



LEBENSFREUDE NEU ENTDECKEN

Kleine Schritte zu einem erfüllten Leben

HERZLICH WILLKOMMEN!

*Wie schön, dass du mehr Freude
in dein Leben einladen möchtest!*



Ich bin Uta Wacker und unterstütze seit 30 Jahren Menschen dabei, mehr Lebensfreude und Zufriedenheit in ihrem Leben (wieder) zu finden.

In diesem kleinen Reiseführer möchte ich dir die meiner Erfahrung nach hilfreichsten "Lebensfreude-Magneten" vorstellen und dich einladen, sie selber auszuprobieren.

Viel Freude dabei!
Alles Liebe

Deine *Uta Wacker*

Das erwartet dich ...

INHALT

Kapitel 1

Was ist eigentlich
Lebensfreude?



Kapitel 2

Die Kraft der Dankbarkeit

Kapitel 3

Achtsamkeit im Alltag



Kapitel 4

Freude durch Bewegung

Das erwartet dich ...

INHALT

Kapitel 5

Beziehungen und
Verbindungen stärken



Kapitel 6

Kreativität als Quelle der
Lebensfreude



Kapitel 7

Die Kunst des Loslassens



Kapitel 8

Die Reise geht weiter

WAS IST EIGENTLICH LEBENSFREUDE?

“ Wenn wir Freude am Leben haben,
kommen die Glücksmomente von selber. ”

Fernst-Ferstl

Österreichischer Dichter

Als Vorbereitung für deinen Weg zu mehr Lebensfreude möchte ich dir für heute folgende Fragen mitgeben:

- Was bedeutet für dich eigentlich Lebensfreude?
- Woran erkennst du sie?
- Was muss im Außen passieren, damit du mit Lebensfreude erfüllt bist?
- Und was in dir selbst passieren, um deine Lebensfreude spüren und genießen zu können?

DIE KRAFT DER DANKBARKEIT

**Dankbarkeit verwandelt das,
was wir haben, in genug.**

Äsop, antiker griechischer Dichter



Dankbarkeit ist ein einfaches, aber unglaublich kraftvolles Werkzeug, um Lebensfreude zu fördern. Wenn du dich regelmäßig auf das Gute in deinem Leben konzentrierst, veränderst du deine Sichtweise und entwickelst eine positive Einstellung. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Dankbarkeit praktizieren, insgesamt glücklicher sind.

Was Dankbarkeit bewirkt

Dankbarkeit lenkt deine Aufmerksamkeit auf das, was bereits gut ist in deinem Leben. Anstatt sich auf Mangel oder Probleme zu konzentrieren, erkennst du die Fülle und den Reichtum, die dein Leben bereits jetzt schon durchdringt. Dieses Gefühl der Fülle ist der Schlüssel zur Lebensfreude.

Natürlich kann alles immer noch besser werden. Doch wenn du dich nur auf das konzentrierst, was du (noch) nicht hast, raubst du dir selbst Energie und schädigst dich. Und das lässt wiederum deine Lebensfreude schwinden. Deshalb probiere doch jetzt gleich mal die folgende Übung:

DIE KRAFT DER DANKBARKEIT

- Sorge dafür, dass du ca. 15 Minuten ungestört bist. Zieh dich in einen Raum zurück, in dem du allein bist und in dem du dich wohlfühlst. Vielleicht hängst du ein „Bitte nicht stören“-Schild außen an die Tür. Du kannst – je nach Jahreszeit – die Übung auch sehr gut an einem schönen Platz in der Natur machen.
- Nimm dir nun ein Blatt Papier und einen Stift und schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Das können ganz „kleine“ Dinge sein wie der Kaffee am Morgen, eine heiße Dusche, ein freundliches Lächeln, der Anruf einer Freundin/eines Freundes, ...
- Wenn du 3 Dinge gefunden hast, für die du dankbar bist, dann beschreibe, warum du für diese Dinge dankbar bist und wie sie dein Leben bereichern. Was erfüllt sich für dich durch das, wofür du dankbar bist?
- Frage dich nun und schreibe die Antwort ebenfalls auf:
 - Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du dankbar bist?
 - Wo spürst du Wärme, Entspannung oder Leichtigkeit?
- Wie geht es dir jetzt? Merkst du, dass dein Energielevel und deine Lebensfreude – wenigstens ein klein wenig – gestiegen sind?



DIE KRAFT DER DANKBARKEIT

Hier ein heißer Tipp

- Lass dich von deinem Handy mehrmals am Tag daran erinnern, diese Dankbarkeitsübung zu machen. Halte kurz inne, wenn dein Handy klingelt, und mache dir 3 Dinge bewusst, für die du gerade dankbar bist.

