

DORIS WOLF · ROLF MERKLE

# *Verschreibungen zum Glücklichein*

*Denkanstöße  
für mehr Liebe, Glück,  
Zufriedenheit*



**pal**

Zutaten  
für mehr  
Zufriedenheit  
im Leben.

Lass dich  
überraschen.

## **PAL Verlagsgesellschaft mbH**

Seit 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen  
erfahrener Psychotherapeuten

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, München**

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

**ISBN 978-3-923614-04-2**

**21. Auflage 2019**

**Alle Rechte vorbehalten**

Bildmotiv Umschlag: © [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com): Ivan Feoktistov  
Bilder Innenteil: ©Adobe Stock: Aleksandra , Erenai, lisima

Die Internetseiten der Autoren:

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

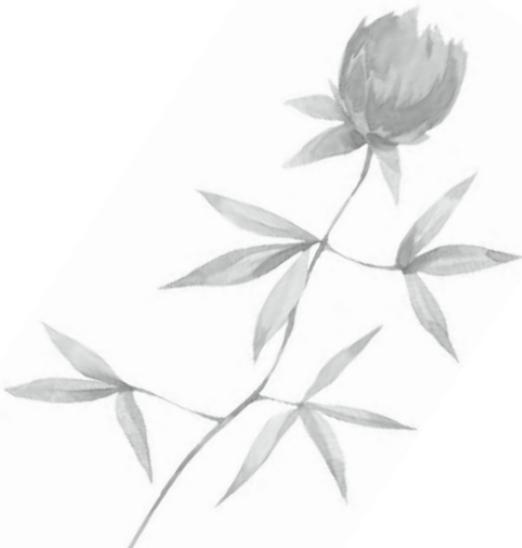
[www.doriswolf.de](http://www.doriswolf.de)

Die Ratschläge dieses Buches sind von den Autoren sorgfältig  
geprüft. Autoren und Verlag können jedoch keine Garantie  
geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und  
Vermögensschäden aus.

Gesamtgestaltung: Karin Etzold, München

Druck: Grafik und Druck GmbH Peter Pöllinger, München

Mach  
dein Leben  
zu einem  
blühenden  
Garten.



In diesem Buch erfährst du,  
wie du trotz allem,  
was dir bisher widerfahren ist  
und noch widerfahren wird,  
mehr Lebensfreude, Zufriedenheit  
und Begeisterung in dein Leben  
bringen kannst.

Du allein bestimmst nämlich  
über dein Glück und dein  
Wohlbefinden.

Die Quelle deines Glücks  
und deiner Zufriedenheit liegt in dir,  
in der Art, wie du über dich, die Welt  
und deine Mitmenschen denkst.

Stell dir deinen Geist  
als eine sehr fruchtbare Erde vor,  
in der sowohl wunderschöne Blumen  
als auch Unkraut gedeihen.

Gedanken, die dich daran hindern,  
dich am Leben zu erfreuen,  
sind das Unkraut deines Geistes.

Deine positiven Gedanken,  
die dir zu einem Gefühl des Glücks und  
der Liebe verhelfen,  
sind die Blumen deines Geistes.

Da Unkraut nur wenig Pflege benötigt,  
musst du aufpassen,  
dass es sich nicht in deinem Garten  
ausbreitet.

Mithilfe der vier Verschreibungen  
zum Glücklichen,  
die du in diesem Buch findest,  
kannst du deinen Garten  
vom Unkraut befreien  
und in ein blühendes  
Paradies verwandeln.

Beginne heute damit,  
das Unkraut deines Geistes  
durch Blumen zu ersetzen.

Es ist dein Garten.

Du hast die Freiheit,  
zu pflanzen, was du möchtest.

Nutze diese Freiheit,  
um dein Leben zu bereichern  
und zu verschönern.

Du hast die Fähigkeit,  
dein Leben nach deinen Wünschen  
und Vorstellungen zu gestalten.

Du bist der Schöpfer  
und Meister  
deines Lebens.

Lass den Samen  
deiner positiven Gedanken aufgehen  
und verwandle dein Leben  
in einen blühenden Garten.

Wenn es dir  
wie den meisten Menschen geht,  
dann hast du dich bisher  
von Vielem abgehalten,  
das dein Leben bereichern kann,  
und wofür es sich lohnt  
zu leben:

*Freude*

*Liebe*

*Glück*

*innere Harmonie*

*Gesundheit*

Verzweifle nicht.

Du kannst dein Leben ändern,  
wenn du deine Einstellungen  
änderst.

Du musst deine düstere Liste  
des Unglücklichseins nicht fortsetzen,  
wenn du bereit bist,  
die vier Verschreibungen  
in deinem Leben anzuwenden.



Du kannst ein neues Kapitel  
in deinem Leben aufschlagen,  
auch wenn du bisher ein Leben  
ohne viel Wärme und Liebe hattest,  
mit einer unerfüllten Partnerschaft,  
voller Ängste und Sorgen,  
Langeweile,  
Einsamkeit,  
Wut und Hass,  
Minderwertigkeitsgefühle,  
Enttäuschungen,  
Ärger und Gereiztheit,  
Eifersucht,  
Magenbeschwerden  
und und und

Warum willst du dich  
noch weiter quälen?

