

Es ist jetzt...

# Zeit zu leben

## Der Lebensfreude-Kurs

### Ihr Weg zu mehr Zufriedenheit, Lebendigkeit, Stärke und Optimismus



Kennen Sie das? Manchmal steht man morgens auf und hat das Gefühl, die Last der ganzen Welt liegt einem auf den Schultern. Oder man fühlt sich leer oder traurig und weiß gar nicht so richtig warum. So geht es wohl jedem von uns hin und wieder und es ist auch vollkommen in Ordnung, sich ab und an so zu fühlen.

Aber manchmal häufen sich diese schweren Tage und dann haben wir das Gefühl, dass wir gar nicht mehr rauskommen aus dem Stimmungstief. Oder wir schwanken in unseren Gefühlen. Heute fühlen wir uns ganz prima und morgen sind wir schon wieder schlecht drauf. Und dann fragen wir uns: „Was ist denn eigentlich mit mir los?“. Und vielleicht sind wir sogar sauer auf uns selbst, weil es ja „eigentlich“ keinen Grund gibt, sich schlecht zu fühlen.

#### **Aber wie kommt man da wieder raus?**

Auf diese Frage gibt es natürlich keine Standard-Antwort, die für jeden passt, denn jeder von uns ist nun mal anders und jeder steckt in einer anderen Situation.

Dennoch gibt es eine ganze Reihe von ganz einfachen Dingen, mit denen wir unsere Befindlichkeit deutlich verbessern können, damit wir wieder

- mehr Energie und Kraft bekommen,
- ausgeglichener werden,
- wieder öfter lachen können,
- uns lebendiger fühlen und vielleicht auch mal wieder etwas Verrücktes tun

- und einfach **mehr Lebensfreude** genießen können.

## **„Es sind erstaunlicherweise die Kleinigkeiten, die den Unterschied machen“**

Wenn Menschen unglücklich sind und daran etwas ändern wollen, packen sie es oft viel zu kompliziert an. Man muss nicht täglich meditieren oder jeden Tag zum Yoga gehen. Man muss nicht sein ganzes Weltbild über den Haufen werfen oder jeden Morgen diszipliniert seine Ziele visualisieren. Sie müssen nicht positiv denken oder sich Ihr Glück jeden Tag beim Universum bestellen. An all dem ist nichts Schlechtes, aber oft ist es einfach nicht notwendig, wenn man sich nur ein bisschen besser fühlen will.

Meiner Erfahrung nach sind Lebensfreude, Glück und Erfüllung viel eher das Resultat von vielen kleinen Angewohnheiten, mit denen man täglich gut für sich sorgt.

Und ich rede hier tatsächlich von Kleinigkeiten, wie z. B. einem Spaziergang an der frischen Luft oder, dass Sie Ihre Sorgen auf einen Zettel schreiben und diesen dann zerreißen, um die Sorgen damit loszulassen.

Diese Beispiele klingen vielleicht fast „zu einfach“, aber in der Summe sind es diese vielen Kleinigkeiten, die dafür sorgen, wie Sie sich fühlen. Das Problem mit diesen Kleinigkeiten ist eben nur, dass wir sie nicht tun.

### **Und genau hier kommt unser Lebensfreude-Kurs ins Spiel.**

Wir haben für Sie einen Werkzeugkoffer mit Ideen, Methoden und Möglichkeiten zusammengestellt, mit denen Sie Ihre Stimmung positiv beeinflussen können. Dabei haben wir uns auf zwei Arten von Methoden und Ideen konzentriert:

- Die Methode muss wirkungsvoll sein und schnell Erfolge zeigen.
- Und die Idee muss einfach zu verstehen und auch einfach umzusetzen sein.

Denn wenn wir uns nicht so gut fühlen, wollen wir nicht erst 2 Monate Arbeit investieren, bevor wir die ersten, kleinen positiven Ergebnisse sehen. Wir müssen diese Spirale aus unangenehmen Gefühlen möglichst schnell unterbrechen und möglichst schnell wieder mehr lächeln und mehr Kraft und Energie haben.

Zusätzlich war uns noch eine Sache wichtig: Sie finden bei den einzelnen Methoden auch immer detaillierte Hinweise, wie Sie die Ideen aus dem Kurs am besten in Ihr

Leben einbauen und dort verankern können. Denn jeder noch so gute Tipp ist ja leider wirkungslos, wenn Sie ihn nicht anwenden. Hier liegt das große Problem, an dem viele scheitern, wenn sie etwas in ihrem Leben ändern wollen.

In diesem Kurs geht es also um zwei Fragen:

- Was kann ich tun, um mich schon bald besser, lebendiger, optimistischer, mutiger und stärker zu fühlen?
- Und: Wie kann ich dafür sorgen, dass ich diese mich stärkenden Dinge auch wirklich tue und zwar dann, wenn ich sie brauche?

## **„Was kann ich tun, um mich besser zu fühlen?“**

Es braucht natürlich ein bisschen Zeit, die Ideen ins eigene Leben einzubauen. Es klappt ja leider nicht, sich von heute auf morgen zu ändern, auch wenn wir uns das wünschen würden. Besser ist es, in ganz kleinen Schritten vorzugehen. Es dauert, aber Sie können sich in vielen kleinen Schritten die Lebensfreude Stück für Stück zurückholen. Woche für Woche. Schritt für Schritt.

