

Medien-Paket

Peter Plöger

Autor von „Glücksstress - Ohne Druck zufrieden leben“

- S. 2 Autor - Themen - Kontakt
- S. 3 Bücher
- S. 4 Medienreferenzen
- S. 5-6 Topics zu „Glücksstress“

Jg. 1971

Autor, Mentor, Bildungsunternehmer, Speaker, Blogger

Entdecker - Orientierer - Gelehrter

Promotion in Linguistik

Zertifizierter lösungsfokussierter Berater & Therapeut

2

Themen

Das gute Leben

Neue Arbeitswelt, neue Karrieren

Komplexität

Systemische Beratung

Kontakt

Mail: peter.ploeger@posteo.de

Tel.: 0176 - 51 61 82 86

Website: www.peter-ploeger.de

Verlag: Hanser Verlag

Bücher (Auswahl)

„Arbeitssammler, Jobnomaden und Berufsartisten - Viel gelernt und nichts gewonnen? Das Paradox der neuen Arbeitswelt“, Sachbuch, Hanser, 2010.

„Einfach ein gutes Leben - Aufbruch in eine neue Gesellschaft“, Sachbuch, Hanser, 2011.

3

„Warum wir es gerne einfach hätten und alles immer so kompliziert ist“, Sachbuch, Hanser, 2013

„Systemisches Karrierecoaching - Berufsbiographien neu gedacht“ (mit H.-J. Balz), Fachbuch, Vandenhoeck & Ruprecht, 2015.

„Glücksstress - Ohne Druck zufrieden leben“, Sachbuch, Hanser, 2016.

Fernsehen

MDR „Um zwölf“, Interview, 13. Apr. 2010
SWR „Nachtcafé“, Talkrunde, 16. Apr. 2010
SWR „leben!“, Talkrunde, 25. Dez. 2012

Radio

HR2 „Der Tag“, 4. Feb. 2010
RBB Radio eins, 9. März 2010
Hertz 87.9 „Sprechstunde“, 10. März 2010
HR2 „Der Tag“, 23. März 2010
Ö1 „Von Tag zu Tag“, 6. Apr. 2010
Dradio, 25. Mai 2010
NDR „Das Politische Buch“, 19. Juli 2010
Ö1 „Von Tag zu Tag“, 8. Nov. 2011
Hertz 87.9 „Sprechstunde“, 29. Nov. 2011
DRadio Wissen 30. Nov. 2011
NDR, 5. Dez. 2011
Hertz 87.9 „Sprechstunde“, 2014

Print

Der Freitag, Interview, 25. Feb. 2010
Staufenbiel Karrieremagazin, Interview, Heft 3/2010
Der Sonntag, Interview, 2. Okt. 2011
Enorm, Interview, Heft 3/2013
Süddeutsche Forum auf der Frankfurter Buchmesse, Live-Interview, 2013

Warum haben wir „Glücksstress“?

Glück ist eine Zumutung.

Glück ist zu einer Pflichtaufgabe geworden. Das setzt uns unter Stress. Mit einer Zwangsvorstellung von Glück wird niemand wirklich glücklich.

Das Leistungsdenken hat uns fest im Griff.

Wir gehen das Glück nach der alten Leistungsdenke an: Ich leiste etwas, dafür kann ich etwas erwarten. Deshalb strengen wir uns so an - auf dem Laufband, in Glücksseminaren, auf Dating-Portalen. Wenn ich für meine Leistung nicht das Erwartete bekomme, ist die Enttäuschung groß.

Selbstoptimierung macht unglücklich.

Wir glauben, wir müssten unser Glück selbst herstellen. Wir leiden unter Machwahn. Aber allem, was für unser Leben wirklich von Bedeutung ist (Gesundheit, Liebe, berufliche Karriere, ...), ist zu einem großen Teil unwägbare. Das haben wir verlernt zu akzeptieren.

Das Glück hat keine Montageanleitung.

Ich treffe oft Menschen, die das Leben gerne *besser können* würden. Sie würden gerne wissen, wie man es richtig macht. Sie glauben deshalb oberflächlichen Glücksrezepten, die nur ein schales Aufbackglück liefern. „Leben“ ist aber keine Kompetenz, leben ist eine pragmatische und opportunistische Tätigkeit.

Wie die Kinder

Glück ist nicht, ständig ein gutes Gefühl zu haben. Wer das will, denkt wie ein Kind. Ein gutes Leben heißt, erwachsen zu sein: sich selbst aufklären und Lebenskunst üben - und damit langfristig tief zufrieden zu werden.

Was hilft gegen Glücksstress?

Souveränes Glück

Wichtiger als beengende Glücks-Gebrauchsanweisungen ist die Freiheit, sich nach seinen eigenen Maßstäben dem guten Leben zu nähern. Seinen Weg zu einem guten Leben kann nur jeder selbst finden. Die Suche ist offen. Ein paar Dinge helfen dabei:

- Erfahrungen (Machen Sie Experimente!)
- Offenheit (Das Ende sehen Sie am Ende.)
- Aufmerksamkeit (Ihre Gelegenheiten kommen - nehmen Sie sie wahr!)
- Gespür (Da, wo es stimmig ist, ist es richtig.)
- Entschlossenheit (Wenn der Moment gekommen ist, schöpfen Sie ihn aus!)
- Fehlerfreundlichkeit (Ändern Sie den Kurs, wenn der alte falsch war.)
- Unvollkommenheit (Optimal ist es, wenn es gut genug ist.)

Suchen Sie nicht so verkrampft nach Glück!

Sie haben das Recht, das Glück als Lebensziel abzulehnen. Entlasten Sie sich vom Glück! Glück ist nämlich nur gut, solange es Ihrem gelingendem Leben nicht im Weg steht.

Trauen Sie sich zu leben!

Der Sinn des Lebens ist ein lebendiges Leben. Das Leben fordert mich nicht dazu heraus, glücklich zu sein, es fordert mich dazu heraus, offen und beweglich zu sein.

Glück ist lebenslange Lebenskunst.

Ein gutes Leben führen heißt, die richtigen Fähigkeiten für diesen lebenslangen Prozess zu haben. Wir versuchen immerzu, die Wege zu kennen, dabei müssen wir doch am dringendsten das Gehen lernen.