

TANIA
KONNERTH

*Ich freue mich
an jedem Tag*

365 Ideen für das
kleine Glück



HERDER

Tania Konnerth

Ich freue mich an jedem Tag

365 Ideen für das kleine Glück



Impressum

Titel der Originalausgabe: Ich freue mich an jedem Tag
365 Ideen für das kleine Glück

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal

Umschlagmotiv: © Designbüro Gestaltungssaal

Illustrationen: Tania Konnerth

E-Book-Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,
Leipzig

ISBN (E-Book): 978-3-451-80639-1

ISBN (Buch): 978-3-451-07190-4

Inhalt

Das kleine und das große Glück

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

Ein herzliches Dankeschön an alle und alles, was mir in
meinem Leben schon Freude bereitet hat - große und
kleine Freuden, einmalig, mehrmals oder immer wieder
aufs Neue.

Tania Konnerth

Das kleine und das große Glück

„Die Welt ist voll von kleinen Freuden – die Kunst besteht nur darin, sie zu sehen.“

Li-Tai-Po

Wer sehnt sich nicht danach, Freude zu empfinden? Auf unsere ganz eigene Art sind wir wohl alle auf der Suche nach dem Glück. Glücksmomente und Freudenanlässe verzaubern unseren Alltag und machen unser Leben lebenswert. Sie schenken uns neue Energie, und durch sie fühlen wir uns innerlich reich.

Viele von uns sind auf der Suche nach dem großen Glück, das unser ganzes Leben verändern soll. Dabei laufen wir immer wieder an den kleinen Glückspierlen vorbei und übersehen sie. Wieder andere haben ihren Blick so fest auf die negativen Dinge im Leben gerichtet, dass sie gar nicht sehen können, wie dicht neben ihnen das Glück winkt.

Aber es gibt auch Menschen, die man immer wieder lächeln sieht. Die sich für vieles begeistern können – auch für fast unscheinbare Glücksmomente. Sie nehmen die Welt mit allen Sinnen wahr: So lässt sich das Glück sehen, hören, spüren, riechen und schmecken. Und die Sonne scheint auch an dunklen Tagen.

Welch ein Glück: Freudenmomente erkennen und genießen zu können. Ein Glück, das jedem offen steht. Auf den folgenden Seiten sind 365 Anlässe zur Freude für Sie zusammengestellt. Als Leserin oder Leser sind Sie eingeladen, Tag für Tag ein kleines Stückchen Glück zu erleben. Und ich bin überzeugt, dass Sie schon bald selbst überall kleine und größere Anlässe entdecken werden, über die Sie sich freuen können.

Tania Konnerth



JANUAR

JANUAR

1

365 neue Tage liegen vor mir, die ich freudig begrüße. Was mir dieses Jahr wohl bringen wird? Was werde ich erleben? Welchen Menschen werde ich begegnen? Und wo werde ich in einem Jahr stehen? Ich schreibe mir jetzt auf, was ich mir von diesem Jahr erhoffe, welche Ziele ich erreichen möchte und unter welches Motto ich dieses Jahr stellen möchte.

2

Ab sofort beginne ich jeden neuen Morgen mit einem wohltuenden Ritual: Gleich nach dem Aufstehen gehe ich als Erstes entweder auf den Balkon, auf die Terrasse oder an das geöffnete Fenster und genieße einige tiefe Atemzüge frische Luft.

So starte ich munter und voller Energie in den Tag.

3

Eine kleine Freude und ein prima Stimmungsaufheller: Ich schließe die Augen und lecke mir genüsslich über die Lippen - erst über die Ober- und dann über die Unterlippe

und dann andersherum. Dabei denke ich an etwas besonders Angenehmes oder Köstliches. So einfach kann ein kleines Glücksgefühl sein!

4

Heute fühle ich mich richtig reich: Ich stelle mir vor, dass ich ein Bankkonto habe, auf dem ich jeden Tag neu die Summe von 86 400 zur Verfügung habe. Ich kann zwar nichts davon in den nächsten Tag retten, aber am nächsten Tag habe ich exakt die gleiche Summe. Und das Beste: dieses Konto gibt es wirklich, denn jeder Tag bietet mir exakt 86 400 Sekunden, über die ich verfügen kann.

