

Kerstin Hack



Lebensfreude

Die Fülle des Lebens entdecken

DTE





Inhaltsverzeichnis

Lebensfreude finden	3
Tipps zur Anwendung.....	5

Woche 1: Ent-Sorgen	6
1.1 Freiraum	7
1.2 Beziehungen	8
1.3 Glaubenssätze	9
1.4 Perfektionismus	10
1.5 Ent-Sorgen.....	11
1.6 Ungeliebte Arbeiten.....	12
1.7 Energie	13

Woche 2: Wahrnehmen	14
2.1 Augen auf	15
2.2 Achtsamkeit.....	16
2.3 Konzentration.....	17
2.4 Freiheit.....	18
2.5 Vorurteilsfrei	19
2.6 Genießen	20
2.7 Hier und Jetzt.....	21

Woche 3: Offenheit	22
3.1 Tür auf	23
3.2 Mund auf.....	24
3.3 Bewegungsraum erweitern.....	25
3.4 Beweglichkeit	26
3.5 Beitragen	27
3.6 In Freiheit handeln.....	28
3.7 Möglichkeiten entdecken	29

Woche 4: Erleben	30
4.1 Genussvoll arbeiten.....	31
4.2 Gemeinsam	32
4.3 Abenteuer	33
4.4 Ideenliste	34
4.5 Urlaub im Alltag	35
4.6 Freude auskosten	36
4.7 Feiern	37

Nicht vergessen	38
-----------------------	----



Kerstin Hack: Lebensfreude. Die Fülle des Lebens entdecken · Quadro Nr. 15
2. Auflage Mai 2015
© 2010 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

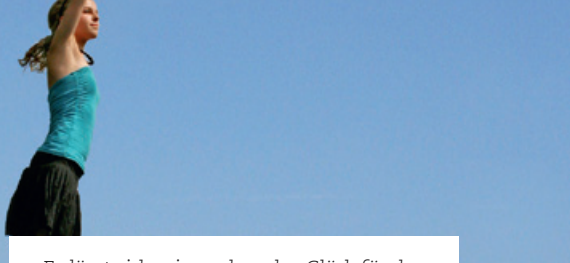
Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: photocase.com · Pippilotta* (1), vandalay (6),
satin-doz (14), manun (22), froodmat (30)
Lektorat: Esther Sommerfeld
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz
Printed in Germany
ISBN: 978-3-935992-58-9
ISBN E-Book: 978-3-86270-027-1

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung
»Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u.a. unter
www.down-to-earth.de/e-books

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:
Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10 · 35460 Staufenberg
Tel: 06406 - 8346 0 · Fax: 06406 - 8346 125
bestellung@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de



Lebensfreude finden

Es lässt sich zeigen, dass das Glück für den Menschen in der Liebe zum Leben liegt.

—Erich Fromm

■ Mehr Lebensfreude wünschen sich viele. Lange dachte ich, dass es typbedingt sei, wie viel Freude man spürt. Die einen freuen sich eben mehr, die anderen weniger. Und ich gehöre wohl zu denen, die das Leben mehr genießen als andere.

Dann entdeckte ich, dass es nicht nur mit Veranlagung, sondern auch mit Denkmustern und Haltungen zu tun hat. Manche Menschen sind von vielen Dingen so belastet, dass in ihrem Leben wenig Raum für Lebensfreude und Genuss bleibt. Sie leiden darunter, aber haben nie gelernt, wie sie den Raum für Lebensfreude schaffen und zu mehr Freude finden können.

Weil ich das bedauere, habe ich mich entschieden, meinen eigenen Geheimnissen auf die Spur zu kommen. Ich habe mich gefragt: Was führt dazu, dass ich mein Leben meistens genieße? Welche Haltungen verstärken meine Lebensfreude? Was mache ich unbewusst richtig – so dass ich als Ergebnis Glück und Zufriedenheit erlebe?

Freude kann man nicht direkt beeinflussen. Jeder hat schon mal erlebt, dass jemand sagte: »Mensch, freu dich doch!« Aber man war nicht in der Lage, Freude zu empfinden. Freude ist nicht »machbar«. Sie ist das Ergebnis davon, dass unsere tiefsten Bedürfnisse erfüllt sind. Bleiben wesentliche Bedürfnisse, z.B. nach Nähe, Sicherheit und Versorgung, unerfüllt, sind wir ängstlich, sorgenvoll und einsam. Werden hingegen unsere Bedürfnisse nach Freiheit, Nähe, Verbundenheit und Abenteuer erfüllt, spüren wir Freude.

Wir können Freude nicht machen, aber wir können sehr wohl dafür sorgen, dass sich unsere Chance erhöht, Freude zu empfinden. Wir können unseren zentralen Bedürfnissen nachspüren und Wege finden, wie wir sie erfüllen können. Wir können lernen, den Raum zu schaffen und frei zu halten, den die Freude braucht, um sich bei uns niederzulassen. Wir können der Freude eine Landebahn in unserem Leben bauen.



Im ersten Teil dieses Quadros geht es um »Freudenkiller«. Hier entdeckst du, was dir Freude raubt. Du erfährst, welche Einstellungen und Denkmuster Freude schon im Keim ersticken. Aber du lernst auch, wie du Raum für Freude schaffen kannst.

In Teil 2 geht es um dich in deiner Einzigartigkeit. Was bereitet dir Freude? Was stärkt deine innere Zufriedenheit? Wann erlebst du besonders viel Glück? Was macht dich aus? Hier kannst du deine persönlichen Lebensfreude-Parameter entdecken.

Teil 3 gibt dir Impulse, was du konkret tun kannst, um mehr Freude zu erleben. Er führt in die wichtigsten Freuden-Spender ein.

Schließlich lädt Teil 4 dich ein, selbst Erlebnisse und Abenteuer zu gestalten. Denn auf dem Sofa erlebt man – in Büchern oder beim Fernsehen – höchstens die Abenteuer anderer. Tiefes Glück kannst du nur dann erleben, wenn du deine eigenen Abenteuer gestaltest.

Dieses Quadro ist angelehnt an das von mir entwickelte Swing-Konzept. Es besagt, dass man für ein ausgewogenes Leben acht grundsätzliche Lebens Elemente braucht. Lebensfreude ist eines davon. Daneben sind für ein gelingendes Leben auch andere Aspekte wichtig – z.B. Ruhe und Kreativität.

Aber da man nicht an allen Baustellen gleichzeitig arbeiten kann und sollte, freue ich mich, dass du hier beginnst.

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken der Dinge, die zu deiner Lebensfreude beitragen können. Und dann natürlich beim Leben. Deine

Kerstin Hack

—Kerstin Hack

■ PS: Als Coach unterstütze ich – live vor Ort in Berlin oder am Telefon – Menschen bei ihrem Weg zu einem besseren Leben. Infos unter: www.kerstinhack.de



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es ruhig mehrfach.

■ Die Texte können fortlaufend oder auch einzeln gelesen werden. Fang ruhig mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten. Ich empfehle, die Fragen schriftlich zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Mach dir auch Notizen dazu, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.

■ Du kannst für Notizen ein einfaches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro*, das wir speziell für die Quadro-Serie entwickelt haben.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich den wichtigsten Impuls weitergeben wollte, was würde ich anderen erzählen?

■ Nimm dir einige Minuten Zeit, mit Gott oder Menschen über das Gelesene zu reden, um es zu vertiefen.

■ Lies das ganze Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden, einer Gruppe und sprecht darüber. Ihr werdet feststellen, dass ihr euch gegenseitig unterstützen, inspirieren, Rat geben und helfen könnt. Sicher kommt ihr noch auf viele weitere Ideen, wie ihr Lebensfreude stärken könnt.

■ Bleib gelassen, Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir selbst, in deinem Tempo zu lernen, wie du mehr Raum für Lebensfreude schaffen kannst.

■ Mach eine Liste der Bereiche, in denen Lebensfreude bei dir eher zu kurz kommt. Überlege dir, welche ein bis drei Bereiche du stärker ausbauen möchtest, um mehr Freude zu erleben. Du kannst diese Bewertung mehrmals im Jahr wiederholen, um zu beobachten, was du in deinem Leben verändert hast.