In unserem Kurs bekommen Sie also in den nächsten 15 Wochen per E-Mail jede Menge einfache Methoden und kleine aber, sehr wirksame „Tricks“ an die Hand, mit denen Sie Ihre Stimmung verbessern können. Und mit Hilfe dieser vielen kleinen Ideen können Sie sich auf den Weg zu mehr Lebensfreude, Optimismus, Lebendigkeit und Gelassenheit machen.

## **„Glück ist eine Frage von Gewohnheiten, mit denen wir uns selbst stärker machen“**

Ihre Aufgabe ist es, in den nächsten 15 Wochen diese kleinen Methoden auszuprobieren und die besten davon so lange zu wiederholen, bis diese fester Bestandteil Ihres Lebens geworden sind. Wenn Sie dann das nächste Mal merken, dass Sie nicht so gut drauf sind, können Sie eine dieser Methoden anwenden, um sich besser zu fühlen. Und mit der Zeit verselbstständigt sich das dann, so dass Sie diese Dinge automatisch tun und dann wird es für Sie zur Gewohnheit, sich gut zu fühlen. Das ist das Ziel, wo wir hinwollen: Glück ist letztlich eine Gewohnheit, aber wir müssen uns diese Gewohnheit erst einmal antrainieren. Das ist das Ziel des Kurses.

Das Gute ist: dass Sie sich bei den meisten Methoden bereits vom ersten Ausprobieren an besser fühlen werden. Und das ist natürlich die beste Motivation zum Dranbleiben.

# „Darum geht es konkret im glücklichen Leben“

Lassen Sie uns noch mal konkret schauen, worum es im glücklichen Leben geht. Im Detail geht es um die folgenden Fragen:

- **Gut für mich sorgen** – Wie kann ich täglich gut für mich sorgen, um mehr Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Lebendigkeit zu erleben?
- **Dranbleiben** – Wie kann ich dafür sorgen, meine „Tricks“ auch dauerhaft wirklich anzuwenden, wenn ich sie nötig habe?
- **Versöhnlichkeit** – Wie kann ich ein freundliches Verhältnis zu meinen Gefühlen entwickeln?
- **Mehr Energie** – Wie kann ich meine Bewegungsgewohnheiten so verändern, damit ich mich kraftvoller und leistungsfähiger fühle?
- **Seelische Ausgeglichenheit** – Wie mache ich eine Psychohygiene? Warum ist das wichtig für meine seelische Gesundheit?
- **Klarheit gewinnen** – Wie kann ich in wenigen Minuten meinen Kopf zuverlässig von Gedankenschleifen und anderem Ballast befreien und die Welt ein klarer sehen?
- **Verbundenheit** – Warum ist es so nützlich für die Ausgeglichenheit, mit anderen über die eigenen Gefühle zu reden. Und was kann ich tun, wenn ich niemanden zum Reden habe?
- **Atmen** – Wie kann ich meine Gefühlslage mit Hilfe meiner Atmung in wenigen Minuten hin zu mehr Gelassenheit und Klarheit verändern?
- **Schnell auftanken** – Wie genau funktioniert diese 5-Minuten-Übung, mit der ich innerhalb von 5 Minuten zu mehr innerer Ruhe komme und die Dinge klarer sehe?
- **Gefühlmuster unterbrechen** – Was sind Gefühlmuster und wie kann ich sie entdecken und auflösen, wenn sie mich belasten?
- **Lebendigkeit** – Wie kann ich mein Leben abwechslungsreicher und lebendiger machen?
- **Hoffnung** – Was kann ich tun, um optimistischer und positiver in die Welt zu schauen und meinen Optimismus zu trainieren (ja, man kann ihn trainieren!)? Wie kann ich eine gesündere Einstellung zu den kleinen Schwierigkeiten des Lebens bekommen?
- **Entspannung** – Wie kann ich mich selbst zuverlässig in den so genannten „mentalen Alpha-Zustand“ bringen, in dem ich automatisch gelassen, angstfrei und innerlich zentriert bin?
- **Selbstvertrauen** – Wie kann ich mein Selbstvertrauen stärken und wie kann ich lernen, mich selbst positiver zu sehen?
- **Gefühle auflösen** – Wie kann ich leicht negative Gefühle in ca. 1 Minute zuverlässig auflösen, indem ich einen einfachen Trick anwende?

- **Loslassen** – Was kann ich tun, um Ärger, Sorgen und Anspannung loszulassen und so mehr Leichtigkeit zu spüren?
- **Druck loswerden** – Wie kann ich mich durch ein paar einfache Körperübungen zuverlässig entspannen und Druck loslassen?
- **Wohlfühlen** – Warum ist es so wichtig, mein Wohlfühlen zu planen und gut vorzubereiten und wie kann ich das systematisch anstellen?
- **Lachen** – Wie kann ich lernen, öfter über Schwierigkeiten und manchmal auch auf eine freundschaftliche Art über mich selbst zu lachen und so mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen?