

Doris Wolf (Hg.)

# *Vitamine für die Seele*

*Wirksame Anregungen für eine  
gelungene Lebensgestaltung*

Das Buch zum  
erfolgreichsten  
deutschsprachigen  
Psychologie-  
Newsletter

**pal**

**PAL Verlagsgesellschaft mbH**

Seit 40 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare  
Lebenshilfen 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](http://www.palverlag.de)

ISBN 978-3-910294-24-0

1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten

Die psychologischen Ratschläge dieses Buches sind von den  
Autor:innen und vom Verlag sorgfältig geprüft. Die Ratschläge  
ersetzen jedoch nicht eine psychotherapeutische Behandlung.  
Autor:innen und Verlag können keine Garantie für eine  
Verbesserung des psychischen Zustands oder der emotionalen  
Beschwerde geben und schließen jede Haftung für Personen-,  
Sach- und Vermögensschäden aus.

Redaktion und Lektorat: Melanie Haizmann

Korrektur: Alexander Eß

Covergestaltung: Karin Etzold

Coverabbildung: © [unsplash.com/Suhyeon Choi](https://unsplash.com/SuhyeonChoi)

Abbildungen Innenteil: © [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

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



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

[ClimatePartner.com/11574-2404-1003](https://ClimatePartner.com/11574-2404-1003)



# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>Was unsere Seele plagt und verletzt</b> .....	<b>11</b>
Ängste .....	11
Niedergeschlagenheit .....	15
Kränkung .....	18
Einsamkeit .....	21
Ärger .....	25
Schuldgefühle .....	29
Trauer und Verlust .....	34
Eifersucht .....	37
Vergleiche .....	40
Unzufriedenheit .....	43
Vergangenheit .....	50
<b>Mit diesen Vitaminen für die Seele können wir uns heilen und stärken</b> .....	<b>55</b>
Mut .....	55
Zuversicht und Hoffnung .....	60
Gelassenheit .....	67
Lebensfreude .....	72
Geduld .....	77
Neugier .....	81
Anerkennung .....	85
Selbstliebe .....	89
Achtsamkeit .....	92
Leichtigkeit .....	97
Optimismus .....	103
Selbstvertrauen .....	106

Resilienz .....	109
Vertrauen .....	116
Dankbarkeit .....	121
Akzeptanz .....	128
Loslassen und Neubeginn .....	133
Zufriedenheit .....	136
Geborgenheit .....	139
Liebe .....	146
<b>So füllst du deine Seele</b>	
<b>Tag für Tag mit Lebensfreude .....</b>	<b>153</b>
Struktur geben .....	153
Gewohnheiten etablieren .....	159
Pausen machen .....	164
Grenzen erkennen und verteidigen .....	169
Werte finden .....	173
Gemeinschaft leben .....	176
<b>Ausblick .....</b>	<b>184</b>
<b>Textnachweis, Autorinnen und Autoren .....</b>	<b>186</b>

# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie sieht dein Alltag aus? Wahrscheinlich ist er geprägt von Stress, Hektik und negativen Einflüssen. Unsere Seele ist täglich zahlreichen Belastungen ausgesetzt – ob es nun die ständige Flut an Informationen ist, die uns überrollt, zwischenmenschliche Konflikte, berufliche Herausforderungen oder persönliche Krisen. Wahrscheinlich sehnst du dich nur allzu oft nach innerer Ruhe, Zufriedenheit und Resilienz.

Doch wie können wir diese erreichen? Wie können wir unsere Seele stärken und sie mit den notwendigen Nährstoffen versorgen, um widerstandsfähig gegen die Stürme des Lebens zu werden? Dieses Buch lädt dich ein, auf eine Reise der Selbstreflexion und des Wachstums zu gehen. Denn genauso wie unser Körper Nahrung braucht, um gesund zu bleiben, benötigt auch unsere Seele bestimmte „Vitamine“, um zu gedeihen.

Mut, Zuversicht, Hoffnung oder Optimismus – diese und andere „Vitamine“ sind essenziell für unsere seelische Gesundheit. Sie spenden Trost in dunklen Zeiten, geben uns die Kraft, Hindernisse zu überwinden, und lassen uns trotz aller Widrigkeiten weiterhin das Licht am Ende des Tunnels sehen.