Woche 1
Ent-Sorgen



Freiraum

■ Wer Lebensfreude erleben will, braucht Platz und Freiraum. Innerlich und äußerlich. Wenn Herz und Leben überfüllt sind, hat die Seele nur wenig Platz und Raum, um Freude zu erleben. Alles, was in unserem Leben herumliegt, kostet uns Kraft. Das ist selbst dann der Fall, wenn wir die Papierstapel, Kleiderberge und Krimskrums-Ecken gar nicht mehr bewusst wahrnehmen. Denn sie signalisieren: »Hier ist etwas nicht in Ordnung. Du solltest dich darum kümmern.« Das nimmt die innere Freiheit, die man braucht, um das Leben zu genießen.

Ausmisten befreit. Deshalb empfiehlt sich eine Radikalkur. Überlege dir:

- Was will ich ordnen?
- Wovon will ich mich trennen?

Das gilt sowohl für Gegenstände als auch für innere Anklagen. Für Dinge, die man anderen Menschen immer noch nachträgt. Auch hier kann man entsorgen. Wer etwas entsorgt hat, ist einige Sorgen los und gewinnt Freiraum für Freude.

Die Basis einer gesunden Ordnung ist ein großer Papierkorb.

—Kurt Tucholsky

Meine Empfehlung: Fange gleich damit an! Auch wenn du nur 5 Minuten Zeit hast, kannst du eine kleine Ecke ordnen. Hat sich in deiner Umgebung so viel angesammelt, dass du es nicht auf einmal entsorgen kannst, dann mache einen Plan. Überlege dir, wann und wie du die einzelnen Bereiche angehen willst.

Bei inneren Entsorgungsprozessen kann es hilfreich sein, alles zu notieren, was dich belastet und was du anderen nachträgst. Und es dann eins nach dem anderen zu vergeben und loszulassen.

■ Denk mal

Was in deinem Leben oder deiner Umgebung belastet dich am meisten? Wie kannst du es entsorgen?

■ Mach mal

Was du heute kannst entsorgen ... Beginne gleich damit, etwas loszulassen, aufzuräumen oder zu entrümpeln.

3.2

Mund auf

■ Während ich diese Zeilen schreibe, singt sich Andrea Boccelli die Seele aus dem Leib. Ich liebe die Musik dieses leidenschaftlichen italienischen Tenors, der das Singen von den Vögeln gelernt hat. Manchmal singe ich mit. Ich kann außer »Mamma mia« und »Pizza« kein Italienisch und Singen ist auch nicht meine größte Stärke. Doch wenn ich die Musik auf volle Lautstärke drehe, so dass die Nachbarn meine Gesangseinlage nicht hören können, macht mir sogar Putzen ziemlich viel Spaß.

Wenn man glücklich ist, fängt man oft automatisch an zu singen. Verliebte trällern laufend vor sich hin oder pfeifen glücklich ihre Freude in die Welt hinaus. Doch es funktioniert auch umgekehrt: Wer singt, wird glücklicher. Dabei ist es egal, ob man eine meisterhafte Stimme hat oder nur ungeübter »Badewannen-Tenor« ist. Singen setzt Glückshormone für die Seele frei. Die machen uns fröhlich und beschwingt und geben Energie.

Musik wischt den Staub des Alltags von der Seele.

—Berthold Auerbach

Mein Vater spielte früher Handball. Auf den Fahrten im Mannschaftsbus sang die ganze Mannschaft Volkslieder – und gewann so Energie für die vor ihnen liegenden Spiele.

Wenn du Energie und Freude brauchst, ist Singen eines der besten Dinge, die du für dich tun kannst. Du kannst entweder die Begleitstimme zu einer CD oder MP3 singen – oder Lieder, die du auswendig kannst. Wenn du Lieder mit Texten wählst, die dich ermutigen und stärken, wirst du noch mehr Gewinn davon haben. Aber auch unverständliche italienische Arien können die Seele in Schwingung versetzen.

■ **Denk mal** _____
Welche Musik belebt dich besonders?

■ **Mach mal** _____
Singe diese Woche jeden Tag wenigstens ein Lied.

3.3



Bewegungsraum erweitern

■ Wer nur Deutsch spricht, kann nur mit Menschen kommunizieren, die ebenfalls Deutsch können. Wer am PC nur Grundkenntnisse beherrscht, wird an vielen Stellen an seine Grenzen kommen. Grenzen sind Hinweise: »Hier kommst du (bisher) nicht weiter.« Unser Leben wird immer begrenzt bleiben. Doch wir können unsere bisherigen Grenzen durchaus erweitern und uns dadurch neue Möglichkeiten für Begegnungen, Erfahrungen und Lebensfreude eröffnen.

