

FAKTEN & HINTERGRUND

„Das Sammeln von Kleinigkeiten macht das große Glück aus“



FOTO: WENKE

Nachdem Patrik Wenke vor sechs Jahren einen Schlaganfall erlitten hat, dachte er intensiver über das Glück nach. In seinem Buch „Rendezvous mit deinem Glück“ schreibt er unter anderem über seine persönliche Glücksformel.

VON LENA STEFFENS

DORMAGEN Er ist der erste „Happyologe“ Deutschlands. So hat ein holländischer Freund Patrik Wenke genannt, der meinte, „Du bist immer gut drauf, du bist ein Happyologe“. Wenke hat sich diesen Begriff daraufhin schützen lassen. Das Wort bezeichnet laut ihm keinen Menschen, der immer glücklich ist. Es sei auch kein Mensch, der mit geschlossenen Augen über eine Autobahn geht und sagt, das wird schon gut gehen. Ein Happyologe definiert sich als Mensch, der eine Situation, egal wie sie ist, erst einmal annimmt und dann bewertet – zu 80 Prozent mit einer Chance und zu 20 Prozent mit einem Risiko – danach geht derjenige optimistisch an die Situation heran. In jedem Fall gewinnt er, indem er entweder lernt oder siegt.

Der 52-Jährige ist Glücksexperte und Kommunikationstrainer, seit dem 15. November zudem Autor des Buches „Rendezvous mit deinem Glück“, das im Kleinen Business-Village-Verlag erschienen ist. Darin beantwortet Wenke die Fragen, wie man sein persönliches Glück findet, was Glück ist und wie man seine individuelle Glücksformel entwickelt. Auch nimmt er den Leser mit auf eine sehr persönliche Reise, denn das Leben hat nicht nur Höhen, sondern auch Tiefen, wie Wenke selbst durch seinen Schlaganfall vor sechs Jahren gelernt hat. Dieser Moment hat Wenke gezeigt, was er will und was er nicht will: Er möchte Glück teilen, so oft es nur geht und den Menschen zeigen, dass je-

der für sein persönliches Glück verantwortlich ist. Daher lautet sein Lebensmotto: „Es ist, wie es ist, aber es wird, was du daraus machst!“

Über das Glück intensiv nachgedacht hat der Zonser, der im Direktvertrieb arbeitet, als er im Lockdown „seine Seele aufgeräumt“ hat, wie er es selbst nennt. Nachdem Wenke dazu das Wort „Glück“ im Internet gesucht hatte, war er auf den Kontakt des „Pioniers der Glücksforschung“, Professor Dr. Alfred Bellebaum, gestoßen, den er sofort anrief und fortan über ein halbes Jahr mit ihm zusammenarbeitete. Auch mit dem Abt Shi Heng Zong und dem Extrem-Sportler und Musiker Joey Kelly hat er über das Glück gesprochen und sich erklären lassen, was Glück

ist und wie man es findet.

„Bellebaum sagt, die meisten Menschen suchen ihr Glück nicht im Unglück“, das sei aber das Ziel, erklärt Wenke. „Die Frage ist, was man aus einer unglücklichen Situation macht“, meint er, da jeder mal einen schlechten Moment hätte. „Glück ist kein Dauerzustand“. Die Kunst läge nun darin, das Glück in jeder Situation zu erkennen und genau dort zu finden.

Um sich auf diese individuelle Suche zu geben, rät Wenke, dass jeder mindestens einmal im Monat ein „Rendezvous mit sich selbst“ machen sollte, bei dem er das Handy weglässt und keine Termine eingeplant hat, auch sollen keine weiteren Personen anwesend sein. „Man soll

an dem Tag überlegen: Was macht mich glücklich? Was macht mich unglücklich?“ sagt Wenke, und diese Dinge aufschreiben. Der Grund dieser Übung: „Die Leute reden immer so schnell von Problemen, sie machen sich ihre Probleme selbst so groß“, meint der Happyologe. Als Beispiel hierfür nennt er eine zerbrochene Vase, über die ein Mensch traurig ist, stattdessen sollte dieser aber glücklich sein, dass er ein Dach über dem Kopf hat, unter das er die Vase stellen kann.

Vor zwei Wochen brachte Wenke zudem eine Glücks-App mit dem Namen „Glück To Go“ heraus. Über die kostenlose App kann man selbst Glücksmomente mit der Kamera aufnehmen, speichern, auf ei-

ner Skala von eins bis zehn bewerten und immer wieder anschauen, um sich zu motivieren, wenn man mal unglücklich ist. „Die Wissenschaft hat bewiesen, dass das Erinnern an den Glücksmoment den gleichen Effekt hat wie der Glücksmoment selbst“, erklärt Wenke zur Funktion der App: Sein Glück immer in der Tasche zu haben, wenn man es braucht.

