

CLAUS MIKOSCH

Der kleine Buddha

Dein Journal:
Inspirationen und Weisheiten,
die nach innen führen



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden
Sie sich an produktsicherheit@herder.de

Satz: Gestaltungssaal, Sabine Hanel, Rohrdorf
Innenillustrationen: © alien-tz - shutterstock, © DesignPrax - shutterstock,
© Diane Labombarbe - GettyImages, © ElenaMedvedeva - GettyImages,
© Gazeyeva Mariya - shutterstock, © Infinity T29 - shutterstock, © Julia
August - shutterstock, © kamisoka - GettyImages, © lolo2013 - Getty-
Images, © Lucky Watercolor - shutterstock, © Marina_Skryzhova - shutter-
stock, © mystel - shutterstock, © Nadia Grapes - shutterstock, © Naticka -
shutterstock, © Nikolaenko Ekaterina - shutterstock, © RaSveta - shutterstock,
© RKaulitzki - GettyImages, © ricorico - shutterstock, © Ron Dale - shutter-
stock, © Sabine Hanel - Gestaltungssaal, © saemilee - GettyImages, © Tanya
Syrytsyna - GettyImages, © TATIANA.AREFIEVA - shutterstock, © Xharites -
shutterstock, © Yulia Khvyshchuk - shutterstock, © yubava.21 - shutterstock

Herstellung: Graspo CZ, a.s.

Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © Naticka / shutterstock

Printed in the Czech Republic

ISBN: 978-3-451-03537-1

Inhalt

Einleitung – dein Weg zu dir	7
GLÜCK – wie finde ich das Glück in mir	9
VERÄNDERUNG – das Leben ist im Wandel	23
LIEBE – an ihr geht kein Weg vorbei	39
ZEIT – ist jetzt	66
FRIEDEN – ihn zu finden im Innen und Außen	93
ZUHAUSE – bei mir ankommen	114





Einleitung – dein Weg zu dir

Das Leben ist eine Reise, heißt es. Aber viel zu oft sind wir damit beschäftigt, Hotels und Busse zu reservieren, eine Krankenversicherung abzuschließen, Koffer zu packen und uns Sorgen zu machen, ob denn auch alles gut gehen wird. Und wenn wir dann unterwegs sind, denken wir schon wieder an zuhause. Wollten wir das Reisen nicht genießen und bewusst erleben?

Dieses Journal ist eine Einladung, dir Zeit zu nehmen, um in dich zu gehen und Gefühle und Gedanken zu deiner persönlichen Lebensreise aufzuschreiben. Es ist eine Gelegenheit, über die täglichen Wunder und Rätsel nachzudenken und vor allem: dich selbst ein bisschen besser kennenzulernen.





Glück – wie finde ich das Glück in mir

Es war einmal ein kleiner Buddha. Täglich saß er unter seinem Bodhi-Baum und meditierte. Das tat er gern, und er liebte seinen Platz unter dem alten Baum. Doch etwas fehlte in seinem Leben, das ihm weder die Wolken am Himmel noch die Bäume am Boden geben konnten. Also begab er sich auf eine Reise ...

Und diese Reise geht der kleine Buddha in diesem Journal mit dir zusammen. Aus seinen Reisen und Abenteuern hat er vieles mitgebracht, was er gerne mit dir teilen möchte.

Es gibt keine schönere Reise als die, die uns zu uns selbst führt und damit auch zu allen anderen Menschen, die wir lieben.

Ich wünsche dir eine aufregende und inspirierende Zeit mit diesem Journal, vor allem wünsche ich eine schöne Reise, die inspiriert und befriedet.

EIN GROSSES WORT MIT VIELEN, VIELEN BEDEUTUNGEN

Glücklich sein, das ist so schön. Am liebsten wären wir es immer und die ganze Zeit, ununterbrochen, das ganze Leben lang.

Vielleicht gibt es das, ein Leben voller Glück. Wünschenswert wäre es, leider ist es aber etwas unrealistisch. Trotzdem: Das Glück kennt jeder, jeder hat es bereits erfahren und gespürt.

Für jeden ist Glück auch etwas anderes. Für den einen ist es ein verregneter Sonntag mit der Familie, für den anderen eine sportliche Höchstleistung oder ein gutes Gespräch. Das Glück kennt unendlich viele Gesichter.

Schließe die Augen und überlege,
was Glück für dich in diesem Moment ist.



Wenn mir eine Fee drei Wünsche erfüllen könnte,
die mich glücklich machen, welche drei Wünsche
wären das?



