

Birgit Adam

Werde glücklich wie deine Katze

Wie wir von unseren
geliebten Stubentigern Ruhe
und Zufriedenheit lernen



Lüchow

Birgit Adam
Werde glücklich wie deine Katze

Birgit Adam

Werde glücklich wie deine Katze

Wie wir von unseren geliebten
Stubentigern Ruhe und
Zufriedenheit lernen

Mit Illustrationen von Roberto Neko

Lüchow

Für Felix, den kleinen Lehrer auf vier Pfoten

Vollständige E-Book-Ausgabe der bei
J.Kamphausen Verlag & Distribution GmbH
erschiedenen Printausgabe

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2007 Lüchow in J. Kamphausen
Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld
www.weltinnenraum.de

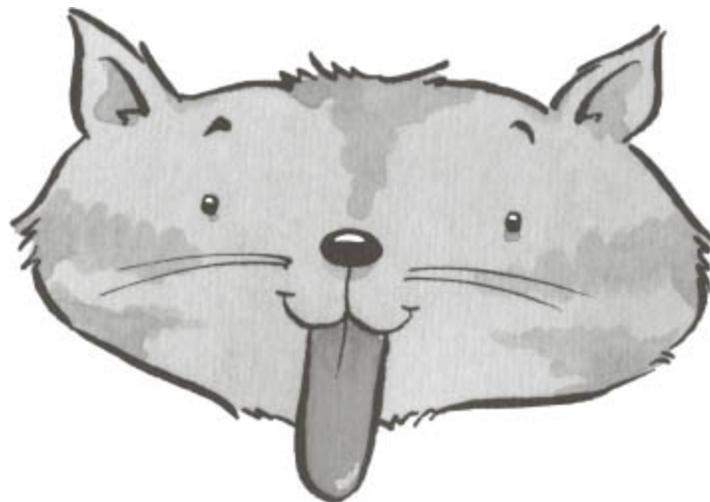
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Margret Russer, München
Umschlagbild: © Ron Chapple/Jupiter Images
Satz: Bert K. Roerer
Datenkonvertierung E-Book: Bookwire GmbH
Druck Printausgabe: Clausen & Bosse, Leck

ISBN Printausgabe: 978-3-89901-014-5
ISBN E-Book: 978-3-89901-503-4

Alles für die Katz?

Haben Sie schon einmal eine gestresste Katze gesehen? Oder eine deprimierte? Nein, ganz im Gegenteil: Katzen sind egoistisch, faul und selbstverliebt – und werden trotzdem von ihren Besitzern vergöttert. Auch ich weiß genau, dass mein Kater Felix weit mehr ist als ein schnurrendes Sofakissen, denn Katzen haben uns vieles voraus. Sind sie nicht wahre Lebenskünstler, die wissen, wie man das Leben so richtig genießt?

Täglich lebt Felix mir vor, wie man bekommt, was man will – und dabei auch noch glücklich ist. Er zeigt mir, wie wichtig Streicheleinheiten für Körper und Seele sind, aber auch, dass ich meine Krallen ausfahren darf, wenn ich genug habe. Also beschloss ich, Felix ganz genau zu beobachten, um herauszufinden, worin das Geheimnis zu seinem glücklichen Leben bestand. Und hier sind die Lektionen, die ich von ihm gelernt habe ...



Inhalt

Von Katzenwäsche und Schmusestunden: Tu deinem Körper und deiner Seele Gutes!

Nur keine Hektik!

Klink dich aus dem Alltag aus

Entdecke die spielerische Seite des Lebens

Sei nett zu dir selbst

Mache regelmäßig Inventur in deinem Leben

Geh den Tag langsam an

Nur keine Katzenwäsche!

Genieße deine Freiheit

Nimm dir Zeit für Zärtlichkeit

Entspanne dich mit Yoga

Halte dich fit mit Stretching

Mach auch mal Pause

Schnurr' doch mal!

Lebe gesund wie eine Katze

Die Katze und ihr Mensch: Pflege Freundschaften und die Liebe!

Nimm die Liebe an

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft

Zeige deine Liebe

Folge deinem Herzen

Wähle deine Freunde sorgfältig aus

Such dir Freunde in der Not

Kein Mensch ist eine Insel (und auch keine Katze)

Frag mal Doktor Felix

**Irgendwann kommt die Maus schon aus dem Loch:
So bekommst du, was du willst!**

Sei ganz bei der Sache

Sag, was du willst

Nein heißt Nein!

Halte durch, bis du dein Ziel erreicht hast

Sei offen für Neues

Erweitere deinen Horizont

Wage den Sprung ins Ungewisse

Sei stets die Nummer Eins

Mach, was du willst

Fall auf deine Füße

Not macht erfinderisch

Setze Prioritäten

Lass dir nicht in die Karten schauen

Höre auf deinen Bauch

Halte ein Auge offen

Bleib neugierig

Fahre deine Krallen aus

Sei nicht nachtragend

Sei einfach du selbst

Raus aus der Grübelfalle

Lass dich nicht an die Leine nehmen



**Von Katzenwäsche und
Schmusestunden:
Tu deinem Körper und
deiner Seele Gutes!**

