

DORIS WOLF · MAJA GÜNTHER

Das
Lebensfreude
Training

16 Tipps für mehr
Vitalität, Ausgeglichenheit
und Glücksempfinden

*Das millionenfach
besuchte Online-
Coaching erstmals
als Buch*

pal

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit über 35 Jahren ist PAL der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen aus der Hand erfahrener Psychotherapeut:innen und Coaches.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über <http://dnb.d-nb.de>

© PAL Verlagsgesellschaft mbH, München

www.palverlag.de

ISBN 978-3-910253-07-0

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch gibt Hilfestellungen und Impulse zur Stärkung und Stabilisierung von seelischer Gesundheit, ersetzt jedoch keine therapeutische Behandlung. Die Ratschläge dieses Buches sind von den Autorinnen und dem Verlag sorgfältig geprüft. Die Autorinnen und der Verlag können jedoch keine Garantie für die Wirkweise geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Redaktion: Carlo Günther

Korrektur: Anna Scherer

Cover und Gesamtgestaltung: Karin Etzold

Satz und Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

Bildnachweis: Alle Bilder von Adobe Stock; Cover: Alekss; Innenteil: (Hand und Blume) ColorValley und Simple Line, (Pfeil IHV) Bonya_06, (Wanderin) MuhammadZulfan

Den Schlüssel zum
Glück findest du
nur in deiner
eigenen Tasche.



Inhalt

Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude	11
Tipp 1: Schwelge in positiven Erinnerungen	19
Tipp 2: Nutze deine Körpersprache	25
Tipp 3: Sei dankbar	33
Tipp 4: Sei hilfsbereit	39
Tipp 5: Lerne zu verzeihen	43
Tipp 6: Setz dich in Bewegung	49
Tipp 7: Gönn dir Entspannung	55
Tipp 8: Übe dich in Achtsamkeit	61
Tipp 9: Denk an andere	67

Tipp 10: Akzeptiere, was du nicht ändern kannst	73
Tipp 11: Nimm dich selbst an	79
Tipp 12: Genieße dein Essen	85
Tipp 13: Nutze die Wirkung von Musik	93
Tipp 14: Sei offen für Neues	99
Tipp 15: Liebe dich selbst	105
Tipp 16: Nutze deine Vorstellungskraft	109
Herzlichen Glückwunsch	115
Über die Autorinnen	118

Fangen wir an!



Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude



***Die Freude über das Leben steckt
in jedem Menschen. Du musst nur lernen,
sie in dir hervorzurufen.***

***In diesem Training lernst du, wie das
funktioniert. Wir geben dir einfache Strategien
und Techniken an die Hand, mit deren Hilfe du
negative Gedanken und Verhaltensweisen
ablegst und so mit mehr Leichtigkeit
durchs Leben gehst.***

Damit dir das gelingt, ist es wichtig, dass du dich auf dich selbst konzentrierst und die Aufmerksamkeit auf deine Wahrnehmung richtest. Was löst in dir Glücksgefühle aus? Was magst du gerne? Womit verbindest du schöne Erinnerungen? Gehörst du zu den Menschen, in denen schöne Bilder gute Gefühle hervorrufen, oder bist du eher ein haptischer Mensch, der etwas anfassen muss, um in sich ein gutes Gefühl zu bekommen? Beginne dich im Alltag zu beobachten. Welche Sinneswahrnehmungen machen dich glücklich? Gehe der Reihe nach Riechen, Sehen, Hören, Fühlen und Schmecken

durch und notiere dir die Momente, die dich glücklich machen. Ist es eine schöne Musik? Der Kaffeeduft am Morgen? Ein entspannendes Bad? Das Frischegefühl nach der Dusche? Der Geschmack deiner Mahlzeiten?

