

# Inhalt

Die Freude und die „fetten Jahre“ .....	11
Ein seelischer Kraftspender .....	17

## *Tipp 1: Über psychosomatische Zusammenhänge Bescheid wissen!*

Eine „Schutzfolie“ des Organismus .....	24
---	----

## *Tipp 2: Die Aufmerksamkeit bewusst und sorgfältig lenken!*

Wenn man Negatives erzählt ...	32
Wie findet man Positives? .....	39
Die Schatztruhe des Lebens .....	45
Der Hund im Spiegelkabinett .....	52
Vom „entweder“ und vom „oder“ .....	58

## *Tipp 3: Möglichst auf Spekulationen verzichten!*

Der Pfarrer und das Bohnerwachs .....	66
---------------------------------------	----

**Tipp 4: Man halte gelegentlich inne  
und starte sein Leben neu!**

Das Häuschen der „Großtante“ ..... 74

*Die Erstbesichtigung 78 – Der Beginn der Erneuerung 82 – Ein zersägter Schrank 88 – Seht her: Ich lebe! 93*

**Tipp 5: Löse täglich  
das Rätsel des kleinen Glücks!**

Das Rätsel des kleinen Glücks ..... 96

Über das Fehlen von Freude ..... 101

**Tipp 6: Genieße das Dasein,  
solange du da bist!**

*Tipp 6a: Genieße dein eigenes Dasein!*

Die Freude als Therapeutikum ..... 108

Die Freude am Tun, Gestalten, Sich-Bewegen ... 110

Die Freude am Schauen, Lauschen, Denken .... 114

*Tipp 6b: Genieße das mitmenschliche Dasein!*

Die Freude an gemeinsamen Unternehmungen .. 118

Die Freude an der „silent communication“ oder:

Wie wohltuend eine gute Ausstrahlung ist .... 122

Die Freude an Konfliktlösung und Mediation ... 126

Die Freude an der Freude eines anderen ..... 131

*Tipp 7: ... auch ohne zu sehen!*

*Oder: Selbst wenn nicht der geringste Grund  
zur Freude in Sichtweite ist - es gibt ihn!*

Was ist stärker: Freud oder Leid? .....	136
Die Metapher der Engel .....	141
<i>Erste Erkenntnis 143 – Zweite Erkenntnis 145 –     Dritte Erkenntnis 146</i>	
„Synchronisation in Birkenwald“ .....	149
<i>Der Engel tritt auf 150 – Der Engel schützt nicht 150 –     Der Engel wird nicht bewusst 151</i>	
<i>Eigene Notizen</i> .....	152
<i>Über die Autorin</i> .....	154
<i>Weitere Bücher der Autorin</i> .....	156