Seit über 20 Jahren erscheint jeden zweiten Sonntag der kostenlose Newsletter von PAL: „Vitamine für die Seele“. In den vielen Jahren hat er sich zum wahrscheinlich erfolgreichsten Psychologie-Newsletter im deutschsprachigen Raum entwickelt und wurde bzw. wird von

über 50.000 Abonnentinnen und Abonnenten gelesen. Jede Ausgabe widmet sich einem Thema aus den Bereichen psychologische Lebenshilfe und Persönlichkeitsentwicklung. Und für jede Ausgabe geben wir Autorinnen und Autoren von PAL unser Wissen und unsere Praxiserfahrung in Form von Anregungen und Tipps, Videos, Selbsttests und einem Podcast weiter.

In diesem Buch haben wir die meistgelesenen und beliebtesten Beiträge unseres Newsletters zusammengestellt. Darin stellen wir dir bewährte Methoden der Selbstfürsorge sowie praktische Übungen und Anleitungen vor, die dich von innen heraus stärken. Möge „Vitamine für die Seele“ dir helfen, deine inneren Ressourcen zu entdecken und deine Seele mit der Liebe und Fürsorge zu behandeln, die sie verdient.

Im Namen der Newsletter-Autorinnen und Autoren: Maja Günther und Claudia Morgenstern, Gert Kowarowsky und Georg Rupp wünsche ich dir: Viel Freude beim Lesen!

Deine

*Doris Wolf*

# ***Was unsere Seele plagt und verletzt***

Gewöhnlich vertrauen wir unseren Gefühlen blind. Wir gehen davon aus, dass sie einfach die Wahrheit sagen. In Wirklichkeit können wir uns jedoch nicht auf unsere Gefühle verlassen.

Unsere Gefühle entstehen durch unser Denken: Wenn wir denken, etwas sei gefährlich, dann entwickeln wir Angst. Wenn wir denken, wir seien schwach, dann fühlen wir uns schwach. Wenn wir denken, alles sei hoffnungslos, dann fühlen wir uns hilflos und mutlos. Wenn wir denken, alles sei sinnlos, dann fühlen wir uns deprimiert und verzweifelt.

Dieser Zusammenhang zwischen unserem Denken und Fühlen war schon Epiktet, einem griechischen Philosophen, bekannt. Schon vor 2000 Jahren sagte er: „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.“

## **Ängste**

Wenn wir Angst empfinden, dann glauben wir, in Gefahr zu sein. Doch unser Angstgefühl muss noch lange nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben. Wir dürfen ihnen also nicht trauen. Häufig sind wir uns dieser Tatsache nicht bewusst. Unser Gehirn kann nicht zwischen einer eingebildeten Gefahr und einer realen Gefahr unterscheiden. Es reagiert auf die eingebildete Gefahr genau

so wie auf die reale. Und da der Körper der Befehlsempfänger unseres Gehirns ist, reagiert er mit Angst oder einer Stressreaktion – ganz gleichgültig, ob wir tatsächlich in Gefahr sind oder uns nur einbilden, es zu sein.

## *Was ist Angst?*

Wenn wir uns vor Augen führen, was über Angst geschrieben wird, so finden wir in diesem Zusammenhang verschiedene Begriffe, etwa Furcht, Angst, Phobie, Panikattacken.

**Furcht** kennzeichnet das Gefühl, das eine eindeutige, konkrete Bedrohung begleitet. Sie kann zu Kampf, Flucht oder Apathie führen. Furcht zeigt an, dass sich ein Individuum einer aktuellen Bedrohung bewusst ist, und dass es reagiert, um sich zu schützen.

**Angst** ist ein unangenehmer Gefühlszustand; sie wird durch eine vage oder unklare Bedrohung ausgelöst und ist meist begleitet von körperlichen Reaktionen, die auftreten, wenn Furcht ausgelöst wird.

**Phobie** ist die Furcht vor Gegenständen oder Ideen, die im Allgemeinen keine Furcht erzeugen. Eine betroffene Person weiß, dass die Furcht eigentlich unbegründet ist, kann sie aber nicht überwinden. Sie hat das Bedürfnis, den Gegenstand oder die Situation zu meiden. Je näher sie an die Situation oder den Gegenstand kommt, desto stärker wird die Furcht. Je weiter sie entfernt ist, desto weniger Furcht hat sie. Die Person kann durch Vermeidungsverhalten relativ angstfrei leben, da das Objekt meist konkret und eng umgrenzt ist.



**Panikattacken** sind wiederkehrende Angstattacken, die mit körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Brustschmerzen, Erstickungsgefühlen, Schwindel und Entfremdungsgefühlen einhergehen.

Als betroffene Person weißt du am besten, was du als Angst bezeichnen würdest, und wie sich deine Angst anfühlt. Angstgefühle treten in unterschiedlicher Stärke und in unterschiedlichen Situationen auf. Wir unterscheiden akute und chronische Angst:

### **Akute Angst**

Die Angst entsteht innerhalb weniger Tage. Sie schwankt dann in der Stärke, ist jedoch nie völlig weg. Die Angst überfällt die betroffene Person plötzlich und behindert sie häufig vollkommen. Die Anfälle dauern zwischen wenigen Minuten und einigen Stunden. Solche Angstanfälle können mehr als einmal pro Woche bis ein- bis zweimal pro Monat auftreten. Thema der Angst ist meist Furcht vor einem körperlichen Unglück oder einer „zwischenmenschlichen Katastrophe“.

### **Chronische Angst**

Leiden Betroffene mindestens 6 Monate an Angstzuständen, und häufen sich diese mehrmals am Tag, spricht man von chronischer Angst. Die Angst entwickelt sich langsam und schleichend, wird aber so belastend, dass die betroffene Person ihren Alltag nicht mehr meistern kann. Themen der chronischen Angst sind häufig Angst vor Kritik und Ablehnung und Angst zu versagen.

## *Wie du mit deinem Denken Angst erzeugst*

In jedem Augenblick unseres Lebens prüfen wir automatisch, ob unser Leben in Gefahr ist. Nicht immer ist unsere Einschätzung der Situation korrekt. Wir sehen etwa eine Gefahr, wo keine vorliegt, oder übertreiben das Ausmaß der Gefahr. Oder wir fordern Kontrolle und Sicherheit, wo wir keine haben, und sehen uns deshalb in Gefahr. Und wir unter- oder überschätzen unsere Bewältigungsmöglichkeiten. Unser Denken ist schlichtweg fehlerhaft.

Die Folgen unserer Denkfehler sind, dass wir uns schlechter fühlen, als es in der Situation sein müsste:

- Wir haben Angst, wo Gefahr nicht besteht oder höchst unwahrscheinlich ist.
- Wir meiden Situationen oder flüchten aus Situationen, die nicht gefährlich sind.
- Wir betäuben unsere negativen Gefühle mit Suchtmitteln.
- Wir fühlen uns hilflos, weil wir Sicherheit verlangen, wo es keine gibt.

Diese „Vitamine für die Seele“ können dir weiterhelfen, wenn du Angst hast:



# Niedergeschlagenheit

Niedergeschlagenheit und Traurigkeit äußern sich in einer gedrückten, negativen Grundstimmung. Sie gehen meist auf ein schmerzliches oder kränkendes Ereignis zurück, das wir als belastend und verlustbehaftet wahrnehmen. Solche seelischen Verstimmungen sind – genauso wie positive Gefühle wie Lebensfreude, Genuss und Zufriedenheit – Teil unserer menschlichen emotionalen Grundausstattung. Und erst wenn wir die „dunklen“ Tage erleben, können wir auch die „hellen“ Stunden des Lebens wahrnehmen und wertschätzen.

Ein kleines Stimmungstief ist ganz normal und nicht krankhaft. Niemand ist immer gut drauf. Erst wenn die Phasen der Traurigkeit unangemessen lang und intensiv werden, sollten wir hellhörig werden. Denn dann kann sich aus der „schlechten Stimmung“ eine pathologische Depression entwickeln, die unbedingt von einer Fachperson diagnostiziert und behandelt werden sollte.

## *Woher kommen Traurigkeit und Niedergeschlagenheit*

Traurigkeit und Niedergeschlagenheit entstehen als Reaktion auf seelische Belastungen, die wir als negativ und deprimierend bewerten. So stellt sich Niedergeschlagenheit ein, wenn wir

- ein angestrebtes Ziel nicht erreichen,
- einen nahestehenden Menschen durch Trennung oder Tod verlieren,

- uns von einem Menschen gekränkt fühlen,
- von etwas Abschied nehmen müssen, etwa wenn wir schwer erkranken, unseren Job verlieren oder den Kinderwunsch aufgeben müssen, oder
- von anderen Menschen oder Ereignissen enttäuscht werden.