Ein wunderbares Übungsfeld für die Wahrnehmungen, die bei dir Freude hervorrufen, ist die Natur. Immer, wenn du dich draußen aufhältst, kannst du darauf achten, was um dich herum schön ist und dir Freude bereitet. Sind es die Bäume, das Zwitschern der Vögel, der Geruch von Gras oder Herbstlaub, die Farben der Natur oder die klirrende Winterluft? Wichtig: Deine Wahrnehmung gehört nur dir. Sie hat mit deinen bisherigen Erlebnissen und deinen Erfahrungen zu tun und sie ist der Kanal, der die Welt im Außen mit deinen Emotionen in deinem Inneren verbindet. Um mehr Lebensfreude zu empfinden, ist es wichtig, die Wahrnehmung zu trainieren, die positive Gefühle in dir auslöst, und diejenige zu vermeiden, die negative Gefühle wachruft.

Anhand der folgenden 16 Tipps kannst du dir also immer die Frage stellen, welche Wahrnehmungen besonders gute Gefühle in dir auslösen.

Lebensfreude und Vitalität lassen sich trainieren, weil sie nicht von äußeren Umständen abhängen. Hier findest du 16 einfache Tipps und Anregungen sowie leicht umsetzbare Übungen, die dich aufbauen und deinen Körper, deinen Geist und deine Seele stärken. Ähnlich, wie du die Muskeln deines Körpers durch Training stärken und aufbauen kannst, so kannst du auch deine Lebensfreudemuskeln trainieren, um mehr und häufiger Lebensfreude zu verspüren. Ob, wann und wie oft wir uns freuen, ist nämlich zum großen Teil von uns selbst abhängig.

Sicher, wenn alles nach unseren Vorstellungen läuft, wir erreichen und besitzen, was wir uns wünschen, und wir uns von unserem Umfeld akzeptiert fühlen, dann tun wir uns leichter, uns zu freuen. Aber auch dann, wenn wir nicht bekommen, was wir uns wünschen, wenn man uns Steine in den Weg legt oder wir uns in einer Krisensituation befinden, müssen wir nicht unglücklich sein und Trübsal blasen.

Die gute Nachricht:

Lebensfreude lässt sich trainieren.

Es gibt einfache und leicht umzusetzende psychologische Strategien, mit deren Hilfe wir die Lebensfreude in

uns wecken, sie uns auch in schwierigen Zeiten bewahren oder uns eine Extraportion Lebensfreude holen können. Und das sind die 16 Tipps für mehr Lebensfreude:

Tipp 1

Schwelge in positiven Erinnerungen

Tipp 2

Nutze deine Körpersprache

Tipp 3

Sei dankbar

Tipp 4

Sei hilfsbereit

Tipp 5

Lerne zu verzeihen

Tipp 6

Setz dich in Bewegung

Tipp 7

Gönne dir eine Entspannung

Tipp 8

Übe dich in Achtsamkeit

Tipp 9

Denk an andere

Tipp 10

Akzeptiere, was du nicht ändern kannst

Tipp 11

Nimm dich selbst an

Tipp 12

Genieße dein Essen

Tipp 13

Nutze die Wirkung der Musik

Tipp 14

Sei offen für Neues

Tipp 15

Liebe dich selbst

Tipp 16

Nutze deine Vorstellungskraft

Wichtig zu wissen: Diese 16 Lebensfreude-Tipps bauen nicht aufeinander auf. Du kannst also bei Tipp 1 oder bei Tipp 16 beginnen, nur eines ist wichtig: Lesen allein

macht dich nicht glücklicher und zufriedener. Genauso wenig, wie du nur durch ein Lehrbuch über Muskelaufbau deine Körpermuskeln stärken kannst, verspürst du nicht nur durch das Lesen der Tipps in diesem Training mehr Lebensfreude. Nur, wenn du sie in deinem Leben umsetzt, in deinen Alltag aufnimmst und die Lebensfreude-Übungen machst, werden deine Lebensfreudemuskeln wachsen. Also fang am besten sofort an und lass dich vom Ergebnis überraschen!

*Etwas nur zu wissen, genügt nicht -
du musst es anwenden.*

*Etwas nur zu wollen, genügt nicht -
du musst etwas dafür tun.*

Johann Wolfgang von Goethe

The background of the slide features a close-up, black and white photograph of several dandelion seed heads. The seeds are in various stages of dispersal, with some still attached to their stems and others floating away. The lighting is soft, creating a gentle, ethereal atmosphere. The text is centered over this background.

