

Ausgabe 4 · 34. Jahrgang  
Winter 2024/2025 · 5,- €

DORMAGEN · GREVENBROICH · JÜCHEN · KAARST · KORSCHENBROICH · MEERBUSCH · ROMMERSKIRCHEN

# top magazin

RHEIN-KREIS  
NEUSS

## event

Top Forum Start-up  
Stadtentwicklung

## freizeit

Landesgartenschau  
Neuss 2026

## wirtschaft

Azubis am Ruder

**Top fit &  
gesund**



4194988505001 0 2 2 0 4

[neuss-ist-top.de](http://neuss-ist-top.de) Menschen · Lifestyle · Wirtschaft

# Rendezvous mit dem Glück

– Interview mit dem Happyologen Patrik Wenke

In einem inspirierenden Gespräch mit dem Top Magazin Rhein-Kreis Neuss erzählt Patrik Wenke, Deutschlands erster Happyologe, wie er nach einem schweren Schicksalsschlag den Weg zum Glück fand. Er teilt seine Erkenntnisse und gibt wertvolle Tipps, wie jeder von uns bewusste Glücksmomente in sein Leben integrieren kann.

Bild: Ines Nienhaus

**Top Magazin: Lieber Herr Wenke, Sie bezeichnen sich als Deutschlands ersten und einzigen Happyologen. Wie haben wir das Wort zu verstehen?**

Patrik Wenke: Nun, das Wort hat gleich mehrere Bedeutungen: Zum einen steckt natürlich das Wort Happy, also glücklich, darin. Dann aber auch das Wort App, denn mit der GLÜCKSApp habe ich ein Tool entwickelt, Glücksmomente wahrzunehmen und virtuell zu sammeln – Glück to go also. Zudem ist in dem Wort der Ausdruck ‚yolo‘ – you only live once – verborgen, denn wenn man das einmal verinnerlicht hat, weiß man, wie kostbar jeder Glücksmoment ist. Eines Tages werden wir alle sterben, aber an ALLEN anderen Tagen nicht!

**Wie sind Sie zum Happyologen geworden?**

Dafür ist eine sehr unglückliche Situation verantwortlich: Ich hatte 2014 einen Schlaganfall, meine linke Körperhälfte war gelähmt, aber ich habe mich durch intensive Reha ins Leben zurückgekämpft. Dieser Schicksalsschlag hat bei mir zu einer Veränderung des Mindsets

geführt und eigentlich wollte ich darüber ein Buch schreiben.

**Wie ging es weiter?**

Wie das Leben so spielt, kam Corona dazwischen und bot mir eigentlich Zeit für mein Buchprojekt. Jedoch fand ich das Thema Schlaganfall eigentlich unpassend und habe einfach mal ‚Glück‘ gegoogelt. In den zahlreichen Einträgen sprang mich direkt der erste an, der mich auf die Seite des deutschen Pioniers der Glücksforschung Professor Dr. Alfred Bellebaum führte und ihn habe ich dann einfach angerufen und mit ihm stunden- und tagelang über Glück philosophiert.

**Inzwischen haben Sie ein Buch geschrieben, aber nicht über Schlaganfälle, sondern mit dem Titel „Rendezvous mit deinem Glück – Glück ist kein Zufall, sondern (D)eine bewusste Entscheidung“. Was hat Sie dazu veranlasst, es zu schreiben?**

Alfred Bellebaum war schon 89 Jahre alt, als ich ihn kennenlernte. Er hat mir so viel seines wissenschaftlichen Wissens über Glück und aus seiner Forschung weitergegeben, dass er mir das Ver-

sprechen abnahm, diese Erkenntnisse immer weiterzugeben und zu erhalten.

**Haben Sie denn auch Ihren eigenen Glücks-Weg gefunden?**

Ja, sehr geprägt hat mich ein Aufenthalt in einem Shaolin-Kloster, wo ich die Gelegenheit hatte, den Abt kennenzulernen – das war für mich lebensverändernd. Seine Botschaft lautete: Turn off the music! Also lasse Stille zu und dann: Play your own music! Entscheidend ist, was Du selber willst, aber um dahin zu kommen, muss man sich selber erst einmal genau zuhören.

**Wie haben Sie es geschafft, nach dem Schlaganfall weiterzumachen? Wieder an Glück glauben zu können?**

Ich hatte immer die richtigen Menschen an meiner Seite, angefangen mit meiner Familie. Mein Physiotherapeut Michael antwortete mir in einem Moment größter Angst während der Reha auf die Frage, ob es mit mir nie wieder so werden würde wie vorher, dass er und sein Team alles geben und ich besser werde als vorher – damit hat er mir so viel Optimismus

und Zuversicht gegeben und ja, in dem Moment mein Leben gerettet. Die Macht der Worte. Worte können zerstören oder auch retten. Daher ist es auch wichtig, dass wir benevolent mit anderen, aber auch mit uns selber umgehen und uns immer wieder Dinge zutrauen und mutig sind. Am Ende unseres Lebens bereuen wir nicht unsere Fehler, sondern die verpassten Chancen.

#### Wenn Sie eine Glücksformel auf den Punkt bringen müssen – was geben Sie unseren Lesern mit?

Verabrede Dich regelmäßig, zum Beispiel einmal im Monat, zu einem Rendezvous mit Dir selber – ganz in Stille, ohne Tiere oder Personen, ohne Handy oder sonstige Störfaktoren und Du wirst sehen, dass vieles hochkommen wird.

#### Oh ha, das kann bestimmt schwierig sein...

Das stimmt, es erfordert ein wenig Mut, aber für das, was da hochkommt, habe ich einen einfachen Leitfaden. Sortiere die Themen wie in einer Excel-Tabelle: 1. Wenn es Dich glücklich macht – dann mache es. 2. Was Dich nicht glücklich macht – kann weg. Es gibt nur diese zwei Optionen. Klarheit entsteht durch Entscheidungen, ein klares Ja, ein klares Nein und das unglücklich machende „Jein“, also Unentschlossenheit, weglassen. Dabei betone ich immer wieder, dass „nein“ ein vollständiger Satz ist und keiner Begründung bedarf.

#### Ist also Klarheit ein wichtiger Glücksfaktor?

Unbedingt! Was will man, was will man nicht – wenn man darüber Klarheit hat, ist man schon gut auf dem Weg. Zusammen mit einer Portion Zuversicht – die Sicht nach vorne.

#### Haben Sie noch einen glücklichen Schlusssatz für uns?

Aber gerne und da halte ich es rheinisch: Es ist, wie es ist, aber es wird, was Du daraus machst.

*Das Interview führte Iris Wilcke.*

Bild: Patrik Wenke



### Zur Person

Patrik Wenke, Jahrgang 1969, ist Autor, Verkaufs- und Kommunikations-trainer sowie ein gefragter Keynote-Speaker und Glücks-Experte im TV. Der Happyologe wohnt mit seiner Frau in Zons. In seiner Freizeit läuft er gerne und ist ehrenamtlich engagiert. 2023 finishte er einen Ultramarathon (200 Kilometer bei 3500 Höhenmetern) entlang des Himalayas und bekam die Urkunde aus den Händen des Glücksministers von Bhutan – dem glücklichsten Land der Welt. Der Spendenlauf ergab 10.000 Euro, die in NRW in Kinderhospize und soziale Einrichtungen verteilt wurden.

Er ist ehrenamtlicher Botschafter für das Kinderhilfswerk ICH – International Children Help e.V.



## Das Glück liegt in Deiner Hand

**Kleiner Finger** – benevolent sein: Sei wohlwollend und gütig mit Dir selber.

**Ringfinger** – Erinnerung an das regelmäßige Rendezvous mit Dir selber

**Mittelfinger** – Statement für ein klares Ja oder Nein

**Zeigefinger** – erinnert daran, die vielen kleinen Glücksmomente wahrzunehmen, die in der Summe ein großes Glück ergeben.

**Daumen** – Dankbarkeit und Demut