Neben psychisch belastenden Erlebnissen können aber auch bestimmte Medikamente (z. B. Betablocker, Antibiotika), Krankheiten (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Parkinson, multiple Sklerose) oder hormonelle Veränderungen (z. B. nach der Geburt, in den Wechseljahren, beim prämenstruellen Syndrom) Gründe für Niedergeschlagenheit sein.

Oft werden Traurigkeit und Niedergeschlagenheit von Antriebslosigkeit, schneller Erschöpfung, aber auch von Schlaf- und Konzentrationsstörungen begleitet.

## *Niedergeschlagenheit oder Depression?*

Der Übergang von einem normalen Stimmungstief zu einer Depression ist fließend und meist nicht leicht zu erkennen. Wie aber kannst du selbst feststellen, ob du noch an einer normalen depressiven Verstimmung oder schon an einer Depression oder einem Burnout leidest?

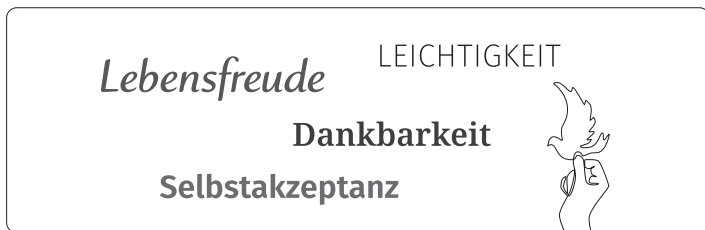
Ein wichtiger Indikator ist die Länge und Intensität der Gefühle: Gibt es noch Bereiche, in denen du Lebensfreude verspürst? Triffst du dich noch gerne mit deinen Freunden – wenn du dich dazu aufraffen kannst? Hast du noch Genuss beim Essen? Hast du noch Hoffnung, dass

es in der Zukunft wieder besser wird? Kannst du all diese Fragen mit einem „Ja“ beantworten, dann ist eine Depression eher unwahrscheinlich, und deine depressive Verstimmung wird in der Regel nach einigen Tagen oder wenigen Wochen von alleine wieder vergehen.

Bis dahin können dir stimmungsaufhellende Maßnahmen wie Bewegung oder Entspannungstechniken und ausreichender Schlaf bei einem Stimmungstief helfen. Bei einer pathologischen Depression helfen diese Methoden alleine nicht mehr. Oft liegt dann auch kein auslösendes Ereignis vor, sondern die tiefe Niedergeschlagenheit entsteht vermeintlich aus heiterem Himmel.

Wenn deine Traurigkeit so schwer ist, dass du keine Lebensfreude mehr verspürst, alle Interessen an Aktivitäten verlierst, die dir früher Spaß gemacht haben, und dich die Hoffnungslosigkeit übermannt, du vielleicht kein Licht mehr am Ende des Tunnels siehst, ist es unbedingt nötig, psychologisches Fachpersonal zu kontaktieren. Depressionen können nur mit professioneller Hilfe richtig diagnostiziert und behandelt werden.

**Diese „Vitamine für die Seele“ können dir bei Traurigkeit und Niedergeschlagenheit weiterhelfen:**





# ***Mit diesen „Vitaminen für die Seele“ können wir uns heilen und stärken***

Was auch immer für dich herausfordernd oder belastend ist, wer auch immer dich anstrengt oder verletzt hat – du bist in der Lage deine Seele soweit zu stärken, dass du damit zurechtkommst. In dir steckt die Fähigkeit, Lösungswege für Probleme finden, einen Umgang mit schwierigen Gefühlen entwickeln, Krisen und Schicksalsschläge überstehen. Was dir dabei hilft, nennen wir die „Vitamine für die Seele“ und diese stellen wir dir jetzt vor.



## **Mut**

### ***Habe den Mut, deinen Weg zu gehen***

Lebst du dein Leben nach deinen Vorstellungen, oder lebst du nach den Vorstellungen anderer? Für ein erfülltes Leben ist Selbstverwirklichung wichtig. Unseren eigenen Weg gehen, tun, was wir für richtig und wichtig halten, unsere Träume leben, uns selbst verwirklichen: Damit tun sich viele von uns sehr schwer. Um unsere Originalität leben zu können, müssen wir erst einmal herausfinden, wer wir sind und wer wir sein wollen. Doch das ist gar nicht so einfach.

