

## Inhalt

---

Das Gestern können Sie heute nicht mehr ändern	7
Bewahren Sie stets eine positive Einstellung	10
Mit engagiertem Arbeiten vertreiben Sie schlechte Laune	13
Lernen Sie staunen: nichts ist selbstverständlich	16
Lächeln Sie so oft wie möglich	19
Seien Sie kompromissbereit	22
Freuen Sie sich über den Erfolg der anderen	25
Buchen Sie täglich Zeit in einer stressfreien Zone	28
Hören Sie auf, Menschen verändern zu wollen	31
Nur Sie selbst können sich motivieren	34
Sehen Sie Kritik als Chance	37
Warten Sie nicht auf den Weihnachtsmann	40
Konzentrieren Sie sich auf eine Sache	43
Glauben Sie an das, was Sie tun	46
Freuen Sie sich über kleine Fortschritte	49
Suchen Sie keinen Schuldigen	52
Seien Sie nicht nachtragend	55
Entscheiden Sie sich für Ihre Chancen	58
Tragen Sie dazu bei, die Jammerquote zu senken	61
Ihre Gedanken bestimmen Ihr Leben	64
Reservieren Sie Zeit für Freunde	67
Tun Sie das, was schon lange fällig war	70
Säen und ernten Sie Vertrauen	73

Lehnen Sie Ärger einfach ab	76
Hören Sie immer gut zu	79
Betrachten Sie Probleme als Herausforderung	82
Sie haben gleich viel Zeit wie Ihr Nachbar	85
Bringen Sie Harmonie in Ihr Leben	88
Neutralisieren Sie Ängste und Sorgen	91
Praktizieren Sie täglich das „Ich-freue-mich-Training“	94

***„Der Weg zum Glück:  
Halte Dein Herz frei von Hass  
und Deinen Geist frei von Angst und Sorge.  
Lebe einfach, erwarte wenig, gib viel.  
Erfülle Dein Leben mit Liebe, verbreite Fröhlichkeit.  
Vergiss Dich selber, denke an andere.  
Sei so, wie Du es von anderen wünschest.  
Versuche das eine Woche, und Du wirst überrascht sein“***  
(Norman Vincent Peal)

*Meinen beiden Kindern  
Eva-Maria und Thomas  
in Liebe und Dankbarkeit gewidmet*

---

## **Das Gestern können Sie heute nicht mehr ändern**

Eine absolut demotivierende Denkweise ist das Grübeln über gestern. Seien Sie sich bewusst, dass Sie das Gestern nicht mehr ändern können. Ganz egal, was es war, was gestern schief lief.

Auch wenn Sie heute Ihre ganze Energie dafür einsetzen, das Gestern verändert sich heute nicht mehr. Gewinnen Sie also ganz schnell Abstand zu Dingen, die gestern eigentlich anders hätten laufen sollen. Je länger Sie darüber grübeln, wie das Gestern hätte laufen können, um so weiter entfernen Sie sich von einer positiven Denkart, die Sie heute weiterbringt.

Also: Was gestern nicht gut lief, sollte Ihnen heute keinen Kummer mehr bereiten.

Anders aber ist es mit den Dingen, die gestern gut liefen und die Ihnen heute Mut und Zuversicht geben. Rufen Sie sich diese guten Dinge heute, morgen und übermorgen immer wieder in Erinnerung, und Sie werden schnell feststellen, dass dieses Leben einfach schön ist.

Sie selbst können entscheiden, welches Denkmuster Sie an den Tag legen. Wenn Sie über gestern zu sehr grübeln, wird Ihre Laune den Tag über nicht besser. Wenn Sie sich dagegen am gestrigen Tag erfreuen konnten, so erhalten Sie sich die



Freude daran einfach, solange es geht. Seien Sie sich bewusst: Niemand auf dieser Welt kann Sie davon abhalten, Ihre persönliche Denkart zu realisieren. In Ihrem Kopf denken letztlich nur Sie selbst.

Es liegt also an Ihnen, ob Sie sich heute über das Gestern ärgern oder einfach vergessen. Viele Menschen praktizieren tagtäglich die Dramatisierung des Gestern. Ständig wird in der unabänderlichen Vergangenheit „rumgerührt“.

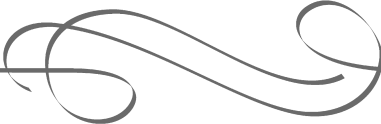
Mit dieser Denkart rauben sich viele Menschen jahrein, jahraus Lebensfreude. Dabei ist es so einfach: Gestern ist ein für alle Mal vorbei.

Da können Sie nie mehr etwas daran ändern. Was bleibt zurück? – Es kann Schmerz, Trauer oder auch Hilflosigkeit sein. Da hilft nur die Zeit und die heilt bekanntlich Wunden. Nur eines dürfen Sie nicht machen: Ihre Gedanken bewusst und immer wieder auf Dinge lenken, die gestern unangenehm waren. Ich sage immer: „Eine Träne noch, dann muss aber Schluss sein“. Auch wenn es schwer fällt. Nur mit dieser Einstellung finden Sie zur Lebensfreude zurück. Was man nicht ändern kann, ändert man nicht mehr.

***„Und da schiebst Du das, was Freude macht, auf,  
obwohl Du nicht einmal Herr bist über das Morgen?“***

(Epikur)





Leben Sie heute  
und freuen Sie sich an dem,  
was im Moment ist.

Die Vergangenheit  
können Sie nicht mehr ändern.  
Die Zukunft liegt noch in der Ferne.

Wer sich jetzt freut,  
hat in diesem Augenblick  
Lebensfreude gewonnen.

Wer jetzt grübelt,  
hat in diesem Augenblick  
Lebensfreude verloren.

---

## Bewahren Sie stets eine positive Einstellung

Irgendwann habe ich mal den Satz gelesen: „Das Leben ist zu zehn Prozent das, was man daraus macht und zu 90 Prozent so, wie man es nimmt“. Man kann das Leben traurig abhandeln oder einfach leben. Niemand auf der Welt ist vor Schicksalsschlägen sicher. Es ändert sich aber nichts an den Tatsachen, wenn man sich das Leben mit Sorgen schwer macht. Dadurch wird Angst geschürt, und das Leben wird eine entmutigende Angelegenheit.

Gewiss, es ist leichter, negativ zu sein, als in schwierigen Situationen positiv zu bleiben. Sich zu sorgen, liegt nun mal in der menschlichen Natur. Aber Sie haben die große Chance, „Sorgenzeit“ in Lebensfreude umzuwandeln.

Seien Sie sich zunächst bewusst, dass auch sehr erfolgreiche und angesehene Menschen nicht immer positiv sind. Jeder Mensch auf der Welt muss einfach zwischendurch mit negativen Stimmungen kämpfen. Sie, ich und alle anderen Menschen auf der Welt auch. Zweifel und Ängste sind nun mal immer zwischendurch Gäste in unserem Leben. Sie selbst aber entscheiden, wie lange diese Anwesenheit dauert.

In der Biographie einer bekannten Persönlichkeit habe ich folgendes Prinzip nachgelesen: „Anfangs habe ich mich nur für ein paar Sekunden selbstbewusst und positiv gefühlt. Dann kam die negative Stimmung wieder durch. Später hat-

---

te ich ein bisschen mehr Erfolg und ich war schon einige Minuten lang positiv, danach einige Stunden und dann tagelang“.

Sie sehen also, es geht vielen Menschen so wie mir und auch Ihnen, man muss stets eine positive Einstellung bewahren, auch wenn es schwer fällt. Es liegt nur an Ihnen selbst, wie Sie mit negativer Stimmung umgehen. Man kann eine positive Einstellung regelrecht trainieren. Wie das geht? Ganz einfach: Stehen Sie jeden Tag auf und sagen gleich zum Start – und natürlich auch immer dann, wenn sich schlechte Stimmung breit machen will: „Ich bin so froh und heiter, Glück ist mein Begleiter!“

Dieser Satz sollte auch im Gedächtnis gespeichert sein, wenn Sie sich gerade über etwas ärgern wollen oder eine Sache nicht so gelaufen ist, wie Sie sich das vorgestellt haben. Sprechen Sie dann diesen Satz laut vor sich hin – wenn möglich – oder auch nur in Gedanken. Und immer, wenn tagsüber schlechte Laune aufkommen will.

Denken Sie so oft wie möglich an diesen Satz und seien Sie versichert, mit dieser Formel verändern Sie langfristig Ihre Einstellung.

***„Anstatt zu glauben, dass die Rosen Dornen haben,  
solltest Du Freude haben,  
dass der Dornenstrauch Rosen trägt“***  
(Volksweisheit)







Wenn etwas geschieht, können Sie in  
diesem Augenblick nichts mehr ändern.

Nur Ihre Einstellung kann dann  
die Situation noch verbessern.

Suchen Sie bei allem, was Sie heute erleben,  
Ruhe und Gelassenheit  
an den Tag zu legen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, die Dinge zu  
sehen: Das Glas kann halb leer sein,  
aber auch halb voll. Sehen Sie es richtig!

Nehmen Sie alles, wie es kommt.