Tipp 1
Schwelge in
positiven
Erinnerungen

Tipp 1

Schöne Erinnerungen können uns in eine gute Stimmung versetzen und viele positive Gefühle wecken, die uns auch durch schwierige Situationen tragen. Jemand sagte mal:

*Die Erinnerung ist das einzige Paradies,
aus dem man nicht vertrieben werden kann.*

Stimmt! Und das ist bereits der 1. Tipp des Lebensfreude-Trainings. Wir können die Erinnerung an positive und schöne Momente nutzen, um jederzeit gute Gefühle zu bekommen. Nimm dir ein wenig Muße und lass deine Gedanken auf Reisen gehen. Suche in deiner Erinnerung nach drei Erlebnissen, während derer du ganz besonders glücklich warst. Am besten wählst du die Erlebnisse aus verschiedenen Bereichen aus – beispielsweise eine positive Erfahrung, die du

- in Verbindung mit deiner Schule, Ausbildung oder deinem Beruf gemacht hast.
- mit Freunden verknüpfst.
- mit deinen Interessen bzw. deinem Hobby verbindest.
- mit deiner Partnerschaft verknüpfst.

Schwelge in positiven Erinnerungen

- mit deinen Eltern, Großeltern oder Geschwistern verbindest.

Wenn du drei positive Erfahrungen gefunden hast, dann nimm dir eine Erfahrung nach der anderen vor: Male dir die Situation nochmals ganz lebendig aus.

Versuche völlig in die Situation einzutauchen, indem du dir folgende Fragen stellst:

- Wie war das Wetter damals?
- Welche Tageszeit war es?
- Welche Menschen waren anwesend?
- Was genau habe ich gemacht?
- Was war der schönste Augenblick?
- Was habe ich dabei gedacht?
- Wie habe ich reagiert?
- Was habe ich empfunden?
- Warum war dies für mich eine der schönsten positiven Erfahrungen?

Tipp 1

Schwelge in dieser schönen Erinnerung. Je lebendiger du dir das Ereignis vor Augen führen kannst, umso stärker wirst du die damit verbundenen positiven Gefühle in dir wachrufen. Und genau darum geht es bei dieser Übung.

Was du für dich gewinnst

Du siehst: Auch wenn du vielleicht schon eine lange Durststrecke hinter dir hast, in der nichts besonders Positives für dich am Himmel war, kannst du von den schönen Momenten in deinem Leben zehren und dir damit deine Lebensfreude und gute Laune zurückerobern – wann immer du willst und so oft du willst. Und noch einen positiven Effekt hat das bewusste Erinnern schöner Dinge: Du trainierst dein Gehirn und tust so etwas für deine geistige Fitness.

Stelle dir am Ende dieser Erinnerungsübung die Frage, welche Auswirkungen die drei positiven Erfahrungen heute noch auf dein Leben haben. Was ist dadurch alles möglich geworden? Nimm die frisch wachgerufenen guten Gefühle mit in die Gegenwart. Es ist auch jetzt und in Zukunft möglich, solche Erfahrungen wieder zu machen. Egal, wie sich dein Leben momentan für dich anfühlt.

*Sammle in deinem Leben all
diejenigen Dinge, Erfahrungen und
Erlebnisse, die dich daran erinnern,
welches Glück du hast, auf der
Welt zu sein.*



Weitere Bücher, Kalender und Produkte von Doris Wolf und Maja Günther



Maja Günther/Andrea Sterr
Durch die Krise begleiten
ISBN 978-3-923614-72-1



Maja Günther/Doris Wolf
Das Geheimnis erfüllter Beziehungen
ISBN 978-3-910253-05-6



Maja Günther
Das Lebensfreude-Kartenset
Box mit 36 Karten und
16-seitigem Begleitheft
ISBN 978-3-923614-82-0



Maja Günther/Doris Wolf
Lebensfreude jetzt!
Tischauflagekalender mit
52 Kalenderblättern
ISBN 978-3-923614-82-0



Die Produkte des PAL Verlags sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL-Onlineshop:
www.shop.palverlag.de