### **Was hält uns davon ab, uns selbst zu verwirklichen?**

Durch unsere Sozialisation, durch die vielen Verbote, Neins, Verbiegungen und Versuche, aus uns nützliche und angepasste Mitglieder einer Gesellschaft zu machen, wissen die meisten von uns gar nicht mehr, wer sie wirklich sind und was ihre eigenen Bedürfnisse sind. Unsere Träume, Sehnsüchte und Talente liegen unter einem großen Berg der Sozialisation begraben.

Aber selbst wenn wir wissen, was uns selbst gut täte, wenn wir unsere Bedürfnisse kennen und im Einklang mit diesen leben wollen, fehlt uns oft der Mut dazu. Es fehlt uns das nötige Selbstvertrauen für die Selbstverwirklichung und Selbstfindung.

Wir haben Angst, wir selbst zu sein und unser Leben so einzurichten, wie wir es möchten und wünschen. Zu groß ist

- die Angst vor Ablehnung,
- die Angst, für egoistisch gehalten zu werden,
- die Angst, zu scheitern und sich eingestehen zu müssen, falsch gelebt und gehandelt zu haben, sich geirrt zu haben,
- die Angst, einsam und alleine dazustehen,
- die Angst, andere zu enttäuschen,
- die Angst, auf Unverständnis und Widerstände zu stoßen.

### **Selbstverwirklichung hat ihren Preis.**

Andererseits hat jede Selbstverwirklichung auch ihre Konsequenzen und Nachteile, die wir in Kauf nehmen müssen, wenn wir uns selbst und unsere Träume ver-



wirklichen wollen. Wenn uns beispielsweise das Bedürfnis nach Freiheit und Selbstbestimmung sehr wichtig ist, dann müssen wir in Kauf nehmen, dass damit wahrscheinlich auch ein gewisses Maß an Alleinsein und vielleicht auch Einsamkeit verbunden ist. Auch eine Partnerschaft und eine Familie lassen sich nur schwer mit einem großen Bedürfnis nach Freiheit und Unabhängigkeit vereinbaren. Schließlich müssen wir damit rechnen, dass es Neider gibt, die uns unseren Lebensstil, unser Nichtangepasstsein, unsere Unabhängigkeit vorwerfen werden. Und vielleicht müssen wir auch lernen, mit finanziellen Einschränkungen zu leben.

Belohnt wird das Sich-selbst-leben – egal welche Lebensform du wählst – mit Zufriedenheit, Erfüllung, innerem Frieden und innerer Ausgeglichenheit. Wenn du anderen hinterher läufst, hinterlässt du keinen eigenen Eindruck.

## *Mutig sein im Alltag*

Mut ist eine bewundernswerte Eigenschaft. Wie oft bist du im Alltag mutig? Man braucht Mut nicht nur im Kampf oder bei Extremsportarten. Auch unser Alltag bietet viele Situationen, in denen wir mutig sein müssen. Mut ist vergleichbar mit einem Muskel, der immer schwächer wird, je seltener wir ihn nutzen.

Der Duden beschreibt Mut einerseits als „Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte“ und andererseits als „Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält“. Mut benötigst du auch, um Schwäche zuzulassen und sie zu zeigen – etwa indem du um Hilfe bittest.

Mut brauchst du, um Nein zu sagen – auch wenn du befürchten musst, dann abgelehnt zu werden.

Mutig ist es auch, sich einen Fehler einzugestehen – auch wenn du dich dafür selbst verurteilst.

Mut zeigst du, wenn du nach einem Misserfolg nochmals von vorne anfängst.

Mut hast du, wenn du anderen ein zweites Mal vertraust, obwohl du enttäuscht wurdest.

Und Mut ist notwendig, wenn du eine Entscheidung triffst, obwohl du dir nicht ganz sicher bist, ob sie die Richtige ist.

Um für diese und viele weitere Werte einzustehen, brauchst du Mut – jeden Tag. Viel Mut.

## *5 Tipps, wie du den Mut in dir wachsen lässt*

### **Tipp 1: Bring dich aus deiner körperlichen und seelischen Erstarrung**

Das kannst du am besten erreichen, indem du dich bewegst. Fahre Fahrrad, walke, jogge, steige Treppen oder mach einen strammen Spaziergang – auch wenn dir nicht danach zumute ist! Dich zu bewegen setzt auch seelisch viel in Bewegung.

### **Tipp 2: Sprich mit anderen über deine Mutlosigkeit**

Rufe bei einer guten Freundin oder einem guten Freund an und sprich über deine düsteren Gedanken und Gefühle. Auch ein Anruf bei der Telefonseelsorge oder der Austausch in

einem Selbsthilfe-Forum können dich entlasten und dir Mut machen. Du fühlst dich nicht mehr allein gelassen und findest vielleicht Lösungen und Auswege aus deiner Lage.

### **Tipp 3: Suche nach alten Kraftquellen**

Überlege dir, was du tun kannst, um dir Kraft zu holen und dich zu trösten. Was hat dir bisher in schwierigen Situationen in deinem Leben immer gutgetan? Ein Spaziergang in der Natur, das Blättern im Fotoalbum, eine Tasse Schokolade, der Teddybär im Arm, ein spirituelles Buch ...? Werde aktiv und nutze diese Kraftquelle jetzt gleich!

### **Tipp 4: Unterteile den Lösungsweg in kleine Schritte**

Entscheide dich für ein Ziel und teile den Weg zum Ziel in viele kleine Zwischenschritte ein. Nimm dir vor, nur diesen Tag zu überstehen und das Beste daraus zu machen. Morgen kannst du neu entscheiden.

### **Tipp 5: Suche nach einer Teillösung, nach der zweitbesten Lösung oder einem ganz neuen Weg**

Möglicherweise gibt es nicht die eine perfekte Lösung für dein Problem, dafür aber eine Teillösung. Was hindert dich daran, danach zu suchen und diese zu wählen? Prüfe, ob es für dich sinnvoll sein könnte, das von dir angestrebte Ziel aufzugeben und ein neues Ziel zu wählen.





## **Die Autorinnen und Autoren und ihre Beiträge in diesem Buch**



**Maja Günther** ist Diplom-Soziologin und arbeitet seit über 15 Jahren als therapeutische Beraterin und Coach sowie als externe Mitarbeiterberaterin und Trainerin für namhafte Unternehmen. Daneben schreibt sie psychologische

und Coaching-Ratgeber, zuletzt für den PAL Verlag „So findest du innere Stabilität“. Und sie produziert zusammen mit Claudia Morgenstern den Podcast „Wecke deine Lebensfreude“, der zu jeder neuen Ausgabe des Newsletters erscheint.

**Ihre Beiträge im Buch:** Vergleiche, S. 40; Vergangenheit, S. 50; 5 Tipps, wie du den Mut in dir wachsen lässt, S. 58; Wie können wir Zuversicht entwickeln?, S. 64; 5 Tipps für mehr innere Gelassenheit und Ruhe, S. 69; Lass Glück und Freude in dein Leben, S. 72; Mach die Neugier zu deinem inneren Antrieb, S. 82; Du bist wichtig, S. 89; Auszeiten im Hier und Jetzt, S. 95; Wie du dir dein Leben erleichtern kannst, S. 97; Bewahre dir die Leichtigkeit, S. 98; Nimm's leicht, S. 100; Mach Chancen aus deinen Möglichkeiten, S. 104; Nutze deine Fähigkeiten, S. 104; Innerlich stark, S. 111; Urvertrauen – ein wertvolles Gut, S. 116; Jeder Tag kann Erntedank sein, S. 121; 7 Übungen für mehr Dankbarkeit, S. 125; Was ist, ist, S. 131; Über das Verlieren und das (Zurück-)Gewinnen, S. 134; Das Gefühl, angekommen zu sein, S. 142; Erforsche deinen Biorhythmus, S. 154; 4 Tipps, wie du deine Energie aktivieren kannst, S. 157; Gönn deiner Seele eine Pause, S. 164; Sag ja

zum Nein, S. 172; Nutze deinen Geist als Suchmaschine für Zuversicht, S. 173; 5 Tipps für mehr schöne Erlebnisse, S. 175; Warum uns Gruppen gut tun und die Psyche stärken, S. 177; 3 Tipps, wie du die Vorteile von Gemeinschaften und Gruppen für dich nutzen kannst, S. 182; 3 Dinge, die sich vermehren, wenn du sie teilst, S. 183



**Claudia Morgenstern** ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin und arbeitet in einer psychosomatischen Reha-Klinik mit Menschen, die sich von schweren körperlichen und psychischen Traumata wie einem Schlaganfall erholen. Zusammen mit Maja Günther produziert sie seit 2022 den Podcast „Wecke deine Lebensfreude“.

**Ihre Beiträge im Buch:** Mach die Neugier zu deinem inneren Antrieb, S. 82; Du bist wichtig, S. 89; Auszeiten im Hier und Jetzt, S. 95; Mach Chancen aus deinen Möglichkeiten, S. 104; Nutze deine Fähigkeiten, S. 104; Gönn deiner Seele eine Pause, S. 164



**Gert Kowarowsky** ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut. Seit 1980 lebt und praktiziert er in Bad Steben. Für den PAL Verlag hat er bereits mehrere Bücher geschrieben, darunter den Ratgeber „Emotionale Abhängigkeiten“ sowie das Lesebuch „Was dir guttut, tut dir gut“, in dem 50 seiner Kolumnen für den Newsletter „Vitamine für die Seele“ vereint sind. Mehr Infos zum Autor: [www.kowarowsky.de](http://www.kowarowsky.de)

**Seine Beiträge im Buch:** Verabrede dich mit der Freude, S. 76; Anleitung zur Selbstliebe, S. 90; Beginnen wir mit Optimismus, S. 103; Du bist einfach unvergleichlich, S. 108; Was dir guttut, tut dir gut, S. 109; Bringe der Welt und den Menschen Liebe entgegen, S. 150; Grenzen helfen, miteinander verbunden zu sein, S. 169; Freunde sind wie Ladekabel, S. 176



**Dr. Rolf Merkle** (1952–2019) war Diplom-Psycholog und arbeitete über 40 Jahre als Verhaltenstherapeut. Zusammen mit seiner Frau und Kollegin, Doris Wolf, hat er den PAL Verlag gegründet und dort zahlreiche Bestseller veröffentlicht, u. a. den Lebensfreude-Kalender, den meistgekauften Kalenders im deutschsprachigen Raum. Darüber hinaus haben sie Ende der 1990er Jahre Websites entwickelt, mit Beiträgen, Selbsttests, Videotrainings und dem bis heute erfolgreichen Newsletter „Vitamine für die Seele“.

**Seine Beiträge im Buch:** Unzufriedenheit, S. 43; Habe den Mut, deinen Weg zu gehen, S. 55; Hoffnung und Sauerstoff – ohne sie können wir nicht leben, S. 60; Autogenes Training für mehr Gelassenheit, S. 71; Warum du lernen solltest, dich selbst anzuerkennen, S. 86; Höre auf dich selbst, S. 106; So lernst du zu vertrauen, S. 117; Beginne bei dir selbst, S. 128; Die Gute-Laune-Strategie, S. 136



**Dr. Doris Wolf** ist Diplom-Psychologin und arbeitet seit 40 Jahren als Verhaltenstherapeutin in eigener Praxis. Seit den 1980er-Jahren veröffentlicht sie zahlreiche Ratgeber zu psychologischen Themen, die allesamt zu Bestsellern wurden. Darüber hinaus ist sie Autorin des Lebensfreude-Kalenders. Den Newsletter „Vitamine für die Seele“ hat sie zusammen mit Ihrem Mann und Kollegen, Rolf Merkle, vor über 20 Jahren auf [palverlag.de](http://palverlag.de) ins Leben gerufen und ist dort bis heute als Expertin aktiv. Mehr Infos zur Autorin: [www.doriswolf.de](http://www.doriswolf.de)

