

Wer Freude genießen will, muss sie teilen. Das Glück wurde als Zwilling geboren. - Lord Byron

Liebe Freunde,

vor ein paar Tagen wurde - aus dem verschlossenen Hinterhof - mein Liegefahrrad gestohlen. Für mich ein herber Schlag. Wegen einer Verletzung bin ich auf ein - die Wirbelsäule entlastendes Liegerad angewiesen.

Von daher ist das ein großer immaterieller Verlust. Kein Rad zu haben, schränkt mich ungemein ein, macht mein Leben viel komplizierter. Ich benutze das Rad ständig. Und es ist ein materieller Verlust. Ich habe keine Diebstahlversicherung und es ist nicht einfach, das Rad zu ersetzen, weil Liegeräder für Frauen selten und teuer sind.

Ich war natürlich sehr traurig, habe auch geweint. Aber nach einem Tag habe ich mir gesagt: Es ist blöd genug, dass das Rad weg ist. Aber niemand zwingt mich, dass ich mir auch die Freude rauben lasse. Es ist Sommer. Das Leben hat - trotz der Dinge, die uns treffen - viele schöne Seiten. Kurz: Meine Lebensfreude ist zurück.

Ob man Lebensfreude erlebt, ist kein Zufall. Wissenschaftler gehen davon aus, dass verschiedene Faktoren sich darauf auswirken, ob man das Leben eher von der sonnigen oder eher von der düsteren Seite sieht.

- 50% GENE. Die einen Menschen haben mehr Energie, Lebenskraft und dann oft auch mehr Freude als andere. Das hat mit Konstitution, Kreislauf, Hormonhaushalt und vielen anderen Dingen zu tun.

- 10 % UMSTÄNDE. Die werden oft überbewertet. Aber das, was einem das Leben an schönen und weniger schönen Dingen (Fahrradklau) beschert, wirkt sich nur zu etwa 10% auf die Lebensfreude aus.

- 40% - EINSTELLUNGEN. Die Haltung, mit der wir Dinge betrachten, trägt ganz wesentlich dazu bei, ob wir unser Leben genießen oder nicht. Manche Leute finden das Haar in jeder Suppe, andere entdecken in jedem Staubhaufen die sprichwörtliche Perle.



Weil das so ist, habe ich ein Quadro über Lebensfreude geschrieben. Wir können unsere Gene nicht beeinflussen, die Umstände oft auch nicht. Aber wir können Einfluss darauf nehmen, wie wir auf die Dinge reagieren, die uns treffen. Wir können aktiv Raum für mehr Freude machen. Die meisten Menschen spüren mehr Freude, wenn sie etwas gemeinsam mit Freunden unternehmen, aber verbringen trotzdem viel Zeit allein vor dem Computer oder Fernseher. Viele Menschen sehnen sich nach mehr Freude im Leben. Ihr Leben ist ok, aber die Freude ist verloren gegangen. Das muss aber nicht auf Dauer so bleiben. Wer mehr Freude erleben will, hat viele Möglichkeiten. Eine ganze Reihe davon stellt das neue Quadro vor.

Wie immer könnt ihr in das Quadro reinlesen und euch inspirieren lassen. Dort gibt es auch eine Leseprobe, die ihr an eure Freunde weiterleiten oder auf euren Blogs oder bei Facebook etc. einbinden könnt. So können auch andere, denen ihr mehr Freude wünscht, das entdecken.

<http://www.down-to-earth.de>

Ihr bekommt es bei uns im Shop, per Mail an dte@chrismedia24.de und im Buchhandel [ISBN 978-3-935992-58-9]

Die Quadros sind durch spezielle Beschichtung fast wasserfest, können leicht abgewischt werden. Sie eignen sich deshalb besonders gut als Urlaubslektüre. Für die Ferien empfehle ich euch:

- Lebensfreude (klar!)

- Stille finden

- Gut kommunizieren (das soll ja gerade im Urlaub nicht schaden!)

Bitte empfiehlt unsere "Kraftpakete fürs Leben" auch euren Freunden. Zumindest denen, denen ihr mehr Lebensfreude wünscht.

Ich hoffe, dass ihr Tage erlebt, die ihr voller Freude erleben könnt. In denen, wenn was Doofes passiert, ihr das gut verarbeiten und im Vertrauen zu Gott lösen könnt. Und dann schnell zur Freude zurück kehren könnt.

Wunderbare Sommertage wünscht euch

Eure

Kerstin Hack

und das Team von Down to Earth

Dieser Newsletter ist ein Service des Down to Earth Verlags, Berlin.

Er kann auf der Homepage des Verlags bestellt oder im eigenen Benutzerkonto abbestellt werden:

<http://www.down-to-earth.de>

Oder per mail an: info@down-to-earth.de