Du hast schon heute die Möglichkeit,  
dich besser zu fühlen.

Es liegt in deiner Hand,  
da du darüber entscheidest,  
wie es dir geht.

Du zweifelst daran  
und glaubst uns nicht?

Lies weiter  
und lass dich überraschen.

Wer, glaubst du,  
entschied in der Vergangenheit  
über das Glück oder Unglück,  
das du in deinem Leben  
erfahren hast?

Vermutlich hast du bisher  
andere, die Umstände,  
deine Eltern  
oder deine Vergangenheit  
dafür verantwortlich gemacht.

Du tatest das aus Unwissenheit  
oder weil es dir bequemer schien,  
die Verantwortung für dein Leben  
auf andere oder die Umstände  
abzuwälzen.

Es sind jedoch weder die anderen  
noch die Umstände,  
die dein Unglücklichsein  
hervorgerufen haben.

Du selbst hast dir all das angetan.

Es sind deine Erwartungen  
und Forderungen,  
deine Einstellungen und Bewertungen,  
es ist die Art und Weise,  
wie du von dir, der Welt  
und den anderen Menschen denkst,  
die dich unglücklich machen.

Es sind nicht die Dinge,  
die uns Menschen beunruhigen,  
ängstlich oder ärgerlich,  
deprimiert oder verzweifelt machen,  
sondern unsere Sicht der Dinge.

Deshalb kannst du auch dann  
ein glückliches und zufriedenes  
Leben führen, wenn die Menschen  
und Umstände nicht deinen  
Vorstellungen entsprechen.



Du kannst mehr Lebensfreude  
und Zufriedenheit empfinden,  
wenn du die vier Verschreibungen,  
die du in diesem Buch kennlernst,  
auf dein Leben anwendest.

Es wird sich dir dennoch  
jemand in den Weg stellen,  
der dich daran hindern will,  
dass du dein Leben änderst.

Weißt du, wer das ist?

Du kennst ihn nur zu gut.  
Das bist du.

Beim Lesen und Anwenden  
der vier Verschreibungen  
zum Glücklichein werden dir  
Einwände kommen wie:

„Das bringt doch nichts.“

„Das schaffe ich nicht.“

„Es hat keinen Sinn.“

Spürst du, wie du dich  
durch solche Gedanken  
mutlos und deprimiert machst?

Wenn du solchen Gedanken erlaubst,  
von dir Besitz zu ergreifen,  
dann nimmst du dir die Chance,  
dein Leben besser zu machen.  
Dann wird sich in deinem Leben  
auch nichts verändern.

Ersetze solche  
negativen Gedanken deshalb immer  
wieder durch Gedanken wie:

„Ich schaffe es.“

„Ich kann mein Leben ändern.“

„Ich habe es verdient,  
dass es mir gut geht.“

Solche Gedanken geben dir  
das nötige Selbstvertrauen,  
um dich auf die Reise  
in ein neues Leben zu machen.

Bist du bereit?

Dann lass uns beginnen.

# 1

Hier ist die erste der vier  
Verschreibungen zum Glücklichein.

# 1

*Bemühe dich,  
das zu bekommen,  
was du möchtest,  
aber fordere es nicht.*

# *Kostenlose Hilfen im Internet*

*Eigene Wege für ein gutes Leben finden  
und leichter leben lernen*

## **www.palverlag.de**

Hilfe zur Selbsthilfe bei allen Problemen und schwierigen Situationen im Leben in über 700 Artikel, Übungen und Anleitungen, über 300 Videos und über 60 Selbsttests

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

Video-Informationen, Tests und PDF-Ratgeber-Manuals zu Angststörungen für Betroffene und Angehörige

## **www.psychotipps.com**

Selbsthilfe-Strategien und Tipps für die Bewältigung persönlicher Probleme

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

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen

*Lust auf mehr positive Lebensimpulse?  
Abonnieren Sie den PAL Newsletter -  
kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!*

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

# *PAL Lebenshilfe-Bibliothek*

## *Ratgeber erfahrener Therapeuten*



Doris Wolf  
**Ängste verstehen  
und überwinden**  
Auflage 330.000  
Exemplare



Doris Wolf/Rolf Merkle  
**Gefühle verstehen,  
Probleme bewältigen**  
Auflage 380.000  
Exemplare



Rolf Merkle  
**So gewinnen Sie  
mehr Selbstvertrauen**  
Auflage 320.000  
Exemplare



Rolf Merkle  
**Lass dir nicht  
alles gefallen**  
Auflage 133.000  
Exemplare



Rolf Merkle  
**Wenn das Leben  
zur Last wird**  
Auflage 130.000  
Exemplare



Doris Wolf  
**Ab heute kränkt mich  
niemand mehr**  
Auflage 90.000  
Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

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

PAL Verlags GmbH | Berchemstraße 84 | 80686 München  
Tel: 089 - 901 800 68 (Mo. – Fr.: 9 – 13 Uhr)  
[www.palverlag.de](http://www.palverlag.de)