



Vanessa Freitag

Trainerin für Glück und Zen-Meditation

Frau Freitag, Sie sind eine wahre Expertin für Glück und halten Seminare und Vorträge zum Thema Glücklichkeit; wie kam es dazu?

Lange war ich selbst auf der Suche nach einem glücklichen Leben, machte Karriere in einem globalen Konzern, verdiente viel Geld, machte Luxusreisen und kaufte mir einen Sportwagen. Aber ich spürte irgendwann, dass mich das nicht glücklich macht. 2013 traf ich dann den Zen-Meister Hinnerk Polenski und fand mein Glück im Zen-Weg, absolvierte eine 3-jährige Ausbildung zur Zen-Meditationstrainerin im Daishin-Zen-Kloster im Allgäu und unterrichtete dort. Da wurde mir klar, dass es das ist, was mich mit Freude erfüllt, und ich meine bisherige Karriere so nicht mehr wollte. Ich wollte Menschen dabei helfen, glücklich zu sein. Da Zen aber ein sehr spezieller Weg ist, studierte und erforschte ich das Thema Glück dann noch zwei Jahre lang an der ALH in Köln und unterrichtete heute auch selbst an der Universität in Göttingen Glück und Motivation.

Wie würden Sie „Glück“ definieren?

Das ist sehr individuell. Für mich ist Glück, anzukommen. Im Hier und Jetzt. Bei mir selbst, in meinem Leben, meiner Berufung und jeden Tag das zu tun, was ich liebe.

Gibt es ein Glücks-Rezept?

Es gibt nicht „das“ Rezept. Vielmehr sind es viele Rezepte und in meinen Seminaren kann man verschiedene Wege kennenlernen zum Glücklichkeitsein.

Welche Rolle spielt Erfolg in Ihrem Leben?

Ich jage dem Erfolg schon lange nicht mehr hinterher. Aber ich habe festgestellt, dass Erfolg sich automatisch einstellt, wenn man das tut, was einen glücklich macht. ■