Die Übung ist übrigens besonders wertvoll, wenn du sie am Abend vor dem Einschlafen machst. Warum? Wenn du mit dankbaren Gefühlen einschläfst, hat dein Gehirn die Nacht über Gelegenheit, ein neues neuronales Netzwerk aufzubauen, das sich immer mehr verfestigt, je öfter du diese Übung machst.



Zusätzliche Tipps:

- Führe ein Dankbarkeitstagebuch nach dem obigen Muster und schaue es dir an, wenn du dich niedergeschlagen fühlst.
- Versuche, auch in schwierigen Situationen einen positiven Aspekt zu finden.
 - Was will dir das Leben gerade zeigen?
 - Welche Lernchance steckt in dieser Situation?

Ich hoffe, dass diese erste Übung deine Lebensfreude gesteigert hat! Dein erster Schritt in die Richtung, in die du willst – zu mehr Lebensfreude. Und für diesen ersten Schritt kannst du dankbar sein!

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

**Der Schlüssel zum Glück
liegt darin, zu lernen,
in diesem Moment
vollkommen präsent zu sein.**

Thich Nhat Hanh,
vietnamesischer buddhistischer Mönch



Achtsamkeit bedeutet, mit voller Präsenz im Moment zu sein. Oft sind unsere Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft gefangen, was uns daran hinderte, die Freuden des gegenwärtigen Augenblicks zu erleben. Achtsamkeit lehrt uns, mit einem offenen und akzeptierenden Geist auf das Jetzt zu blicken.

Die Bedeutung von Achtsamkeit:

Achtsamkeit reduziert Stress, verbessert die Konzentration und fördert positive Emotionen. Durch Achtsamkeit können wir die kleinen Freuden des Alltags – wie den Duft einer Blume oder das Lächeln eines Fremden – wieder wahrnehmen.

Wenn du dich überfordert fühlst, den Eindruck hast, in dieser immer stressiger werdenden Welt nicht mehr mitzukommen und es dir nicht mehr wirklich gelingt, deinen Stress abzubauen, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass du nicht achtsam lebst.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Erst wenn du deine Aufmerksamkeit vollständig ins Hier & Jetzt holst, deine Gedanken von der Vergangenheit, die vorbei ist, und der Zukunft, die noch nicht da ist, abziehst, wirst du spüren und fühlen können, was gut für dich ist und was nicht.

Nur durch Achtsamkeit wirst du merken, ob deine körperlichen, geistigen und psychischen Grenzen gerade überschritten werden oder ob noch alles im grünen Bereich ist.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die wir unbedingt trainieren sollten, um körperlich, geistig und psychisch (wieder) gesund und zukunftsfit zu sein. Fange deshalb am besten gleich an zu üben.

Achtsame Alltagsrituale

Beginne den Tag mit einer achtsamen Morgenroutine

- Anstatt gedankenverloren in den Tag zu starten, nimm dir Zeit, bewusst aufzuwachen, deinen Atem zu spüren und dich genüsslich zu recken und zu strecken.



Versuche während einer alltäglichen Aktivität, z. B. beim Zähneputzen, beim Kochen oder jeder anderen Tätigkeit, völlig präsent zu sein:

- Achte auf Geräusche, Gerüche, Texturen, Formen, usw.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

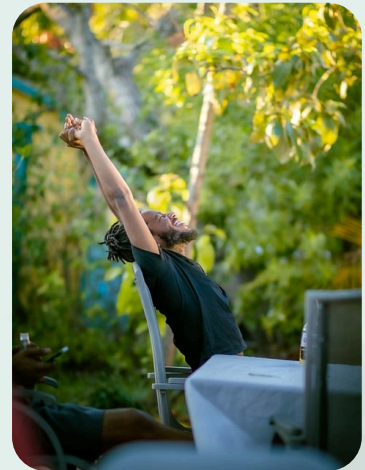


Führe ein achtsames Essen durch:

- Nimm einen Bissen und kaue ihn langsam.
- Achte auf den Geschmack und die Konsistenz der Nahrung.

Stoppe immer mal die Tätigkeit, die du gerade machst, und spüre in dich hinein:

- Was fühlst du gerade?
- Wie geht es dir mit dem, was du gerade tust? Machst du es aus Freude oder aus Verpflichtung?
- Machst du die Tätigkeit in deinem Tempo oder aus Zeitnot?
- Bist du in einem gelassenen Zustand oder bist du gestresst?



Um Momente der Achtsamkeit in den Tagesablauf zu integrieren, kann es sehr hilfreich sein, sich mehrmals am Tag einen Wecker zu stellen und sich so in seiner momentanen Tätigkeit unterbrechen zu lassen. Mit zunehmender Übung wirst du diese Unterstützung nicht mehr brauchen, denn du wirst aus dir heraus immer mal wieder innehalten, um deine Umgebung bewusst wahrzunehmen und in dich hineinzuspüren. Übung macht auch hier den Meister. Und natürlich auch die Meisterin.

FREUDE DURCH BEWEGUNG

**Bewegung ist die beste
Medizin für Körper und Seele.**

Hippokrates, griechischer Arzt und Lehrer



Körperliche Bewegung ist eine natürliche Quelle von Lebensfreude. Durch Bewegung werden Endorphine, auch bekannt als „Glückshormone“, freigesetzt. Schon kurze Bewegungseinheiten können unser Wohlbefinden erheblich steigern denn sie bauen Stress ab und steigern unsere Energie.

Und bevor jetzt dein innerer Schweinehund anfängt zu jaulen: es geht hier nicht um Sport!

Es geht um ganz normale Alltagsbewegungen wie gehen, etwas hochheben, sich strecken oder bücken, usw. Auch wenn sich das wie selbstverständlich anhört: Durch die vielen sitzenden Tätigkeiten, die wir täglich ausüben, kommen andere Alltagsbewegungen bei vielen Menschen zu kurz.



FREUDE DURCH BEWEGUNG

Die Wissenschaft der Bewegung und Lebensfreude

Regelmäßige Bewegung wirkt sich nachweislich positiv auf die Stimmung aus und reduziert das Risiko für Depressionen. Egal ob du tanzt, spazieren gehst, Haus- oder Gartenarbeiten machst, Rad fährst oder Sport treibst – die körperliche Aktivität hilft, Spannungen abzubauen und deinen Geist zu beleben.

Wie oben schon angekündigt, musst du nicht gleich für zwei Stunden das Fitnessstudio aufsuchen oder 10 km laufen, um vom positiven Einfluss der Bewegung für Körper und Psyche zu profitieren. Zehn Minuten reichen oft schon aus, um unsere Lebensfreudegeister zu wecken. Hier sind einige Beispiele für Bewegungsarten, die Freude machen.



10 Minuten tägliche Bewegung

Wähle eine Bewegungsart, die dir Spaß macht. Das kann Tanzen, Spaziergehen, Radfahren, Yoga oder eine kurze Fitness-Routine sein. Wichtig ist, dass du dich dabei wohlfühlst und Freude an der Bewegung hast.

- Spüre während der Bewegung in deinen Körper hinein. Wie fühlt sich dein Körper an?
- Wo spürst du Energie, wo Spannung? Nutze die Bewegung, um diese Spannungen loszulassen.
- Beobachte, wie sich deine Stimmung im Laufe der Zeit verändert.

FREUDE DURCH BEWEGUNG



Tanz-Session:

- Schalte deine Lieblingsmusik ein und tanze für ein paar Minuten, ohne darüber nachzudenken, wie du aussiehst. Lasse dich ganz auf die Bewegung ein und genieße sie.

Mini-Yoga-Flow:

- Suche dir eine kurze Yoga-Routine (z. B. Sonnengruß) aus und führe sie am Morgen oder Abend durch. Konzentriere dich auf die Verbindung von Atem und Bewegung.



Bewusstes Gehen:

- Geh spazieren und achte auf die Bewegung deines Körpers bei jedem Schritt. Spüre, wie deine Füße den Boden berühren und sich abrollen. Versuche, dabei entspannt und achtsam zu sein.

FREUDE DURCH BEWEGUNG

Tipps zur Integration von Bewegung im Alltag:

- Nutze die Treppe statt des Aufzugs.
- Mache während der Arbeit kurze Dehnpausen, um deinen Kreislauf anzuregen.
- Mache Kniebeugen beim Zähneputzen.
- Fahre mit dem Rad zum Einkaufen oder zur Arbeit.
- weitere Tipps findest du hier:

[Mehr Bewegung im Alltag: 20 Einfache Tipps](#)



Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Das Wichtigste ist, dass dir die Bewegung Spaß macht und nicht in energieraubenden Stress ausartet. Das wäre ja kontraproduktiv, wenn du das Ziel, mehr Lebensfreude in dein Leben einzuladen, erreichen möchtest.

BEZIEHUNGEN STÄRKEN



Freundschaft verdoppelt die Freude und halbiert den Schmerz.

Francis Bacon, englischer Philosoph,
Jurist und Staatsmann

Echte, tiefe Verbindungen zu anderen Menschen sind eine der größten Quellen von Lebensfreude. Freundschaft, Liebe und Gemeinschaft sind essenziell für unser Wohlbefinden. Studien zeigen, dass soziale Verbindungen einer der wichtigsten Faktoren für unser Glück darstellen. Gute Beziehungen geben uns Halt, Geborgenheit und Freude. Sie stärken unseren Selbstwert und fördern unser persönliches Wachstum. Gesunde Verbindungen zu anderen geben uns Energie und fördern unsere Lebensfreude.

Die Bedeutung von tiefen Verbindungen

Menschen sind soziale Wesen. In Zeiten der Isolation oder des Alleinseins spüren wir oft einen Mangel an Freude und Zufriedenheit. Doch es sind nicht die Quantität, sondern die Qualität der Verbindungen, die zählt. Tiefe, authentische Beziehungen zu pflegen, bedeutet, in Freude und in schwierigen Zeiten füreinander da zu sein.

BEZIEHUNGEN STÄRKEN

Doch Achtung!

Oft sind wir aus den verschiedensten Gründen mit Menschen verbunden, die uns nicht guttun. Aus solchen Verbindungen sollten wir uns unbedingt lösen oder sie am besten gar nicht erst eingehen, wenn wir mehr Lebensfreude erfahren wollen.

Doch heute geht es um die Verbindungen, die dir guttun.

Hast du die Menschen, die deine Lebensfreude fördern, schon mal gebührend gewürdigt? Wenn nicht, dann probiere doch mal Folgendes:

Der Dankbarkeitsbrief

- Schreibe einen Brief an eine Person, die in deinem Leben eine wichtige Rolle spielt. Drücke deine Dankbarkeit für alles aus, was diese Person für dich getan hat.



Du musst diesen Brief nicht unbedingt abschicken – schon das Schreiben kann ein kraftvolles Gefühl von Verbundenheit auslösen.

- Wem möchtest du heute einen Dankbarkeitsbrief schreiben?
- Nimm wahr, wie du dich fühlst, nachdem du den Brief geschrieben hast?

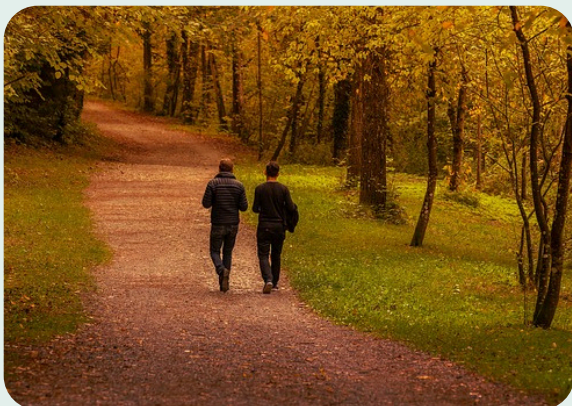
BEZIEHUNGEN STÄRKEN



- Lies den Brief der Person vor oder schicke ihn ihr, um die Dankbarkeit zu teilen und die Beziehung zu vertiefen.
- Wie geht es dir damit?

Mehr Gemeinsamkeit im Alltag

- Setze dir das Ziel, regelmäßig Zeit mit den Menschen zu verbringen, die dir wichtig sind. Plane bewusste Treffen, sei es ein gemeinsames Essen, ein Spaziergang oder ein Telefonat.
- Wen möchtest du heute zu einem Spaziergang oder einem gemeinsamen Essen einladen?



KREATIVITÄT ALS QUELLE DER LEBENSFREUDE

www.wertschaetzung-leben.de

**Kreativität ist Intelligenz,
die Spaß hat.**

Albert Einstein, deutscher Physiker



Kreativität ist nicht nur für Künstler gedacht - sie öffnet Türen zu neuen Perspektiven und ermöglicht es uns, uns auf neue und erfüllte Weise auszudrücken. Kreativ zu sein ist eine wunderbare Quelle der Lebensfreude, denn es bringt uns in Verbindung mit uns selbst und lässt uns die Welt auf neue Weise sehen. Es geht darum, frei von Perfektionsansprüchen Neues zu erschaffen, zu experimentieren und sich auf die Freude am Prozess einzulassen.

Warum Kreativität deine Lebensfreude steigert

Kreativ tätig zu sein fördert das Gefühl von Lebendigkeit und Erfüllung. Studien zeigen, dass kreative Tätigkeiten unsere Gehirnaktivität anregen und Glückshormone freisetzen. Durch kreatives Arbeiten geraten wir oft in den „Flow“-Zustand, in dem wir völlig im Moment aufgehen. Dieser Zustand fördert nachweislich unsere Lebensfreude.

Kreativität kann uns weiterhin helfen, Stress abzubauen und unser

KREATIVITÄT ALS QUELLE DER LEBENSFREUDE

Selbstvertrauen zu steigern – vorausgesetzt wir verrichten die kreative Tätigkeit ohne Leistungsanspruch! Die Freude am Tun steht im Vordergrund, nicht das Ergebnis. Wenn du allerdings merkst, dass dein*e innere Kritiker*in dich blockiert, versuche, deine Tätigkeit mit innerem Humor auszuführen. Sag dir, dass es okay ist, einfach „schlecht“ zu zeichnen, zu schreiben oder zu singen – Hauptsache, es macht dir Spaß! Das lässt deine kritische Stimme schnell verstummen.

Ganz gleich, ob du gerne malst, bastelst, schreibst, musizierst, fotografierst oder gärtnerst – kreative Aktivitäten bieten dir einen Zugang zu dir selbst und ermöglichen dir, Emotionen und Gedanken auszudrücken, für die vielleicht keine Worte existieren.



Wie du Kreativität im Alltag leben kannst

Kreativität muss nicht kompliziert oder aufwändig sein. Schon kleine kreative Impulse können deinen Alltag bereichern, dich glücklicher machen und so deine Lebensfreude steigern.

Hier sind einige Ideen, wie du Kreativität in deinen Alltag integrieren kannst:

KREATIVITÄT ALS QUELLE DER LEBENSFREUDE



Freies Schreiben:

- Setze dich morgens oder abends hin und schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt. Lass die Worte einfach fließen, ohne nachzudenken. Dies hilft dir, einen klaren Kopf zu bekommen und deiner Fantasie freien Lauf zu lassen.

Kreativer Ausdruck durch Kochen:

- Kochen ist eine wunderbare Möglichkeit, kreativ zu sein. Experimentiere mit neuen Rezepten oder kreiere deine eigenen Gerichte. Lass dich von Farben, Aromen und Texturen inspirieren und genieße das Erlebnis, etwas Leckeres zu schaffen.



Kreativität beim Schenken:

- Wenn du eingeladen bist und ein kleines Geschenk mitbringen willst, packe es auf eine kreative Art und Weise ein. Ideen dazu findest du viele im Internet, zum Beispiel hier: <https://deavita.com/selber-basteln/geschenke-verpacken-originell-anleitung.html>

KREATIVITÄT ALS QUELLE DER LEBENSFREUDE

Kreativität in der Natur:

- Gehe nach draußen und beobachte die Formen und Farben der Natur. Versuche, in Gedanken Bilder oder Geschichten zu erfinden, die von den Dingen um dich herum inspiriert sind. Sammle beispielsweise interessante Steine oder Blätter und verwende sie später für eine kreative Collage oder ein Natur-Mandala.



Kreativität ist ein Geschenk, das du dir selbst machen kannst. Nimm dir regelmäßig Zeit für kreative Momente und beobachte, wie sich dadurch deine Lebensfreude steigert.

Hast du schon eine Idee, in welchem Bereich du deiner Kreativität heute freien Lauf lassen möchtest?

Ich wünsche dir von Herzen ganz viele kreative Glücksmomente!

DIE KUNST DES LOSLASSENS

**Manchmal muss man
Dinge loslassen,
damit etwas Neues
entstehen kann.“**

unbekannt



Loslassen ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, um inneren Frieden und Lebensfreude zu finden. Oft halten wir an negativen Erfahrungen, Enttäuschungen oder alten Glaubenssätzen fest, weil uns die Gewohnheit oder Angst davor zurückhält, etwas loszulassen, das uns vertraut ist. Doch genau dieses Festhalten kann uns emotional blockieren und daran hindern, neue Lebensfreude zu empfinden.

Loslassen bedeutet nicht, zu vergessen oder Wunden zu ignorieren. Es bedeutet vielmehr, den Schmerz, die Enttäuschung oder das Bedauern anzunehmen und dann bewusst loszulassen. Es ist ein Akt der Befreiung, der Raum für Neues schafft.

Warum Loslassen so wichtig ist

Stell dir vor, du trägst einen schweren Rucksack voller Steine mit dir herum. Jeder Stein steht symbolisch für eine Sorge, eine Enttäuschung oder eine Angst, die du mit dir herumträgst. Je länger du den Rucksack trägst, desto schwerer wird er und desto mehr raubt er dir die Energie, die du für freudvolle Erlebnisse nutzen könntest.

DIE KUNST DES LOSLASSENS

Loslassen bedeutet, diesen Rucksack abzusetzen und eine neue Freiheit zu erfahren. Es bedeutet, alte Emotionen und Gedanken nicht mehr länger festzuhalten, und dass du die Verantwortung für dein eigenes Wohlbefinden übernimmst. Durch das Loslassen wirst du innerlich freier und kannst den Blick nach vorne richten.

Übungen zum Loslassen

Ballast-Liste erstellen:

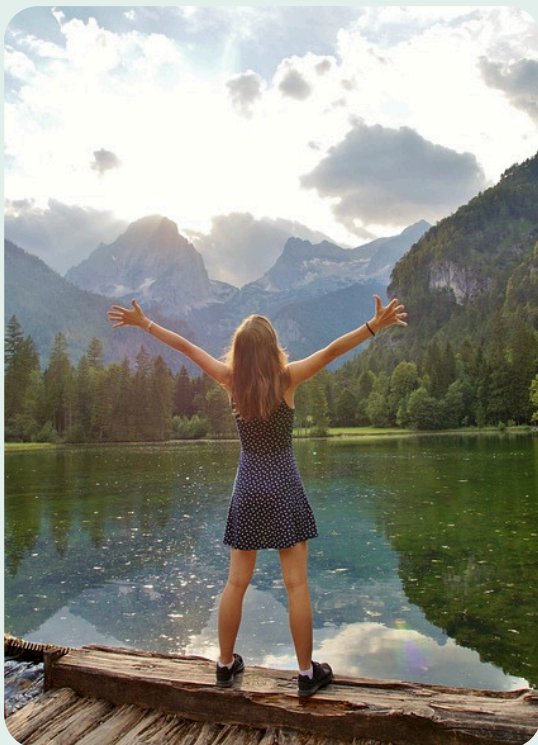
- Schreibe eine Liste mit all den Dingen, die dich belasten oder die du gerne loslassen würdest. Das können Gedanken, Ängste oder alte Wunden sein.
- Lies dir die Liste durch und frage dich, was du wirklich bereit bist, loszulassen. Notiere dir für jedes Thema, warum du daran festhältst und welche positiven Veränderungen es bringen könnte, es loszulassen.
- Zerreiße die Liste anschließend symbolisch oder verbrenne sie an einem sicheren Ort, um das Loslassen visuell zu unterstützen.



DIE KUNST DES LOSLASSENS

Visualisierung der Loslösung:

- Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und stelle dir eine Sorge oder einen belastenden Gedanken als Gegenstand vor.
- Visualisiere, wie du diesen Gegenstand in einen Heißluftballon packst. Stelle dir vor, wie der Ballon langsam in den Himmel aufsteigt und schließlich in der Ferne verschwindet. Nimm wahr, wie sich dein Körper dabei entspannt und leichter anfühlt.
- Wiederhole diese Übung, sooft du das Bedürfnis hast, etwas loszulassen.



Loslassen durch Atmung:

- Atmung kann sehr wirkungsvoll beim Loslassen sein. Setze dich in eine bequeme Position und schließe die Augen. Atme tief ein und stelle dir vor, wie du beim Einatmen Kraft und Lebensfreude aufnimmst.
- Beim Ausatmen stellst du dir vor, wie du alle belastenden Gefühle und Gedanken loslässt. Wiederhole dies 5–10 Mal und spüre, wie dein Körper dabei entspannter und leichter wird.

DIE KUNST DES LOSLASSENS

Wiederhole diese Übungen regelmäßig, wenn du das Bedürfnis verspürst, Ballast abzuwerfen. Denke daran: Übung macht den Meister und die Meisterin!

Welche der Übungen möchtest du heute ausprobieren?

Widerstände beim Loslassen überwinden

Manchmal hält uns ein innerer Widerstand davon ab, wirklich loszulassen. Dieser Widerstand kommt oft aus der Angst vor Veränderung oder der Unsicherheit darüber, was passiert, wenn wir tatsächlich loslassen. Was kannst du also sinnvolles tun, um deinen Widerstand zu überwinden?

Erkenne den Widerstand an:

- Anstatt den Widerstand zu bekämpfen, akzeptiere ihn als einen Teil des Prozesses. Sage dir selbst, dass es okay ist, Widerstände zu haben, und dass du sie Schritt für Schritt überwinden kannst.



DIE KUNST DES LOSLASSENS

Kleine Schritte gehen:

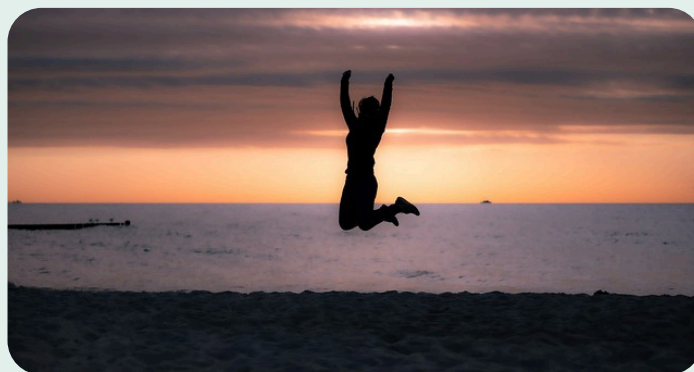
- Versuche, einen Aspekt nach dem anderen loszulassen, anstatt alles auf einmal loswerden zu wollen. Jeder kleine Schritt ist ein Fortschritt.

Geduldig sein:

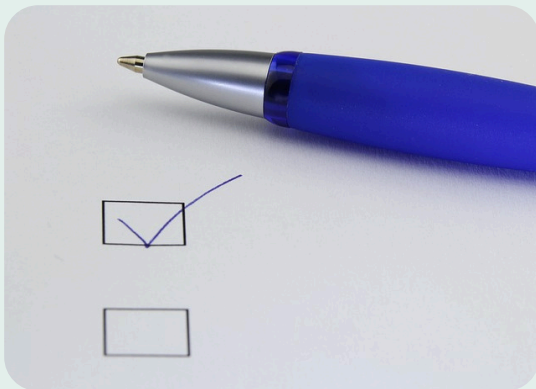
- Loslassen ist ein Prozess, der Zeit braucht. Sei geduldig mit dir selbst und erkenne an, dass dieser Prozess Zeit braucht.

Loszulassen ist eine Fähigkeit, die etwas Übung und Ausdauer braucht. Doch es lohnt sich! Indem du lernst, dich von dem zu lösen, was dich belastet, schaffst du Raum für neue Lebensfreude und die Freiheit, das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren. Sei also geduldig und liebevoll mit dir selbst.

Und sei dir sicher: mit jedem belastenden Gedanken oder Gefühl, den bzw. das du loslassen konntest, wirst du mehr Leichtigkeit und Lebensfreude finden und die schönen Seiten des Lebens wieder voll genießen.



CHECKLISTEN



Die folgenden Seiten können dich dabei unterstützen, deinen Weg zu mehr Lebensfreude gut zu meistern.



Drucke sie dir aus und los geht's!



MEINE CHECKLISTE FÜR MEHR LEBENSFREUDE

Datum: _____

- ☐ Habe ich heute meine Umgebung bewusst wahrgenommen?
- ☐ Habe ich mir Zeit für eine kurze Meditation genommen?
- ☐ Habe ich ein Dankbarkeitstagebuch geführt?
- ☐ Habe ich mich heute ausreichend bewegt?
- ☐ Habe ich mich gesund ernährt?
- ☐ Habe ich genügend Schlaf bekommen?
- ☐ Habe ich heute Entspannungstechniken angewendet?
- ☐ Habe ich mir Zeit für ein Hobby genommen?
- ☐ Habe ich mich von negativen Gedanken gelöst?
- ☐ Habe ich heute jemandem ein Kompliment gemacht?
- ☐ Habe ich Zeit für meine Liebsten eingeplant?
- ☐ Habe ich mich für Unterstützung bedankt?
- ☐ Habe ich an meinen Zielen gearbeitet?
- ☐ Habe ich etwas Neues gelernt?
- ☐ Habe ich aus meinen Fehlern gelernt?

Ich setze mich nicht unter Stress, wenn ich nicht alles geschafft habe, sondern genieße täglich meine Fortschritte!

MEINE TO-DO FÜR MEHR LEBENSFREUDE

Hier ist ein Beispiel für eine "Mehr-Lebensfreude-To-Do-Liste".
Die nächste Seite ist dann für dich zum Ausdrucken und Ausfüllen.

Tag	Aufgabe
MONTAG	30 MINUTEN YOGA
DIENSTAG	NEUES REZEPT AUSPROBIEREN
MITTWOCH	MIT EINER FREUNDIN*EINEM FREUND SPAZIEREN GEHEN
DONNERSTAG	EIN BUCHKAPITEL LESEN
FREITAG	ENTSPANNENDES BAD NEHMEN
SAMSTAG	HOBBY NACHGEHEN
SONNTAG	DANKBARKEITSTAGEBUCH SCHREIBEN

MEINE TO-DO FÜR MEHR LEBENSFREUDE

Tag - Datum	Aufgabe
MO,	
DI,	
MI,	
DO,	
FR,	
SA,	
SO,	

Habe ich geschafft, was ich mir vorgenommen habe,
um mehr Lebensfreude in mein Leben einzuladen?
Wenn nicht, woran hat es gelegen?