Es ist immer mühsam, etwas neu zu lernen, egal ob es sich um eine Sprache, die Einarbeitung in ein Programm oder neue Bewegungsabläufe handelt. Doch jede neu erworbene Fähigkeit erweitert die eigenen Möglichkeiten. Und das steigert die Lebensfreude. Das hat damit zu tun, dass jede Fähigkeit, die wir erwerben, unsere Freiheit vergrößert. Ein neugeborenes Baby hat nur wenige Freiheiten. Es ist abhängig davon, dass andere es füttern, kleiden, transportieren und versorgen.

Wer sprechen kann, kann singen.

Wer laufen kann, kann tanzen.

—Afrikanisches Sprichwort

Wer nur eine oder wenige Möglichkeiten hat, eigene Bedürfnisse zu stillen, kann nicht wählen. Er erlebt eine Einschränkung seiner Freiheit. Wer hingegen über viele Möglichkeiten verfügt, kann in größerer Freiheit handeln.

Deshalb ist die Erweiterung der eigenen Fähigkeiten immer ein Zugewinn an Freiheit und Lebensfreude. Was du lernen willst, kannst du frei wählen: Kochen, Tanzen, Computerkenntnisse oder Kommunikation – die Welt steht dir offen.

■ **Denk mal**

Welche Fähigkeit würde dich weiterbringen? Wie kannst du sie entwickeln?

■ **Mach mal**

Probiere heute etwas Neues aus: ein Kochrezept, ein Computerprogramm, einen Bewegungsablauf oder ... oder ...

4.6



Freude auskosten

Seine Freude in der Freude des anderen finden ist das Geheimnis des Glücks.

—Georges Bernanos

■ Als ich einer Freundin von einem überraschenden beruflichen Erfolg berichtete, nahm sie sich die Zeit, die Freude mit mir tief auszukosten. Sie sagte nicht nur das übliche »Wie toll!« oder »Klasse!«. Vielmehr fragte sie intensiv nach: »Was genau beglückt dich da so sehr?« »Was daran begeistert dich?« »Was sagt dieser Erfolg über dich aus – und über das, was du geleistet hast?«

Mehr als 40 Minuten nahm sie sich die Zeit, mit meiner Freude mitzufühlen und sie durch ihre Fragen zu stärken und zu vertiefen. Mich hat das sehr berührt. Mitgefühl kenne ich eher aus traurigen Situationen. Da ist es glücklicherweise öfter der Fall, dass wir uns in den anderen einfühlen und mitfühlen. Und durch unsere Fragen und Anteilnahme zum Ausdruck bringen, dass uns seine Situation nahe geht.

Aber tiefes Mitfühlen mit Freude? Das hatte ich zumindest bis zu diesem Zeitpunkt noch nie in solcher Intensität erlebt. Aber es ist etwas, das ich lernen möchte.

Wenn Menschen mir von beglückenden Erfahrungen erzählen, möchte ich ihnen den Raum geben, die Freude zu vertiefen, indem ich nachfrage, was genau sie freut, begeistert und beglückt. Oder auch mal Vermutungen äußern: »Bist du so glücklich, weil dir wichtig ist, dass ...?«

Davon haben übrigens beide etwas: Nachdem die Freundin sich so intensiv mit mir gefreut hatte, war sie selbst beglückt: »Das, was ich von dir gehört habe, gibt mir ganz viel Hoffnung und Zuversicht.«

■ Denk mal

Wann hast du dich das letzte Mal intensiv mit jemandem gefreut? Wie hast du deine Freude gezeigt?

■ Mach mal

Wenn dir jemand etwas erzählt, was ihn freut, versuche, dich in ihn einzufühlen. Frage nach: »Was genau macht dich so glücklich?«



Man kann Gott nicht allein mit Arbeit dienen, sondern auch mit Feiern und Ruhen.

—Martin Luther

Feiern

■ Der Wunsch, besondere Ereignisse zu feiern, gehört ganz tief zum Menschsein. Feiern bedeutet, schöne, außergewöhnliche Dinge wahrzunehmen und sie zu würdigen. Es gibt große Anlässe für Feste wie etwa Weihnachten, Geburtstage und Hochzeiten.

