

Genuss und Freude neu in dein Leben kommen lassen

Freude ist nicht nur Zufall – sie ist auch eine bewusste Entscheidung. Heute bist du eingeladen, dir ganz bewusst kleine Momente der Freude und des Genusses in deinen Alltag zu holen. Freude muss nicht laut, intensiv oder spektakulär sein. Oft ist es die stille, leise Freude, die uns trägt und warm erfüllt. Es braucht keine Euphorie und kein „10 von 10“-Gefühl. Dein Gehirn darf gerade neu lernen – und dafür reichen die feinen, unscheinbaren Augenblicke.

Wenn es dir schwerfällt, Freude zu spüren, stell dir eine einfache Frage: *Was wäre eine winzige Sache, die mir vielleicht ein positives, warmes, leicht hebendes Gefühl gibt?* Genau dort beginnt der Weg zurück in die Freude.

1. Welche kleinen Dinge schenken dir Freude?

(Überlege dir 3 einfache Momente, die dir guttun – z. B. ein bestimmten Song hören, diesen lustigen Film ansehen, frische Luft, kurze Pause, Blumen ins Zimmer stellen, Lieblingsgericht gönnen.)

2. Wann möchtest du dir bewusst Zeit dafür nehmen?

3. Dein persönlicher Reminder für mehr Genuss und Lebensfreude

(Formuliere einen Satz, der dich im Alltag daran erinnert, innezuhalten und den Moment zu genießen.)



Beispiele:

„Ich halte inne und schenke den kleinen Momenten meine volle Aufmerksamkeit.“

„Freude darf leise beginnen – ich erlaube mir, sie heute bewusst wahrzunehmen.“

„Dieser Augenblick gehört mir, und ich entscheide mich, ihn zu genießen.“

Tipp

Mach Genuss und Momente der Leichtigkeit und Freude zu deinem Ritual – nicht als Belohnung, sondern als festen Bestandteil deines Lebens. Freude ist nicht unbedingt Zufall. Sie ist eine bewusste Praxis und Ausrichtung für die du dich entscheiden kannst. Du kannst diesen Muskel jederzeit wieder trainieren – indem du kleine Momente der stillen Freude wahrnimmst und ihnen Raum gibst.