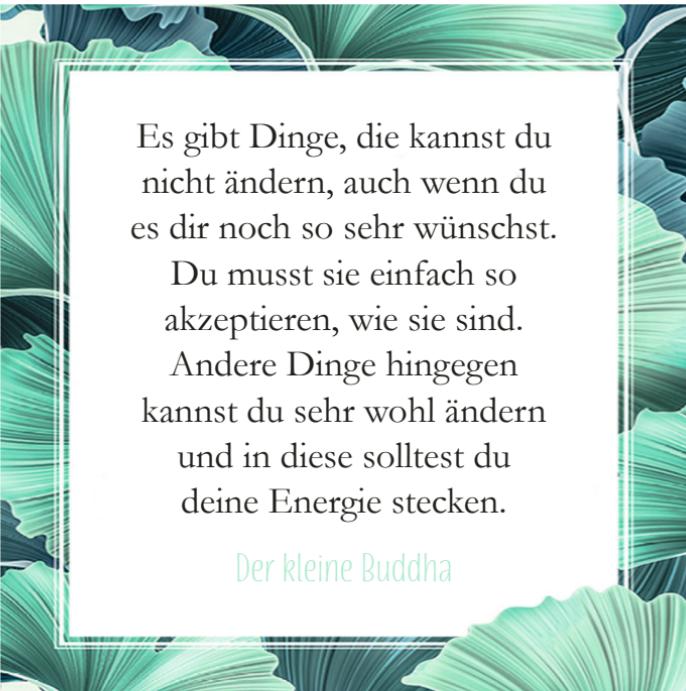


Wie einfach es
doch ist, das Leben
kompliziert zu machen.
Und wie schwierig
es sein kann, einfach
glücklich zu sein.

Der kleine Buddha

WARUM NUR SO KOMPLIZIERT?

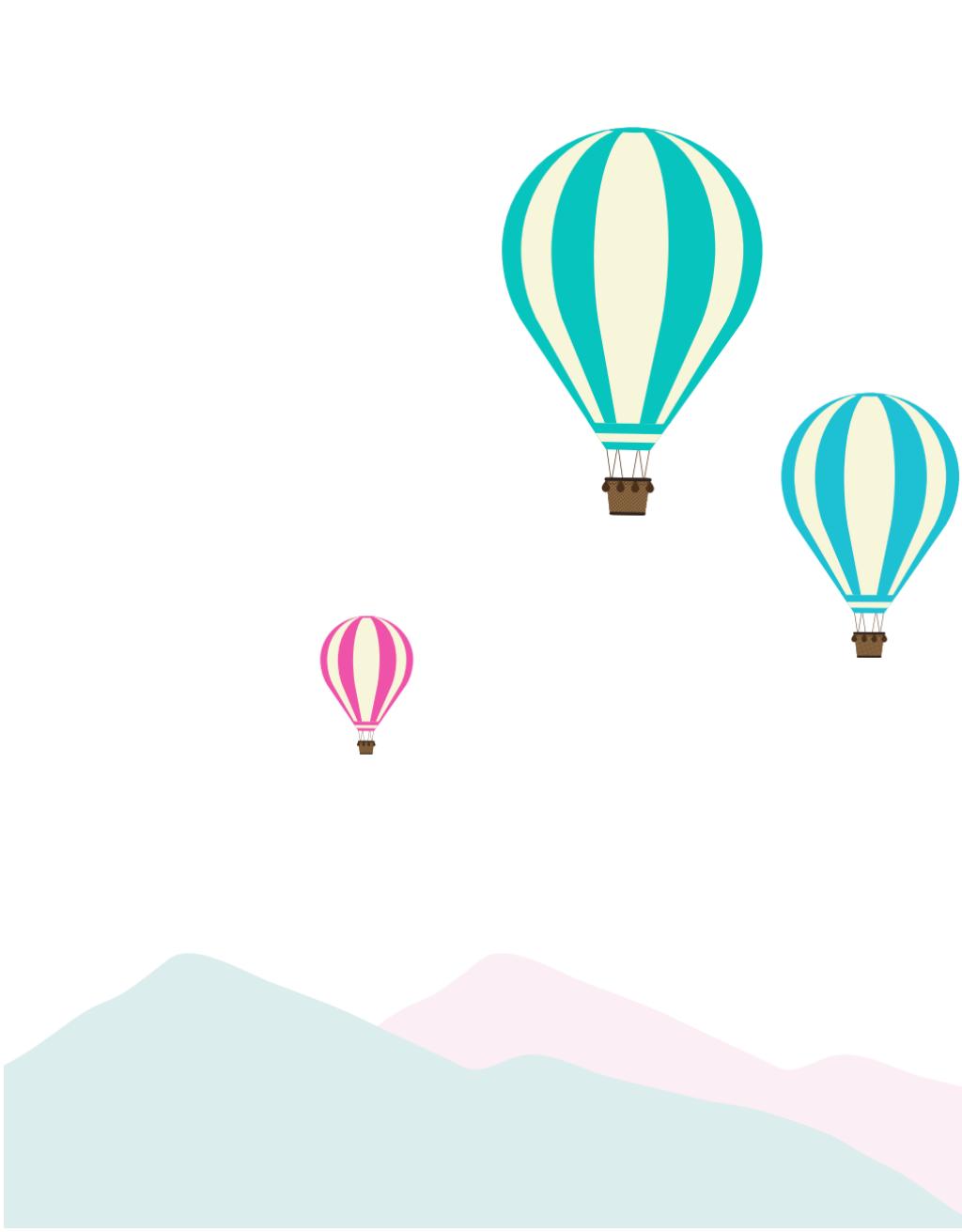
Was könnte ich in genau diesem Augenblick
vereinfachen?



Es gibt Dinge, die kannst du nicht ändern, auch wenn du es dir noch so sehr wünschst.

Du musst sie einfach so akzeptieren, wie sie sind.
Andere Dinge hingegen kannst du sehr wohl ändern und in diese solltest du deine Energie stecken.

Der kleine Buddha





Platz für eine kleine Zeichnung: