

Kerstin Hack



# Lebensfreude

Die Fülle des Lebens entdecken

DTE





Kerstin Hack: Lebensfreude - Die Fülle des Lebens entdecken

Quadro Nr. 15

© 2010 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)

eBook Erstellung: Stefan Böhringer, eWort [www.ewort.de](http://www.ewort.de)

Fotos: photocase.com - Pippilotta\* (1), vandalay (6), satin-doz (14), manun (22),  
froadmat (30)

Lektorat: Esther Sommerfeld

ISBN 978-3-935992-58-9

ISBN eBook 978-3-86270-027-1; eBook-PDF: -026-4; Smartphone-App: -024-0

Bibeltexte sind nach der Luther-Übersetzung zitiert oder frei übertragen.

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag,  
2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: [www.textunes.de](http://www.textunes.de)

Mehr von Kerstin Hack und weitere Quadros gibt es unter

[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)



## Lebensfreude finden

*Es lässt sich zeigen, dass das Glück für den Menschen in der Liebe zum Leben liegt.*

*—Erich Fromm*

Mehr Lebensfreude wünschen sich viele. Lange dachte ich, dass es typbedingt sei, wie viel Freude man spürt. Die einen freuen sich eben mehr, die anderen weniger. Und ich gehöre wohl zu denen, die das Leben mehr genießen als andere.

Dann entdeckte ich, dass es nicht nur mit Veranlagung, sondern auch mit Denkmustern und Haltungen zu tun hat. Manche Menschen sind von vielen Dingen so belastet, dass in ihrem Leben wenig Raum für Lebensfreude und Genuss bleibt. Sie leiden darunter, aber haben nie gelernt, wie sie den Raum für Lebensfreude schaffen und zu mehr Freude finden können.

Weil ich das bedauere, habe ich mich entschieden, meinen eigenen Geheimnissen auf die Spur zu kommen. Ich habe mich gefragt: Was führt dazu, dass ich mein Leben meistens genieße? Welche Haltungen verstärken meine Lebensfreude? Was mache ich unbewusst richtig – so dass ich als Ergebnis Glück und Zufriedenheit erlebe?

Freude kann man nicht direkt beeinflussen. Jeder hat schon mal erlebt, dass jemand sagte: »Mensch, freu dich doch!« Aber man war nicht in der Lage, Freude zu empfinden. Freude ist nicht »machbar«. Sie ist das Ergebnis davon, dass unsere tiefsten Bedürfnisse erfüllt sind. Bleiben wesentliche Bedürfnisse, z. B. nach Nähe, Sicherheit und Versorgung, unerfüllt, sind wir ängstlich, sorgenvoll und einsam. Werden hingegen unsere Bedürfnisse nach Freiheit, Nähe, Verbundenheit und Abenteuer erfüllt, spüren wir Freude.

Wir können Freude nicht machen, aber wir können sehr wohl dafür sorgen, dass sich unsere Chance erhöht, Freude zu empfinden. Wir können unseren zentralen Bedürfnissen nachspüren und Wege finden, wie wir sie erfüllen können. Wir können lernen, den Raum zu schaffen und frei zu halten, den die Freude braucht, um sich bei uns niederzulassen. Wir können der Freude eine Landebahn in unserem Leben bauen.

Im ersten Teil dieses Quadros geht es um »Freudenkiller«. Hier entdeckst du, was dir Freude raubt. Du erfährst, welche Einstellungen und Denkmuster Freude schon im Keim ersticken. Aber du lernst auch, wie du Raum für Freude schaffen kannst.

In Teil 2 geht es um dich in deiner Einzigartigkeit. Was bereitet dir Freude? Was stärkt deine innere Zufriedenheit? Wann erlebst du besonders viel Glück? Was macht dich aus? Hier kannst du deine persönlichen Lebensfreude-Parameter entdecken.

Teil 3 gibt dir Impulse, was du konkret tun kannst, um mehr Freude zu erleben. Er führt in die wichtigsten Freuden-Spender ein.

Schließlich lädt Teil 4 dich ein, selbst Erlebnisse und Abenteuer zu gestalten. Denn auf dem Sofa erlebt man – in

Büchern oder beim Fernsehen – höchstens die Abenteuer anderer. Tiefes Glück kannst du nur dann erleben, wenn du deine eigenen Abenteuer gestaltest.

Dieses Quadro ist angelehnt an das von mir entwickelte Swing-Konzept. Es besagt, dass man für ein ausgewogenes Leben acht grundsätzliche Lebenselemente braucht.

Lebensfreude ist eines davon. Daneben sind für ein gelingendes Leben auch andere Aspekte wichtig – z. B. Ruhe und Kreativität.

Aber da man nicht an allen Baustellen gleichzeitig arbeiten kann und sollte, freue ich mich, dass du hier beginnst.

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken der Dinge, die zu deiner Lebensfreude beitragen können. Und dann natürlich beim Leben. Deine



—Kerstin Hack

PS: Als Coach unterstütze ich – live vor Ort in Berlin oder am Telefon – Menschen bei ihrem Weg zu einem besseren Leben. Infos unter: [www.kerstinhack.de](http://www.kerstinhack.de)

# Tipps zur Anwendung

- Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es ruhig mehrfach.
- Die Texte können fortlaufend oder auch einzeln gelesen werden. Fang ruhig mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.
- Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten. Ich empfehle, die Fragen schriftlich zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Mach dir auch Notizen dazu, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.
- Du kannst für Notizen ein einfaches Notizbuch verwenden oder Mein Quadro, das wir speziell für die Quadro-Serie entwickelt haben.
- Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich den wichtigsten Impuls weitergeben wollte, was würde ich anderen erzählen?
- Nimm dir einige Minuten Zeit, mit Gott oder Menschen über das Gelesene zu reden, um es zu vertiefen.
- Lies das ganze Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden, einer Gruppe und sprecht darüber. Ihr werdet feststellen, dass ihr euch gegenseitig unterstützen, inspirieren, Rat geben und helfen könnt. Sicher kommt ihr noch auf viele weitere Ideen, wie ihr Lebensfreude stärken könnt.
- Bleib gelassen, Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir selbst, in deinem Tempo zu

lernen, wie du mehr Raum für Lebensfreude schaffen kannst.

- Mach eine Liste der Bereiche, in denen Lebensfreude bei dir eher zu kurz kommt. Überlege dir, welche ein bis drei Bereiche du stärker ausbauen möchtest, um mehr Freude zu erleben. Du kannst diese Bewertung mehrmals im Jahr wiederholen, um zu beobachten, was du in deinem Leben verändert hast.