MEIN ACHTSAMKEITS-TAGEBUCH

Datum	Situation	Gedanken	Gefühle	Körper- empfindungen

ZITATE

**Die Kunst im Leben
besteht darin, im Regen zu
tanzen, statt auf die Sonne
zu warten.**

Unbekannt

**Lass nicht zu, dass die
Welt deine
Lebensfreude dämpft.**

Dalai Lama
14. Oberhaupt der Tibeterinnen
und Tibeter

**Freude ist nicht die
Abwesenheit von Leid, sondern
die Gegenwart von Liebe.**

Khalil Gibran
libanesisch-amerikanischer Dichter

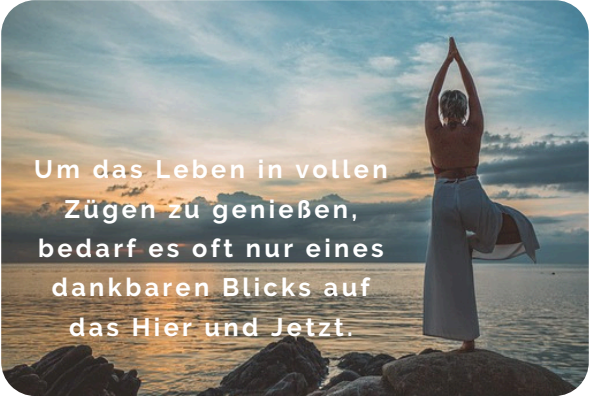
**Freude ist der einfache
Ausdruck des Lebens,
wenn man im Einklang mit
sich selbst ist.**

Unbekannt

**Freude wird verdoppelt,
wenn man sie teilt.**

Cicero
Redner im alten Rom, Schriftsteller,
Philosoph

LEBENSWEISHEITEN



Um das Leben in vollen
Zügen zu genießen,
bedarf es oft nur eines
dankbaren Blicks auf
das Hier und Jetzt.



Die kleinen Freuden
des Alltags
sind die wahren
Schätze des Lebens.



Wer Freude schenkt,
empfängt sie vielfach zurück.



Lebe jeden Tag,
als wäre es der erste
Tag deines neuen
Lebens.



Lebensfreude beginnt dort,
wo du dich selbst und die Welt umarmst
– so, wie sie ist.

AFFIRMATIONEN



*Lebensfreude ist mein
Geburtsrecht,
und ich erlaube mir,
sie zu spüren.*

Ich entscheide mich heute
bewusst für Freude und
Leichtigkeit.

Ich ziehe positive Erlebnisse
und glückliche Momente
in mein Leben.

*Mein Herz ist
voller Dankbarkeit,
und ich genieße
den Reichtum des Lebens.*

Jeder Tag bietet mir
unzählige Möglichkeiten,
Lebensfreude zu spüren.

DIE REISE GEHT WEITER

Was du mitnehmen darfst

Zum Abschluss möchte ich dir noch einige Gedanken und Inspirationen mit auf den Weg geben, die dir helfen sollen, auch in Zukunft mehr Lebensfreude zu erleben:

- **Schätze den Moment:** Versuche, in den kleinen Augenblicken des Lebens Freude zu finden. Ob beim Sonnenaufgang, beim Lächeln eines Fremden oder in einem guten Gespräch – diese Momente bereichern dein Leben und schenken dir Kraft.
- **Sei achtsam mit dir selbst:** Nimm dir Zeit, auf deine Bedürfnisse zu hören. Sei geduldig mit dir selbst, wenn Dinge nicht auf Anhieb gelingen, und lobe dich für die Fortschritte, die du machst.
- **Verbinde dich mit anderen:** Freude wird oft größer, wenn wir sie teilen. Pflege deine Beziehungen, verbringe Zeit mit Menschen, die dir guttun, und schenke anderen deine Wertschätzung und Zuneigung.

DIE REISE GEHT WEITER

- **Vertraue auf deinen Weg:** Lebensfreude ist keine starre Regel, die für jeden gleich aussieht. Vertraue darauf, dass du deinen eigenen Weg findest, um glücklich zu sein, und lass dich dabei von deiner Intuition leiten.
- **Bleibe offen für Neues:** Sei neugierig und offen für Veränderungen. Manchmal entstehen die schönsten Momente, wenn wir etwas Neues wagen oder den gewohnten Pfad verlassen.



DIE REISE GEHT WEITER

**DU WÜNSCHST DIR EINE LIEBEVOLLE BEGLEITUNG
AUF DEINEM WEG ZU MEHR LEBENSFREUDE?
SO KANNST DU MICH ERREICHEN:**

[hier kostenloses und unverbindliches Erstgespräch vereinbaren](#)

eine mail schreiben: uta.wacker@wertschaetzung-leben.de

homepage besuchen: www.wertschaetzung-leben.de



ICH FREUE MICH AUF DICH!