

*Impulse
für dein
Leben*

THOMAS BREZINA



ERWECKE DIE *Glückskraft* DER KINDER IN DIR



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: Bettina Stickel, ki 36 Editorial Design, München

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8417-7

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: plainpicture und Adobestock, Lukas Beck (Autorenfoto)

Illustrationen: Claudia Klein <http://www.claudiaklein.net//>, Claudia Klein und Pexels, Claudia Klein und Pixabay

Fotos: Getty Images, privat, Lukas Beck

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8417 05_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de



»WIR KÖNNEN NICHT WIEDER WERDEN WIE DIE
KINDER. WIR KÖNNEN ABER **neue Lebensfreude**
VON IHNEN LERNEN.«

EIN WORT ZUVOR

Kinder besitzen eine Glückskraft, die angeboren ist, so wie die Augenfarbe oder der Fingerabdruck. Sie verstehen diese Glückskraft vom ersten Tag ihres Lebens an zu nutzen.

Kinder machen etwas anders und besser als Erwachsene.

Sie sind niemals erschöpft, höchstens zum Umfallen müde.

Sie erleiden im Spiel auch kein Burn-out, und das liegt nicht an der Art der Tätigkeit, sondern an ihrem Zugang zum Spiel, den sie instinktiv wählen.

Wer übrigens denkt, das Leben als Kind wäre einfacher und daher auch glücklicher als das Erwachsenenleben, übersieht die Herausforderungen, denen ein Kind gegenübersteht.

Jeder Tag, jede Tätigkeit, jede Begegnung ist zuerst einmal neu. Kinder können nicht auf Erfahrungen zurückgreifen wie Erwachsene, sie müssen erst einmal lernen, mit allem umzugehen. Aus der Perspektive eines Kindes erscheint die Welt oft überwältigend groß. Das Leben ist weder frei von Angst noch von Problemen oder Schwierigkeiten.

In der Kindheit sind Neugier, Staunen, Direktheit, Offenheit, herzliches Lachen, das Versinken in Tätigkeiten, bedingungslose Liebe, aber auch Tränen, die den Kummer lösen, ein selbstverständlicher Teil des Lebens.

Die Quelle der Lebensfreude in uns

In jedem Menschen befindet sich eine ureigene innere Quelle der Lebensfreude, die bei jedem so verschieden ist wie der Fingerabdruck. Diese Quelle ist von Anfang an

vorhanden und sie beginnt zu sprudeln, wenn sie mit den richtigen Gefühlen und Eindrücken gespeist wird.

Was für uns richtig ist, spüren wir in den ersten Lebensjahren intuitiv. Selbst wenn wir noch nicht sprechen und analytisch denken können, fühlen wir, was uns anzieht, was uns glücklich macht und was uns Freude bereitet. Wir müssen darüber nicht lange nachdenken.

Betrachten wir unser Leben als Erwachsene, könnte man meinen, diese Quelle des Glücks wäre im Laufe der Jahre verloren gegangen. Aber ist sie das wirklich?

Dieses Buch soll für dich eine Reise sein. Das Ziel ist deine ureigene Quelle der Lebensfreude. Du kannst dabei das Kind näher kennenlernen, das für dich als Erwachsenen wertvolle Ideen und Ratschläge bereithält. Entdecke deine Glückskraft, aktiviere sie und setze sie jeden Tag ein.

Die Glückskraft, die du seit deiner Geburt in dir hast, ist wie die Sonne. Selbst wenn sich dichte Wolken verschieben, scheint sie weiter.



Impuls
1
ÜBUNG

WER BIST DU HEUTE?

Die folgenden Fragen sollen eine liebevolle Bestandsaufnahme sein. Entscheide dich ganz spontan, ohne viel nachzudenken, für Ja oder Nein.

Lache ich genug im Alltag?

☐ JA ☐ NEIN

Ist mein Leben anstrengend?

☐ JA ☐ NEIN

Ist mein Alltag zu ernst geworden?

☐ JA ☐ NEIN

Habe ich Freizeitbeschäftigungen, die sich wie Spiel anfühlen?

☐ JA ☐ NEIN

Ist meine berufliche Tätigkeit für mich erfüllend?

☐ JA ☐ NEIN

Mache ich manches, weil MAN das so tut?

☐ JA ☐ NEIN

Habe ich Träume meiner Kindheit als Erwachsener verwirklicht?

☐ JA ☐ NEIN

Bin ich heute so glücklich, wie ich es als Kind war?

☐ JA ☐ NEIN

Bin ich heute glücklicher, als ich es als Kind war?

☐ JA ☐ NEIN

Wäre das Kind, das ich einmal war, stolz auf mich als Erwachsener?

☐ JA ☐ NEIN

Die Wirkung der Glückskraft

Wenn wir uns der Glückskraft bewusst werden, die seit Kindertagen in uns steckt, und wenn wir dafür sorgen, dass die Quelle der Lebensfreude wieder stärker zu sprudeln beginnt, wird sich für uns einiges ändern.

- Die Glückskraft kann uns zu neuer Leichtigkeit verhelfen, wenn wir das Leben nur noch als anstrengend und ernst empfinden.
- Wir können unseren Alltag mit mehr Fröhlichkeit erfüllen – Kinder zeigen uns Möglichkeiten, die nichts kosten, aber viel bringen.
- Unsere ureigene Glückskraft kann richtungsweisend sein bei der Suche nach einer Tätigkeit, die uns wirklich erfüllt.
- Unsere Erinnerungen bewirken, dass wir Gefühle wie Liebe, Geborgenheit, Zuneigung stärker in uns empfinden.



»DIE GLÜCKSKRAFT DER KINDER IN UNS ZU
ENTDECKEN UND ZU TRAINIEREN **ist so wichtig** WIE
ZU LAUFEN ODER EIN FITNESSSTUDIO ZU
BESUCHEN.«

DIE GLÜCKSKRAFT ALS KOMPASS



Die Glückskraft der Kinder ist mit einem Kompass zu vergleichen. Im Kleinkind, das instinktiv seinen Gefühlen folgt, wirkt dieser Kompass als innere Steuerung. Er lenkt das Kind in die Richtung und zu den Lebewesen,