



Gabriele RIEMER

gabriele.riemer@lebensfreude.wien

www.lebensfreude.wien



**Tipps
für mehr
Lebensfreude**

Weil du es dir Wert bist!

Zu wenig Zeit, um Spaß zu haben?

Keine Angst, Spaß zu haben oder öfters einmal zu lachen, kostet keine Zeit sondern nur deine Entscheidung und ein Umdenken.

*

Sei es dir wert zu leben, statt zu funktionieren!

Die *1000 Dinge* die täglich zu erledigen sind lassen sich nicht *wegzaubern*. Aber du kannst dich jetzt und heute dafür entscheiden, dir die nötige Kraft (Energie) dafür zu holen. Mit dem richtigen gewusst wie kannst du Schritt für Schritt deinen Energiepuffer aufbauen, gelassener mit Situationen und *schwierigen* Menschen umgehen und so deine täglichen Herausforderungen schneller und besser lösen.

*

Wertschätzung – dein Morgenritual

Beginne jeden Tag mit einem Wertschätzungsritual. Nutze die ersten Minuten des neuen Tages um dich richtig zu spüren, strecke deine Arme und Beine und fühle wie *das Leben* in dir erwacht. Gestatte dir offen zu sein für die Möglichkeiten des neuen Tages und sei bereit dein Bestes zu geben. Denk mit einem Lächeln im Gesicht daran, was du heute erleben möchtest. Schaffe dir zur Unterstützung positive Leitsätze für den Tag.

Mein Satz lautet z.B.: Ich liebe den Tag und der Tag liebt mich!

*

Lächeln – Wann hast du das letzte Mal gelächelt?

Lächeln ist eine wunderbar einfache Möglichkeit, rasch Energie zu bekommen oder auch schnell aus einem *Drama* auszusteigen. Körper und Seele sind ein eingespieltes Team.

Allein dadurch, dass du ein Lächeln *aufsetzt* (*funktioniert auch bei einem Lächeln mit Zähneknirschen*), fühlst du dich besser. Probiere es selbst aus, wenn du lächelst kannst du weder zornig noch wütend sein. Bist du während des Tages gerade in einem *Drama* (Chaos, Stresssituation) gefangen, versuche auszusteigen und lächle. Sei geduldig mit dir, das wird dich sicher nicht gleich gelingen, aber bleibe dran es zu versuchen. Durch diesen *Ausstieg* (Abstand) bekommst du eine andere Sichtweise der Situation und kannst sie vielleicht anders oder leichter bewältigen. Versuche zwischendurch so oft wie möglich zu lächeln, du wirst sehen, das gibt dir Energie und macht dich mit der Zeit ruhiger und gelassener.

*

Hol dir Kraft aus der Natur

Verbringe sooft du kannst die Zeit im Freien. Es genügt schon z.B. einen Teil deines Weges zur Arbeit zu Fuß zu gehen oder deine Mittagspause einmal in einen Park zu verbringen.

Wenn wir Zeit im Grünen, in der Natur verbringen und Tiere, Blumen, Bäume oder den Himmel beobachten, atmet unsere Seele auf und das gibt uns Energie.

*

Such dir etwas, was dein Herz erfreut

Finde heraus was dir Spaß macht, such dir ein Hobby. Auch wenn deine Zeit im Moment begrenzt ist, du kannst nicht den ganzen Tag wie eine Maschine funktionieren. Du brauchst zwischendurch Momente des Glücks um dich mit Energie aufzuladen. Verwöhne dich z.B.

mit einem Schaumbad und schöner Musik, tritt dich mit einer Freunding auf ein Glas

Prosecco, usw.

*

Schaffe dir einen Energieanker

Erinnere dich an schöne Momente aus deinem Leben. Auf welche Erfolge bist du stolz? Was hast du bereits alles geschafft? Was war das damals für ein Gefühl? Fühle dich in die Situation hinein, erlebe sie noch einmal mit allen Sinnen und verankere dieses Gefühl an einem Punkt auf deinem Körper (z.B. einen Finger). Wann immer du saft- und kraftlos bist, drück diesen Punkt und hol dir dein Powergefühl für Notfälle.

*

Bewege dich in Maßen aber regelmäßig

Bei körperlichen Aktivitäten schüttet dein Körper Glückshormone aus und das tut dir gut.

Keine Angst, du musst nicht gleich zum Spitzensportler werden. Ich bin auch keine

Sportskanone und nur schwer für Fitness zu begeistern, aber es gibt genügend

Möglichkeiten, wie du Muskeltraining in deinen Alltag integrieren kannst. Ich nutze z.B. die tägliche Fahrt mit den Öffis. Beim Sitzen einfach abwechselnd linke und rechte Pobacke und zwischendurch den Bauch anspannen. Sei erfinderisch, du findest sicher etwas, was sich auch in deinen Alltag mühelos integrieren lässt.

*

„Raus aus den alten Schuhen“

Wer tagtäglich dasselbe tut, schläft irgendwann ein. Es fehlt der Nervenkitzel, der Reiz, das Abenteuer. Probiere Neues aus, z.B. ein neuer Weg zur Arbeit. Auch dabei kannst du viel Neues entdecken. Gehe mit neugierigen und offenen Augen und entdecke was du sonst immer verpasst (weil du meist mehr mit Denken als mit Schauen beschäftigt bist).

*

Löse dich von „unnötigem“ Ballast

Reduziere Termine, streiche unnötige oder lästige. Du musst nicht allzeit für alle bereit stehen. Selbst wenn du dich damit nicht überall beliebt machst. „Allen Menschen recht getan ist eine Kunst die keiner kann.“ Beobachte wenn du Freunde triffst, wie du dich danach fühlst. Gehst du gestärkt aus dem Treffen oder fühlst du dich danach müde und ausgelaugt. Sei es dir wert, dich von Menschen zu trennen, die deine Energie *fressen*.

*

Wertschätzung – dein Abendritual

Beende jeden Tag wieder mit 5 Minuten für dich allein. Setz dich auf den Balkon (Terrasse) oder eine Parkbank und lass deinen Tag noch einmal vor deinem geistigen Auge vorüberziehen. War es ein schöner Tag? Was war gut? Was war nicht so gut? Wie hätte es besser laufen können? Lass belastende Erlebnisse des Tages los. Stell dir gedanklich vor, wie sie von dir in die Erde abfließen oder lass sie mit den Wolken weiterziehen. Schleppe die belastenden Energien des Tages nicht mit nach Hause. Dein Zuhause soll eine Wohlfühlase sein, in der du Energie tanken kannst.

*

Dankbarkeit

Täglich vor dem Einschlafen suche nach Dingen für die du dankbar sein kannst. Mach dir bewusst was heute schon in deinem Leben gut läuft, was du heute bereits alles hast. Du trainierst dich, deine Aufmerksamkeit auf *Positives* zu lenken. Mit der Zeit wirst du bemerken, dass du überall Chancen und Lösungen siehst, statt Probleme.

*