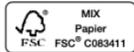


Klimaneutral gedruckt. Weil jeder Beitrag zählt.



Neuauflage 2020

© Alle Rechte bei Verlag Neue Stadt GmbH, München
Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Fotos
von Christine Keim

Gestaltung und Satz: Neue-Stadt-Grafik
Druck: CPI – Clausen & Bosse, Leck
ISBN 978-3-7346-1234-3

www.neuestadt.com

Die Freude und die „fetten Jahre“ 11
Ein seelischer Kraftspender 17

**Tipp 1: Über psychosomatische
Zusammenhänge Bescheid wissen!**

Eine „Schutzfolie“ des Organismus 24

**Tipp 2: Die Aufmerksamkeit
bewusst und sorgfältig lenken!**

Wenn man Negatives erzählt 32
Wie findet man Positives? 39
Die Schatztruhe des Lebens 45
Der Hund im Spiegelkabinett 52
Vom „entweder“ und vom „oder“ 58

**Tipp 3: Möglichst
auf Spekulationen verzichten!**

Der Pfarrer und das Bohnerwachs 66

**Tipp 4: Man halte gelegentlich inne
und starte sein Leben neu!**

Das Häuschen der „Großtante“	74
Die Erstbesichtigung 78 – Der Beginn der Erneuerung 82 – Ein zersägter Schrank 88 – Seht her: Ich lebe! 93	

**Tipp 5: Löse täglich
das Rätsel des kleinen Glücks!**

Das Rätsel des kleinen Glücks	96
Über das Fehlen von Freude	101

**Tipp 6: Genieße das Dasein,
solange du da bist!**

Tipp 6a: Genieße dein eigenes Dasein!

Die Freude als Therapeutikum	108
Die Freude am Tun, Gestalten, Sich-Bewegen ...	110
Die Freude am Schauen, Lauschen, Denken ...	114

Tipp 6b: Genieße das mitmenschliche Dasein!

Die Freude an gemeinsamen Unternehmungen .	118
Die Freude an der „silent communication“ oder: Wie wohltuend eine gute Ausstrahlung ist	122
Die Freude an Konfliktlösung und Mediation ...	126
Die Freude an der Freude eines anderen	131

**Tipp 7: ... auch ohne zu sehen!
Oder: Selbst wenn nicht der geringste Grund
zur Freude in Sichtweite ist – es gibt ihn!**

Was ist stärker: Freud oder Leid?	136
Die Metapher der Engel	141
Erste Erkenntnis 143 – Zweite Erkenntnis 145 – Dritte Erkenntnis 146	
„Synchronisation in Birkenwald“	149
Der Engel tritt auf 150 – Der Engel schützt nicht 150 – Der Engel wird nicht bewusst 151	

Eigene Notizen	152
Über die Autorin	154
Weitere Bücher der Autorin	155