.de
glueckscoach-sven.de

Winterpreise.
Für Sommersonne.

markilux Designmarkisen
Jetzt zum Aktionspreis
Beratung und unverbindlicher Hausbesuch vom Meister
JALOU-BAER
Manfred Baerbaum
Tel. 0 40 / 571 27 98
www.jalou-baer.de
info@jalou-baer.de
markilux

ARZNEIMITTEL-BESTELL-SERVICE

Click & Collect
www.apogruen.com

Online bestellen und in der Apotheke abholen.

apogrün
APOTHEKE IN SCHNELSEN
Dr. Uwe Riemer e. K.

apogrün Apotheke Hamburg-Schnelsen | Dr. Uwe Riemer | Wählingsallee 6
22459 Hamburg | Tel. 040 25 77 67 0 | info@apogruen.com | www.apogruen.com
Öffnungszeiten: Werktags 8:00 - 19:00 Uhr, Samstag 9:00 - 14:00 Uhr

WIELANT HOFFMANN GMBH
IMMOBILIEN
seit über 40 Jahren

€ 1.000,-
für Sie
als Tipp-Provision
für den Verkauf
einer Immobilie
durch Ihren Hinweis

040 - 559 787 60
Holsteiner Chaussee 295 · 22457 HH-Schnelsen
Wählingsallee 3 · 22459 HH-Schnelsen
Stadtbahnstraße 17A · 22393 Hamburg

www.wielanthoffmann.de

VERWALTUNG
VERKAUF
VERMIETUNG
BAUBERATUNG
BAUPLANUNG
BAUBETREUUNG

Wir sind zertifizierte DEKRA-Sachverständige für Immobilien

www.dekra.de

Tierarztpraxis Schnelsen
Cathrin Geissler & Dr. Diana Duen

- Alternativmedizin
- Weichteilchirurgie
- Ultraschall/Röntgen
- Gesundheitsvorsorge/Blutuntersuchung

Nach der Neubauphase in einem Jahr finden Sie uns direkt nebenan in der Süntelstraße 1

Sprechzeiten ohne Voranmeldung: Mo-Do 10 - 12 + 15.30 - 18, Fr. 10 - 12 + 14 - 16 Uhr
Operationen mit Voranmeldung · www.tierarztpraxis-schnelsen.de
Pinneberger Straße 15a · 22457 Hamburg · Tel. 550 98 50

WIECHERS - JAHN
RECHTSANWÄLTE & NOTARIN

Individuelle, auf Ihre persönlichen Wünsche und Vorstellungen eingehende Rechtsberatung

Rechtsgebiete:
Arbeitsrecht, Erbrecht, Familienrecht, Mietrecht, Insolvenzrecht, Verkehrsrecht sowie Handels- und Gesellschaftsrecht

**Moordamm 2 (Ecke Pinneberger Str.), 25474 Ellerbek
Telefon: 04101 333 56 www.wiechers-jahn.de**

Christine Voß
Holsteiner Chaussee 370s
22457 Hamburg
040 - 469 919 17
voss.christine7@web.de
www.mediation-christine-voss.de

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Gestalttherapeutin • Beraterin
- Coach • Mediatorin

SCHULE FÜR TANZ & BEWEGUNG

NEUE KURSE
HipHop ab 10 Jahre Mi. 17:00
Ballett Vorbereitung ab 8 Jahre Di. 16:00
Ballett Erwachsene Di. 18:15

Wir unterrichten Kinder ab 3 ½ Jahren, Jugendliche und Erwachsene

- Kreativer Kindertanz
- Jazz
- Kinderballett
- Ballett
- Hip Hop
- Pilates und Yoga
- Stepp
- Musical Dance

Jutta Holtschneider • Adlerstraße 2c • 25462 Rellingen Süd • Tel. 040-3911 77
mail@schulefuertanzundbewegung.de • www.schulefuertanzundbewegung.de