

## Freude

**Was es sein kann:** Lebenslust und positive Gedanken bewusst erleben und ausdrücken



© Gänseblümchen/pixelio.de

Freude ist ein „Ganzkörpergefühl“. Du spürst es vom Kopf bis in die Fußzehen. Du gehst beschwingt, hast innerlich und manchmal sogar laut ein Lied auf den Lippen, siehst die Welt positiv und bist rundum zufrieden.

Leider hält diese Stimmung nicht ewig. Wenn wir traurig oder ängstlich sind, können wir uns kaum vorstellen, wieder fröhlich zu sein. Manchmal stehen wir uns selbst im Weg, sind unzufrieden, gestresst oder unsicher.

Doch um wieder froh zu werden, schreibst du dir am besten dein eigenes Rezept, da Freude bei jedem durch etwas Anderes ausgelöst werden kann.

### **Rezept-Art 1: Was du selber tun kannst, um Freude zu spüren**

- Lächeln: der Körper erinnert sich, dass das etwas Positives ist und schüttet Endorphine aus
- Mach jemandem eine Freude: Bastele ein kleines Geschenk oder schreibe eine fröhliche Postkarte. Die Vorfreude auf das Gesicht des anderen zaubert dir jetzt schon ein Lächeln ins Gesicht.
- Gehe raus und höre den Vögeln beim Singen und Quatschen zu.
- Erwinnere dich an das, was heute und die letzten Tage alles gut gelaufen ist und schön war (wir denken häufig nur an das Negative).
- Ich höre fröhliche Musik: Happy, ...

### **Rezept-Art 2: Was dir an Freude geschenkt wird**

- Jemand lächelt mich im Vorübergehen an.
- Die Sonnenstrahlen kitzeln mich im Gesicht.
- Ich bekomme ein Kompliment.
- Mein\*e Freund\*in ruft mich an.
- Ich wache auf und nichts tut weh.

**Rezept-Art 3: Ich stelle mein Leben für einige Minuten am Tag um und tue nur das, was mir Freude schenkt**

Ich konzentriere mich ganz auf mein Inneres. Ich werde nur das tun, was mir Freude bereitet. Ich gehe z.B. nach draußen, aber schon vor der Tür macht es mir keine Freude mehr, so dass ich stehen bleibe – so lange, bis ich entweder wieder Freude habe nach draußen zu gehen oder es genieße, einfach ganz aufmerksam stehen zu bleiben und nach Innen zu lauschen. Diese Übung hilft mir, auf meine Bedürfnisse zu achten, mitzubekommen, was mir wirklich Freude macht, und ständig mit mir selbst im Kontakt zu sein.

Heute habe ich diese 3 Momente erlebt, die mir Freude geschenkt haben:

