

KATHARINA THOR & NICOLAS PRIZZOTTI



*Heute, hier, jetzt-*  
EIN REISEFÜHRER  
DURCHS LEBEN

---

Erkenntnisse - Tipps - Ideen - Rezepte  
und Gesetze des Lebensglücks - auf den Punkt gebracht

motivierend und anspornend

LEBENSFREUDE - DANKBARKEIT

*Die größte Kraft des*  
(HERMANN



# *Lebens ist der Dank.*

VON BEZZEL)

*Dankbarkeit ist die Anerkennung für eine Wohltat,  
die in uns freudiges, positives Empfinden auslöst –  
uns ein Lächeln entlockt.*

*Wohlwollen entgegenbringen, sich ausgiebig freuen,  
aus ganzem Herzen danken –  
das ist nicht selbstverständlich.*

*Mit sich selbst ins Reine kommen, Körper,  
Geist und Seele in Einklang bringen.*

*Innehalten und dem Trubel der heutigen Zeit  
sowie der unablässigen Informationsflut entfliehen,  
sich wohl einbetten in ein Umfeld,  
das Sicherheit und Erfüllung verspricht.*

*Dann erst recht ist es möglich,  
mit offenen Händen und erfülltem Herzen  
zu geben – und auch zu nehmen.*

*Sehen Sie sich um, lauschen Sie,  
riechen und spüren Sie  
den sagenhaften Reichtum,  
die vielfältige Schönheit,  
die uns in dieser Welt umgibt!*

# *Leben*

LEBENSFREUDE - VOM RECHTEN MAß



## Grenzgänger

Maßhalten ist ein wichtiger Grundsatz unseres Lebens! Ein selbstgewähltes Maß einzuhalten bedeutet, sich Grenzen zu setzen. Klingt das für Sie nach Beschränkung und Verzicht? Ist es nicht, wie mit dem halbvollen Glas, immer eine Frage der Perspektive?

Wenn ich in einer atemberaubend schönen Landschaft stehe, kann mein Blick sie voll und ganz genießen. Möchte ich mir etwas Eigenes darin schaffen, so grenze ich mein Eigentum in irgendeiner Weise ab. Eine blühende Hecke voller Gezwitscher und Leben kann eine sehr schöne, für beide Seiten, die Außenansicht und die Innensicht, bereichernde Grenze sein.

Grenzen bilden unsere Persönlichkeit für jedermann sichtbar ab. Kleidung ist auch so eine Grenze. Sie ermöglicht uns einen geschützten Raum und stellt uns gleichzeitig dar, spricht für uns, noch ehe wir ein Wort sagen.

Um das Eigene zu finden und leben zu können, brauchen wir das rechte Maß, setzen wir Grenzen! Grenzen zu setzen und sie einzuhalten bedeutet Respekt vor dem Leben zu bewahren.

# Leben



# Innere Kraft

*„Disziplin ist die Brücke zwischen Zielen  
und ihrer Verwirklichung.“*

(JIM ROHN)

*„Disziplin ist am Anfang schwer.  
Dann macht sie alles leichter.“*

(EDITA GRUBEROVA)

Wenn wir unser Leben in einer bestimmten Ordnung einrichten, die unseren Bedürfnissen entspricht, schaffen wir uns Freiräume. Darin haben wir Platz, um uns eigene Ziele zu setzen und erfüllbare Pläne auszuführen. Lassen wir uns auch Zeit zur Innenschau und für Inspirationen, um unsere sehnlichsten Wünsche frei entfalten zu können.

Konzentration hilft uns alle möglichen Ziele zu verwirklichen. Diese gebündelte Kraft ist unser Hauptwerkzeug, wenn wir etwas Bedeutendes leisten wollen. Arbeiten wir mit Ausdauer, Zuverlässigkeit und Zuversicht Schritt für Schritt an unserem Werk, erreichen wir unser Ziel!

Ganz gleich welche Lebens-Reise wir antreten, die ersten Fragen, die uns interessieren, sind: Welches ist mein Ziel? Wie komme ich dort hin? Was ermutigt und stärkt mich auf meinem Weg?

Auch eine lange Reise beginnt mit einem einzigen Schritt! Machen Sie den Anfang!

Leben



# Körperwelt

- ERSTE GEDANKEN
- ESSEN & TRINKEN
- BEWEGEN
- ENTSPANNEN & AKTIVIEREN
- RUHEN & SCHLAFEN
- DIE SINNE SCHULEN

*Der gepflegte Körper ist der Ort,  
in dem ein wacher Geist  
und eine intakte Seele gern wohnen.*

*Achtsam und regelmäßig genährt,  
bewegt, ausgeruht und gereinigt,  
erfüllt er seine Aufgaben „mit links“.*

*Ein vernünftiger Einsatz  
der zur Verfügung stehenden Kräfte  
erhält die Spannkraft – stählt ohne zu stehen!*

# Ein Zuhause für Geist und Seele

*Tue deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!*

(TERESA VON AVILA)

Unser Organismus ist ein wahres Wunderwerk! Geben wir uns die Chance, ihn zwischen förderlicher Anstrengung und liebevoller Achtsamkeit im Gleichgewicht zu halten!