**Ihre Beiträge im Buch:** Ängste, S. 11; Niedergeschlagenheit, S. 15; Kränkung, S. 18; Einsamkeit, S. 21; Ärger, S. 25; Schuldgefühle, S. 29; Trauer und Verlust, S. 34; Eifersucht, S. 37; Vergleiche, S. 40; Unzufriedenheit, S. 43; Vergangenheit, S. 50; Mutig sein im Alltag, S. 57; Innere Gelassenheit, S. 67; Autogenes Training für mehr Gelassenheit, S. 71; Die Kraft der Geduld, S. 77; Der Wunsch nach Anerkennung, S. 85; Selfcare – Sorge für dich, S. 89; Wie du dir dein Leben erleichtern kannst, S. 97; Das Leben ist ein ständiger Wechsel von Licht und Dunkelheit, S. 113; Sei dankbar und du machst dich glücklich, S. 123; Abschied und Neubeginn, S. 133; Sag ja zum neuen Leben, S. 134; Geborgen leben, S. 139; Die erfüllte Beziehung, S. 146; Die Partnerschaft der Bäume, S. 148; Die Kraft der Wiederholung, S. 159; Finde für jede schlechte Gewohnheit eine Alternative, S. 161; Freunde sind wie Ladekabel, S. 176



# Entdecke unseren kostenlosen Newsletter

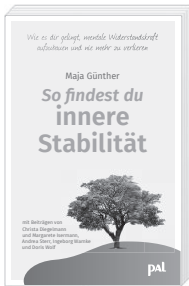
Alle zwei Wochen eine neue Ausgabe zu spannenden  
Themen aus Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung,  
dazu attraktive Angebote für Kalenderprodukte und App

Melde dich jetzt an und werde eine oder  
einer von 40.000 Abonnent:innen



Liebe Leserin, lieber Leser,  
Rücksicht ist – ebenso wie Neugier oder Demut – einer dieser positiven Werte, der von  
man sehr gerne benutzt wird, wenn sie sich beschreiben sollen. Das ist  
gerne anderen gegenüber Rücksichtnahme in einer Welt mit  
Rücksicht nehmen? Um

# Die PAL Lebenshilfe-Bibliothek: Ratgeber erfahrener Therapeut:innen



Maja Günther et al.  
**So findest du  
innere Stabilität**  
ISBN 978-3-910253-03-2



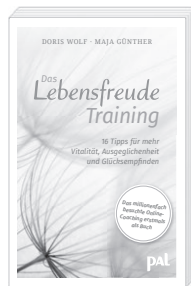
Doris Wolf/Rolf Merkle  
**Gefühle verstehen  
Probleme bewältigen**  
ISBN 978-3-923614-18-9



Rolf Merkle  
**So gewinnst du mehr  
Selbstvertrauen**  
ISBN 978-3-910253-17-9



Pal Verlag  
**Das Lebensfreude-  
Tagebuch**  
ISBN 978-3-910253-02-5



Doris Wolf/Maja Günther  
**Das Lebensfreude-  
Training**  
ISBN 978-3-910253-07-0



Gert Kowarowsky  
**Was dir guttut,  
tut dir gut**  
ISBN 978-3-910253-06-3



Alle PAL Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL Onlineshop: [shop.palverlag.de](http://shop.palverlag.de)

# *Kostenlose Hilfen im Internet*

*Eigene Wege für ein gutes Leben finden: Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen dich in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.*

## **www.palverlag.de**

*Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld; dazu inspirierende Denkanstöße, die stärken, aufbauen und motivieren*



## **www.angst-panik-hilfe.de**

*Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige*



## **www.psychotipps.com**

*Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln*



## **www.partnerschaft-beziehung.de**

*Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen*



## ***Stärke deine Seele und gib deinem Leben neuen Schwung!***

Täglich befinden wir uns in Situationen, die uns herausfordern, uns aufwühlen und uns unzufrieden machen. Zwar gibt es nicht die eine Methode, die uns für immer davon befreit und glücklich macht. Aber wir können uns selbst aufbauen, eine innere Widerstandskraft und ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln. Der PAL-Newsletter „Vitamine für die Seele“ begleitet Menschen alle zwei Wochen auf diesem Weg, mit wirksamen Anregungen zu Themen aus Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung.

Die Psychotherapeutin und Bestsellerautorin **Doris Wolf** hat in diesem Buch die beliebtesten Newsletter-Beiträge aus 20 Jahren zusammengestellt. Sie helfen dir dabei, das Wunderbare im Alltag und in den Mitmenschen zu entdecken, Freude am Leben zu entwickeln und inneren Frieden zu finden.



[www.palverlag.de](http://www.palverlag.de)

ISBN 978-3-910294-24-0



9 783910 294240