

# Glücksforscher: Glück kommt von innen

Mike Hoffmeister ist  
zu Gast beim Lions-Club  
Salzgitter

**Stefani Koch**

**Lebenstedt.** Glück hatte, war am Samstagabend in der Kulturscheune in Lebenstedt zu Gast war. Denn: Dort gab es auf Einladung des Lions-Clubs Salzgitter „LIONSZ“ ganz viele Tipps, Kniffe und Ideen, wie das eigene Leben glücklicher werden kann. Denn: Glück beziehungsweise ein zufriedenes und erfülltes Leben ist nicht an Zufälle gebunden. Jeder kann aktiv etwas dafür tun. Vergnüglich, kurzweilig und stets mit einem Lächeln im Gesicht, referierte Professor Mike Hoffmeister von der Ostfalia Wolfsburg, Fakultät Wirtschaft, zum Thema „Der Weg zum Glück – und in ein erfülltes Leben“. Hoffmeister ließ von Beginn an keine Zweifel aufkommen:

„Ich kann Sie nicht glücklich machen. Glück kommt immer von innen“, desillusionierte er vielleicht den einen oder anderen Gast in der Kulturscheune. Klar, Glück als Geschenk – vielleicht hier und da einmal in Form eines „glücklichen Zufalls“ oder einer „glücklichen Fügung“, gibt es auch. Nachhaltig sei das aber nicht, kein „Grundrezept“ fürs eigene Leben. Heißt also: Wer erfüllt leben möchte, kann und sollte etwas dafür tun. Wie vielfältig die Möglichkeiten sind, schilderte Hoffmeister. So lösten „Krisen, Krankheiten oder Konflikte“ oft ein Umdenken bei den Menschen aus.

Seine Argumente, es doch einmal ernsthaft mit einem glücklicheren Leben zu versuchen, waren überzeugend: So seien glückliche Menschen gesünder, lebten länger, hätten ein reduziertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und seien erfolgreicher bei der Arbeit. Überzeugende Argumente. Und so folgten die Gäste gern seinem abwechslungsreichen Vortrag, der unzählige Tipps und Ansatzpunkte bot.

Glück hatte an diesem Abend übrigens auch das SOS-Mütterzentrum. Denn genau dafür ist der Erlös der Veranstaltung gedacht.



**Ein Maßband zeigt gut, was vom Leben schon gelebt ist. Mike Hoffmeister in Salzgitter.** KARLUCZEK

Salzgitter Nachrichten  
vom 6. März 2023