5

Wenn ich in diesen Tagen manchmal genug vom Grau des Winters habe, dann freue ich mich an folgenden Zeilen, die mir eine ganz besondere Zuversicht schenken:

*„Tief im Winter
lernte ich endlich,
dass in mir
ein unbesiegbarer Sommer lag.“*

Albert Camus

6

Mit folgender Atemübung kann ich mich jederzeit zwischendurch entspannen und meine Mitte finden: Ich atme mit geschlossenen Augen einige Male tief durch die Nase ein und dann mindestens doppelt so lang durch den Mund wieder aus. Dabei „bremse“ ich das Ausatmen etwas ab, indem ich zum Beispiel einen zischenden oder brummenden Ton mache.

Schön zu spüren, wie ich sofort viel ruhiger werde.

7

Einmal eine ganz unerwartete Freude für meine Lieben planen: Heute finde ich die Namenstage der Menschen heraus, die mir viel bedeuten, und überlege mir, wie ich sie an diesem Tag liebevoll überraschen kann.

Die Vorfreude auf diese Überraschungen erfüllt mich schon jetzt.

8

Einfach noch einmal lesen - und zwar eines meiner Lieblingsbücher. Ich gehe zum Bücherregal und wähle eines aus den Büchern aus, die ich schon einmal mit Begeisterung gelesen habe. Ich tauche in die Handlung ein, die mich schon einmal faszinierte, treffe auf beeindruckende Charaktere und lese jede Zeile mit Ruhe und Genuss.

9

Einmal ganz bewusst eine Orange essen!

Die meisten von uns essen in aller Schnelle und Hektik. Dabei bemerken wir kaum noch, was wir essen - Hauptsache, es macht satt. Aber Lebensmittel sind viel mehr als nur Füllstoff für einen leeren Magen.

Wann habe ich das letzte Mal etwas ganz bewusst gegessen? Den Geruch, den Geschmack und das Aussehen des Lebensmittels wirklich wahrgenommen? Essen ist ein ganz besonderer Genuss, wenn wir alle Sinne dafür nutzen. Ich suche mir heute eine besonders schöne Orange (oder einen Apfel, wenn ich den lieber mag) aus und genieße sie langsam und mit allen Sinnen.

10

Warum nicht heute einmal ohne zu urteilen oder zu bewerten durch den Tag gehen? Ich könnte versuchen, allen Menschen, die ich treffe, (vor-)urteilsfrei zu begegnen. Von morgens auf dem Weg zur Arbeit über den Tag lang bis abends bei meinen Lieben.

Ich freue mich darauf, die Menschen um mich herum ganz offen und neugierig wahrzunehmen, denn so werde ich vieles an ihnen neu entdecken.

11

Heute genieße ich gemeinsam mit meinem Partner oder meiner Partnerin eine lustvolle und luststeigernde Duftöl-Massage. Dazu verrühre ich 1 bis 2 Esslöffel Mandelöl mit einer Duftmischung aus 10 Tropfen Sandelholz, 4 Tropfen Ylang-Ylang und 3 Tropfen Jasmin.

Schön, sich ganz aufeinander einzulassen ...

12

Ich freue mich auf eine Kreativ-Übung: „Das bin ich.“
Dazu stelle ich dar, wer ich bin. Ich kann malen, schreiben, Collagen erstellen, mir einen Tanz oder ein Theaterstück ausdenken. Das Ergebnis muss nicht umfassend sein, sondern ich drücke genau das aus, was mich jetzt gerade in diesem Moment ausmacht. So zeige ich mir mit meiner ganzen Kreativität, wer ich bin.

13

Heute mal Hausmusik! Eine vielleicht altmodisch anmutende Freude, die aber mit modernen Beats richtig Laune macht. Jeder in der Familie oder auch Freunde, die mitmachen möchten, kann sich sein Instrument selbst aussuchen – richtige Musikinstrumente oder auch einfach Töpfe oder andere Percussion-Instrumente. Oder wir

probieren A-capella-Gesang. Erlaubt ist alles, was Spaß macht.

14

So viele schöne Dinge umgeben mich!

Ich gehe heute durch meine Wohnung, schaue mich aufmerksam um und freue mich an all den schönen Dingen, die ich besitze. An vielen von ihnen hängen Erinnerungen. Manches war ein Geschenk, anderes ein Mitbringsel, wieder andere Dinge habe ich mir selbst gekauft. Wie schön, sie ganz bewusst wahrzunehmen.