Aber auch im Alltag kann man feiern. Es gibt täglich 1000 Gelegenheiten, das Leben zu feiern. Man kann feiern, dass man einen Text fertig geschrieben, etwas gekocht oder die Wäsche aufgehängt hat. Man kann feiern, dass die Sonne scheint oder dass der Körper weitgehend gesund ist. Man kann Begegnungen und Freundschaften ebenso feiern wie einen Abschluss oder Neubeginn. Feiern bedeutet nichts anderes, als einen kurzen oder längeren Moment das Alltägliche ruhen zu lassen und das Besondere zu genießen.

Das kann man allein durch seine innere Haltung tun: Du kannst feiern, wie weit du mit etwas gekommen bist, und dir die Zeit nehmen, dich darüber zu freuen.

Oder du kannst dir etwas Besonderes gönnen. Nach Erledigung der Bügelwäsche vielleicht ein Stück edle Schokolade oder – etwas kalorienbewusster – eine leckere Tasse Tee. Bei größeren Anlässen zum Feiern kannst du entsprechend »dicker auftragen« und das Besondere ausgiebig feiern. Wenn du es lernst, die kleinen Besonderheiten im Alltag wahrzunehmen, sie zu würdigen und zu feiern, wird deine Lebensfreude garantiert zunehmen. Das wünsche ich dir von Herzen.

Deine Kerstin Hack

■ Denk mal

Welche Anlässe zu feiern gab es in den letzten Tagen? Finde mindestens fünf große oder kleine Gründe zu feiern.

■ Mach mal

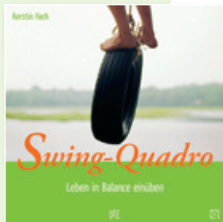
Du hast dieses Quadro fertig durchgelesen und dich – hoffentlich – davon inspirieren lassen. Das kannst du feiern!



Kerstin Hack
Spring
Hinein ins volle Leben,
160 Seiten

Das Buch von Kerstin Hack lädt zu einem lebenswerten Leben ein. Es zeigt lebensnah und praktisch, wie man Haltungen und Denkmuster, die Lebensfreude verhindern, entdecken und entsorgen kann, damit das Leben wieder leichter und froher wird.

Buch



Kerstin Hack
Swing-Quadro
Leben in Balance
erüben, 40 Seiten

Quadro zum Bestseller. Vier Wochen lang Inspiration und praktische Impulse, um dynamisch und ausgewogen leben zu lernen. Erfrischend, konkret und lebensnah. Mit vielen praktischen Tipps. Ideal für alle, die ihr Leben entspannter und kraftvoller leben lernen möchten.

Quadro Nr. 3



Kerstin Hack
Swing
Dein Leben in Balance,
144 Seiten

Wie kann man die Woche so gestalten, dass man alle Arbeit schafft und noch genug Raum für Kreativität, Beziehungen, Ruhe und pures Leben bleibt? Dieses Buch gibt inspirierende Antworten und praktische Impulse für dynamisches und ausgewogenes Leben.

Buch



Kerstin Hack
Die Hütte und ich
Gott neu vertrauen –
eine Reise, 160 Seiten

Wie kann man Gott nach tiefen Enttäuschungen neu begegnen? Angeregt von dem Buch »Die Hütte« machte sich Kerstin Hack auf zu ihrer eigenen »Hütten-Erfahrung«. Sie erzählt offen davon, wie man zerbrochenes Vertrauen neu wieder aufbauen kann.

Buch

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.

Q Lebensfreude

Wer sich heute freuen kann, der soll nicht warten bis morgen. —Pestalozzi

»Eigentlich ist mein Leben ja ganz in Ordnung – doch irgendwie ist die Lebensfreude weg.« Wenn du das manchmal denkst oder sagst, dann ist dieses Quadro genau richtig für dich. Es erklärt, welche Haltungen und Handlungen zur Freude führen. Es bietet Inspiration, wie du verlorene Lebensfreude wiederfinden kannst. Du entdeckst, wie du ganz praktisch Raum für mehr Freude in deinem Leben schaffen kannst.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, nicht in der Theorie stecken zu bleiben, sondern das Gelesene praktisch in dein Leben umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die in ihrem Leben mehr Freude spüren möchten.

Q Quadro | Fröhlich leben – leicht gemacht

DTE
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-935992-58-9



9 783935 992589