Und wenn dann doch einmal eine Person schlecht gelaunt ist? „Derjenige sollte die Situation akzeptieren und abends in ein Kinderhospiz oder Altenheim gehen, um zu sehen, dass es immer schlechter geht, und der Mensch nicht das Recht dazu hat, sich schlecht zu fühlen“, rät Wenke. Klar grenzt er sich

INFO

PATRIK WENKE

RENDEZVOUS MIT DEINEM GLÜCK

GLÜCK IST KEIN ZUFALL, SONDERN (D)EINE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG

Das Buchcover. FOTO: WENKE

Die Glücksformel von Patrik Wenke

Stufen des Glücks Das Prinzip von Wenkes Glücksformel basiert auf mehreren Stufen: Der „Grundsockel“ sind Dankbarkeit und Demut. Stufe zwei ist das „Ich“, es heißt, sich selbst zu reflektieren. Stufe drei nennt Wenke den „Glücksmomenteklick“, indem er Momente bewusst wahrnimmt und speichert.

aber hier von schweren Fällen wie depressiven Personen ab, auf die dieser Rat nicht zutrifft. „Das ist eine ganz schlimme Krankheit, das muss in ärztliche Obhut.“

Für Februar ist bereits ein weiteres Buch über das Glück geplant, für das sich Wenke mit 16 Autoren zusammengetan hat, die über das Glück schreiben. Auch ein Podcast mit dem Titel „Rendezvous mit deinem Glück“ ist demnächst geplant: Prominente sollen dort dann über ihr persönliches Glück erzählen. Des Weiteren hält der Happyologe Seminare als Kommunikationscoach im Direktvertrieb und war bereits auf Buchlesungen in einem Weinkeller in Zons. In den nächsten Wochen ist Wenke im Fernsehen zu sehen.

Die Rheinfähre Zons macht ab heute Winterpause

VON LENA STEFFENS

DORMAGEN Wichtige Information für alle Pendler, die gerne mit der Rheinfähre von Dormagen-Zons nach Düsseldorf-Urdenbach unterwegs sind: Die Fähre stellt von diesem Freitag, 10. Dezember, 19 Uhr, bis Montag, 3. Januar, ihren Betrieb ein. „Ab Samstag fahren wir schon nicht mehr“, sagt der Besitzer der Fähre, Wolfgang Jansen.

Hintergrund der Außerbetriebnahme ist, dass größere Reparaturen an den Maschinen und der Hydraulik des Schiffes durchgeführt

werden müssen. „Das schaffen wir in der Woche zwischen Weihnachten und Neujahr nicht, also müssen wir eine Woche früher außer Betrieb gehen“, sagt Jansen. „Das ist ein etwas größerer Aufwand.“

Die Rheinfähre, die schon seit mehreren Jahrhunderten besteht, fährt Personen werktäglich zwischen 6.15 Uhr und 19 Uhr über den Rhein. Samstags, sonntags und feiertags ist sie von 10 bis 18 Uhr im Einsatz. An allen Wochentagen und bei jeder Wetterlage sei die Fähre laut dem Besitzer das beliebteste Verkehrsmittel, um das Gewässer



Die Rheinfähre zwischen Zons und Urdenbach. ARCHIVFOTO: KALENBERG

zu überqueren. „Jetzt im Winter ist es natürlich ruhig, der Ausschussverkehr findet natürlich so gut wie überhaupt nicht statt“, meint Jansen.

Fußgänger, Pkw und Fahrradfahrer können das Schiff zu günstigen Konditionen nutzen: Passanten bezahlen 1,50 Euro, mit Fahrrad zwei Euro und Pkw mit Fahrer 3,50 Euro, Kinder zwischen vier und neun Jahren zu Fuß oder als weitere Fahrzeuginsassen zahlen 50 Cent. Für Berufspendler werden darüber hinaus noch Wochen- und Zehnerkarten angeboten. Pendler schätzen

besonders die hohe Kilometerersparnis durch die Fähre, Radfahrer und Wanderer lieben die entspannte Überfahrt jenseits lauter und überlasteter Straßen.

Insgesamt kann die Fähre bis zu 190 Personen, 17 Pkw oder 60 Tonnen transportieren. Sie ist 27,5 Meter lang und neunmehlfach Meter breit. Gebaut wurde sie im Jahr 1970. Innerhalb von vier Minuten befördert sie Personen in einem 15-Minutentakt ganzjährig über den Rhein. Sie fährt – abgesehen von der Weihnachtspause – auch bei Hoch- und Niedrigwasser nicht.

Neue Nummern für Lokalredaktion

DORMAGEN (NGZ) Die NGZ-Lokalredaktionen für Dormagen und Rommerskirchen sind ab sofort unter neuen Telefonnummern zu erreichen. Die Durchwahl der Redaktion lautet wie folgt:
Klaus D. Schumilas 02181 695-90
Melanie v. Schyndel 02181 695-91
Kira Bayer 02181 695-92
Stefan Schneider 02181 695-93
Außerdem sind die Redaktionen wie gewohnt per E-Mail erreichbar: redaktion.dormagen@ngz-online.de redaktion.rommerskirchen@ngz-online.de

RP SHOP

2019-nCoV Antigen Test (Lateral Flow Method)
Der schmerzfreie Corona Schnelltest

Wondfo



HAUSE, OHNE TEST
Nasensabstrich-Test
Nasensabstrich-Test
Nasensabstrich-Test

Jetzt wieder verfügbar!

Jetzt wieder verfügbar:

CORONA SELBSTTESTS

Der Wondfo Corona Schnelltest ist einfach anzuwenden. Er dient dem qualitativen Nachweis von Antigenen (N-Protein) des SARS-CoV-2 über einen Abstrich im vorderen Nasenbereich (ca. 1,5 – 2 cm). Zur Verwendung als Selbsttest ab 18 Jahren. Bei Personen unter 18 Jahren sollte der Test von einer volljährigen Person durchgeführt werden.

Artikelnummer SH13806P5

Preis für 5er Set 29,90 € (zzgl. Versandkosten)

Jetzt bestellen: rp-shop.de/gesundheits

Bestell-Hotline: 0211 505-2255 (Mo – Fr 8 – 16 Uhr, Sa 9 – 12 Uhr)