

Tania Konnerth

Kleine
Wunder
warten
überall

Lebensfreude
für den Alltag



HERDER

Tania Konnerth

Kleine
Wunder
warten
überall

Lebensfreude
für den Alltag



HERDER

Tannia Konnerth

*Kleine
Wunder
warten überall*

Lebensfreude für den Alltag



HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN

Impressum

Titel der Originalausgabe: Kleine Wunder warten überall
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2006, 2013

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: © Designbüro Gestaltungssaal

E-Book-Konvertierung: Integra Software Services Pvt. Ltd,
Indien

ISBN (E-Book): 978-3-451-33117-6
ISBN (Buch): 978-3-451-07160-7

Inhalt

Vorwort

In der **Dunkelheit** die Chancen sehen

Sich mit der **Angst** anfreunden

Den **Sorgen** auf den Zahn fühlen

Sammlung erfahren

Fokus: den Blick schärfen

Humor: Lachen befreit!

Loslassen und Ballast abwerfen

Vergebung – für andere und für sich selbst

Ja sagen

Die Kraft der **Dankbarkeit** entdecken

Trost: der Lichtstrahl am Horizont

Hoffnung: So, wie es ist, hat es Sinn

Kraft: „Ich schaff das!“

Mut tut gut

Interesse bringt Farbe ins Leben

Aktivität: das Leben selbst gestalten

Erfahrung nutzen

Ich bin gut so, wie ich bin

Anderen begegnen

Vertrauen: fester Boden unter den Füßen

Veränderung wagen

Glück genießen

Sinn ist in uns, nicht außen

Gefühle: Lebendigkeit pur

Lust auf Leben!

Mitten im Leben

Achtsamkeit: ganz hier, ganz jetzt

Wunder warten überall

Zum Weiterlesen

Hinweis zum Inhaltsverzeichnis

Die Stichworte dieses Buches verfolgen einen bestimmten Weg - vom Dunklen zum Hellen.

Wir alle kennen Dunkelheit, Angst und Sorgen. Sammlung hilft, den Fokus zu verändern und manches mit Humor zu sehen. Das Loslassen lernen, vergeben, Ja sagen und dankbar sein. Auf diese Weise Trost finden, Hoffnung gewinnen, Kraft und Mut. Interesse entwickeln, aktiv werden und Erfahrungen sammeln. Sich selbst entdecken, sich auf andere einlassen und Vertrauen entwickeln. Veränderung annehmen und Glück erfahren. Sinn finden und Gefühle zulassen. Voller Lust leben und durch Achtsamkeit kleine und große Wunder entdecken.

Vorwort

Das Leben verläuft für die wenigsten von uns einfach nur geradeaus. Statt eines gleichmäßigen, ebenen, perfekt asphaltierten Weges finden wir oft genug unwegsames, schwer überschaubares Gelände vor. Geht alles bestens, kommt der Schwung des Lebens meist ganz von selbst. Wo es aber holprig wird oder gar von Schlaglöchern nur so zu wimmeln scheint, ist es gut zu wissen, wie wir auch in schwierigen Zeiten ausreichend Kraft und Energie finden.

Was macht Lebensfreude aus und wie behält man seinen Mut auch dann, wenn sich das Leben nicht rosarot präsentiert? Dazu haben sich schon viele Menschen Gedanken gemacht. Ich habe hier einige dieser Gedanken sowie eigene Texte zu einer vielfältigen Sammlung von Anregungen und Inspirationen für Sie zusammengestellt.

Dieses Buch regt dazu an, die kleinen Wunder des Lebens zu entdecken. Es stellt Perspektiven und Erkenntnisse vor, die zu Kraftquellen werden können – Lichtstrahlen gewissermaßen, die den eigenen Horizont erhellen.

Lebenskunst besteht darin, mehr wahrzunehmen als nur unsere augenblickliche Situation. Und wer erst einmal beginnt, genau hinzuschauen, erkennt, dass die Lebenslust an allen Ecken und Enden hervorblitzt – hier im Buch und auch im Leben selbst.

Tania Konnerth



In der Dunkelheit die Chancen sehen

Die Gewissheit, dass
Uns auch in dunkelster
Nacht wenigstens
Kleine Lichter bleiben, dass
Es also nie ganz
Lichtlos ist,
Hilft dabei, der Finsternis
Etwas entgegensetzen und
In unserer
Tiefe zu strahlen.

Wir alle kennen dunkle Zeiten. Ein langer, scheinbar nicht enden wollender Winter, eine Phase von Rückschlägen und Misserfolgen, schmerzliche Verluste oder gar Schicksalsschläge – auch das Dunkle zeigt sich in verschiedenen Schattierungen.