Hören und fühlen wir in uns hinein!

Unser Körper braucht regelmäßig und maßvoll *wert*-volle Nahrung, um optimal funktionieren zu können.

Laufen wir um unser Leben, steigen die Treppen nach oben, um beweglich zu bleiben!

Lassen wir immer wieder die Seele baumeln ... und schlafen wir uns gesund!

Nehmen wir uns Zeit, viel Zeit, für Menschen, die uns gut tun!

Räumen wir Geist und Seele einen weiten Raum für gute Ideen und Lebensfreude ein!

Der gepflegte Körper ist der Ort, in dem ein wacher Geist und eine intakte Seele gern wohnen. Die Voraussetzung für große Leistungen und ein erfülltes Leben ist die *eine* Gesundheit, die wir haben!

# *Echtheit*

Das Orakel zu Delphi galt in der Antike als Mittelpunkt der Erde. Über seinem Eingang steht: „Erkenne dich selbst!“

Wer bin ich? Welche Möglichkeiten habe ich? Was entspricht mir?

In Zeiten der unbegrenzten Möglichkeiten der „äußerlichen Optimierung“ und der Schönheitschirurgie ist es nicht leicht, sich auf sein ganz eigenes Potential zu konzentrieren. Sich in seiner Haut wohl zu fühlen, echt, natürlich schön zu sein!

Uns zu pflegen, ausgewogen zu ernähren, unsere Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft zu trainieren, heißt nicht, ein Kunstprodukt aus uns zu machen.

Nehmen wir uns mit Selbst-Bewusstsein so an, wie wir sind! Schöpfen wir unsere Möglichkeiten voll aus! Entdecken wir unsere wahre, innere und äußere Schönheit!

# *Körper*

# *Gesund-Denken*

Lassen Sie den Gedanken nicht völlig freien Lauf. Wagen Sie Ihr Denken zu lenken! Denn die Gedanken nehmen Einfluss auf unser Lebensgefühl und unser Immunsystem.

Nicht Grübeln, Nachdenken bringt uns weiter!

Grübeln besteht aus blockierenden, endlos kreisenden und verurteilenden Selbstgesprächen, unentwegtem Kopfzerbrechen über alles, was nichts bringt!

Nachdenken dagegen ist eine intensive innere Auseinandersetzung mit Absichten und Zielen. Indem wir engagiert, sachlich und ohne Selbstmitleid Chancen und Realisierungsmöglichkeiten abwägen, denken wir zielorientiert nach. Dadurch werden wir aktiv und kommunizieren erfolgreich. Unsere Beziehungen und damit unser Handeln gelingen leichter.

Das bringt Klarheit und hält gesund!

*Denken ohne Lernen  
ist gefährlich!*  
(KONFUZIUS)

Vorausschauend gestalten können wir nur, wenn wir stetig dazu lernen. Verbessern bedeutet etwas zu verändern. Und aus Fehlern lernen wir. Veränderungen und Fehler zulassen zu können, gibt uns innerliche Ruhe und Gelassenheit.

Übernehmen wir keine Glaubenssätze und vorgefertigten Meinungen. Beschäftigen wir uns innerlich mit verschiedenen Blickwinkeln. Urteilen wir achtsam und vielschichtig. Denn alles, was uns begegnet, lässt uns lernen und wachsen.

Nehmen wir Herausforderungen als Bewährungsproben und Chancen zu neuem Lernen verantwortungsbewusst und optimistisch an. Dadurch bewahren wir uns Souveränität und tragen wesentlich zu unserem Glück bei!

*Geist*



# *Beieinander bleiben*

*Jeden Tag aufs Neue:*

*Uns gegenseitig aufrichtig wahrnehmen,  
uns erkennen, uns ernst nehmen  
und so lassen können, wie wir sind.  
Meinungen klar ausdrücken,  
den anderen dafür schätzen,  
uns gegenseitig ein Gegenüber sein  
– ein Team bilden.*

*Uns was Nettes sagen,  
eine Aufmerksamkeit erweisen,  
es uns immer wieder schön machen.  
Gemeinsam etwas Großartiges erleben!*

# *Zusammen*

## *Ein warmes Nest*

*Die große Herausforderung annehmen,  
unseren Kindern Nestwärme und Orientierung zu geben.*

*Ihnen Aufmerksamkeit, Anerkennung, Zeit schenken,  
um sie lachen zu sehen und ihre Tränen zu trocknen.*

*Wertschätzende Worte für sie finden, ihnen die Hand halten,  
an ihrem Leben Anteil nehmen  
und ihnen ein Vorbild bieten.*

*Werte weitergeben, zusammenhalten.*

*Ihnen Kompass sein für einen selbstständigen weiten Flug!*



# *Zusammen*