15

*„Wer vom Glück immer nur träumt,
darf sich nicht wundern,
wenn er es verschläft.“*

Ernst Deutsch

... und deshalb mache ich mir heute konkrete Gedanken darüber, wie ich einige meiner Wünsche umsetzen kann. Was möchte ich unbedingt noch erreichen? Was erleben? Welche Ziele habe ich? Ich wähle mir das Wichtigste davon aus und beginne heute mit einem ersten Schritt dorthin.

16

Einen Tag in Stille genießen. Kein Radio, keine Musik, kein Fernseher. Meine Mahlzeiten nehme ich schweigend ein, und auch im Zusammensein mit Freunden und meinen Lieben lassen wir uns darauf ein, einmal gemeinsam zu schweigen. Übrigens: Auch kleine Stille-Inseln im Alltag schaffen wohltuenden Raum für Entspannung.

17

Eine Reise in meiner Phantasie

Ich denke an ein fernes Land oder an eine Gegend, die mich reizt. Vielleicht im Orient? Im Dschungel Südamerikas oder im australischen „Outback“? Ich schliesse die Augen, atme tief durch und entspanne mich. In meiner Vorstellung kann ich nun einfach dorthin reisen. Wie sieht es dort aus? Wie riecht es? Was kann ich hören? Und wie fühle ich mich in meinem Traumland?

18

Warum heute nicht mal die Welt ein Stückchen besser machen? Ich überlege mir, wofür ich mich engagieren könnte. Was liegt mir ganz persönlich am Herzen? Ist es der Schutz der Umwelt? Der Kampf gegen eine Krankheit? Der Einsatz für Kinder in Not? Die Gleichberechtigung von Mann und Frau? Würde ich vielleicht gerne alten

Menschen ein würdevolles Lebensende ermöglichen? Oder Arbeitslosen den Weg zurück ins Berufsleben erleichtern? Ich finde heute heraus, was mir ein persönliches Anliegen ist und was ich ganz konkret dafür tun könnte. Vielleicht spende ich etwas? Vielleicht rufe ich gleich irgendwo an und frage nach, was ich tun kann? Vielleicht suche ich mir Gleichgesinnte und wir stellen gemeinsam etwas auf die Beine?

19

Ich überrasche heute einen lieben Freund oder eine Freundin durch eine kleine Geste: Am Abend rufe ich kurz an, um eine gute Nacht und schöne Träume zu wünschen. Einfach so.

20

Der nächste freie Tag kommt bestimmt. Warum nicht schon heute überlegen, was ich dann am liebsten tun würde? Es macht Spaß, solche Pläne zu schmieden - und wenn ich dann frei habe, weiß ich gleich, was ich Schönes tun könnte. Ich nehme mir also jetzt die Zeit, mir auf dekorativem Schreib- oder Zeichenpapier und mit bunten Stiften einige ganz verschiedene Tagesabläufe auszumalen.

21

„Was würdest du tun, wenn morgen die Sonne nicht aufginge? Die Augen schließen oder eine Kerze anzünden?“

Jetzt, wo die Tage immer noch kurz und dunkel sind, haben wir alle manchmal das Gefühl, die Sonne geht nie wieder richtig auf. Deshalb überlege ich mir, wie ich Licht in mein Leben bringen kann. Wie kann ich für mich und andere strahlen?

Ich freue mich darauf, meinen Tag zu erhellen.

22

Heute ziehe ich mich ganz bequem an. Auch wenn ich arbeiten gehe und vielleicht mit Kunden zu tun habe, muss ich deshalb nicht unbequeme Kleidung tragen. Ich wähle heute nur Kleidungsstücke aus, die mich frei atmen lassen und in denen auch bei längerem Sitzen nichts drückt. Eine kleine Freude, die mir den ganzen Tag lang gut tut.

23

Ich lass' mir was erzählen. Viele Menschen haben außergewöhnliche Dinge erlebt, und es kann zu einem richtigen

Abenteuer werden, sich davon berichten zu lassen.

Vielleicht kenne ich jemanden, der weit gereist ist, oder jemanden, der in einem buddhistischen Kloster war.