

5 Tipps für mehr Lebensfreude



1. Nimm an, was bereits ist

Eigentlich wolltest Du heute eine Radtour machen, mit Freunden zum Baden oder im Garten arbeiten? Blöd, dass es aus Kübeln gießt. Oder stehst Du mal wieder im Stau, auf dem Weg zu einem wichtigen Termin? Nun hast Du zwei Varianten – sei sauer, ärgere Dich, schreie rum, hab schlechte Laune, bedauere Dich selbst. Oder entscheide Dich für Variante zwei: Schimpfe eine Minute lang darüber, wie blöd das alles ist und dass Du Dir das anders vorgestellt hast. Und dann: nimm es an! Denn der Stau wird bleiben, auch wenn Du an die Decke gehst und auch der Regen wird nicht weniger, wenn Du den ganzen Tag deswegen schlechte Laune hast. Du kannst es nicht ändern! Also wähle Variante zwei. Du wirst sehen, wie einfach, aber effektiv das ist.

2. Sei bewusst

Telefonieren und dabei Mails checken, Zeitung lesen und währenddessen essen, Autofahren und Radiohören: Wir sind Meister im Multi-Tasking. Was dabei verloren geht ist allerdings unsere Achtsamkeit. Manchmal kommen wir im Büro an, ohne uns an die Fahrt dahin erinnern zu können. Und was hat uns die Mama noch am Telefon erzählt, während wir Mails geschrieben haben? Dinge gleichzeitig zu erledigen ist Blödsinn! Weil es letztlich Energie kostet und wir keine der Sachen zu 100 Prozent erfüllen. Eine gute Übung: Geh in den Wald oder in den Park. Zieh die Schuhe aus, spüre das Gras unter den Füßen, rieche den feuchten Boden, fühle die Rinde eines Baumes. Nacheinander! Und tue nur und ausschließlich das. Nimm bewusst wahr, was Deine Sinne Dir funken und wie es sich anfühlt.

3. Faste einen Tag

Keine Sorge, Du sollst nicht auf Nahrung verzichten. Doch was jetzt kommt, ist für manche viel schlimmer: Verzichte auf Dein Handy. Und auf den Fernseher und das Radio. Und die Zeitung. Nimm Dir einen Tag frei von der Welt. Keine Nachrichten, keine Anrufe, keine News. Erlebe, wie sich die Welt weiter dreht, auch ohne dass Du auf dem neuesten Stand bist.

4. Sei ratlos

„Das hättest Du besser so und so gemacht...“, „An Deiner Stelle würde ich...“: Unser Leben besteht aus Ratschlägen. Die meisten davon kommen ungefragt und bringen uns nicht weiter. Sie sorgen höchstens für Verstimmung, Selbstzweifel, Gegendruck. Probiere es zwei Tage aus: Gib keine, wirklich gar keine, ungefragten Ratschläge. Du wirst sehen, dass dieser Ratschlag das Miteinander mit Deinen Liebsten um so vieles leichter und damit froher macht.

5. Fokussiere neu

Im Bett wälzen wir uns gerne von einer Seite auf die andere und der Kopf will einfach nicht zur Ruhe kommen. Macht sich Sorgen um die Zukunft, ist belastet mit der Vergangenheit. Eine einfache Übung, die für ruhige Nächte sorgt und Dir damit Kraft schenkt: Denke jeden Abend vor dem Einschlafen darüber nach, welche zwei Dinge Dich am vergangenen Tag fröhlich gestimmt haben. Worüber hast Du gelacht? Worüber hast Du Dich gefreut? Mit diesen Gedanken lege Dich zur Ruhe.