

CLAUS MIKOSCH

# Der kleine Buddha

Dein Journal:  
Inspirationen und Weisheiten,  
die nach innen führen



FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025  
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden  
Sie sich an [produktsicherheit@herder.de](mailto: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  
Syrystsina - GettyImages, © TATIANA.AREFIEVA - shutterstock, © Xharites -  
shutterstock, © Yuliia Khvyshchuk - shutterstock, © yubava.21 - shutterstock

Herstellung: Graspö 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



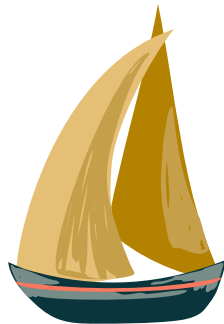


# Einleitung – dein Weg zu dir

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.

*Claus Fühner*





# 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.

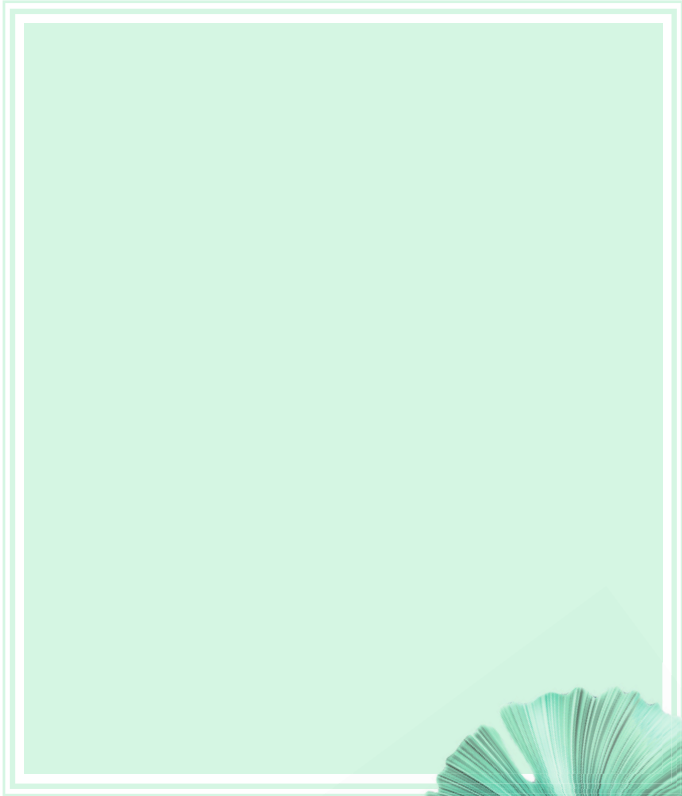
Für jeden ist Glück auch etwas anderes. Für den einen ist es ein verregneter Sonntag mit der Familie, für den anderen eine sportliche Höchstleistung oder ein gutes Gespräch. Das Glück kennt unendlich viele Gesichter.

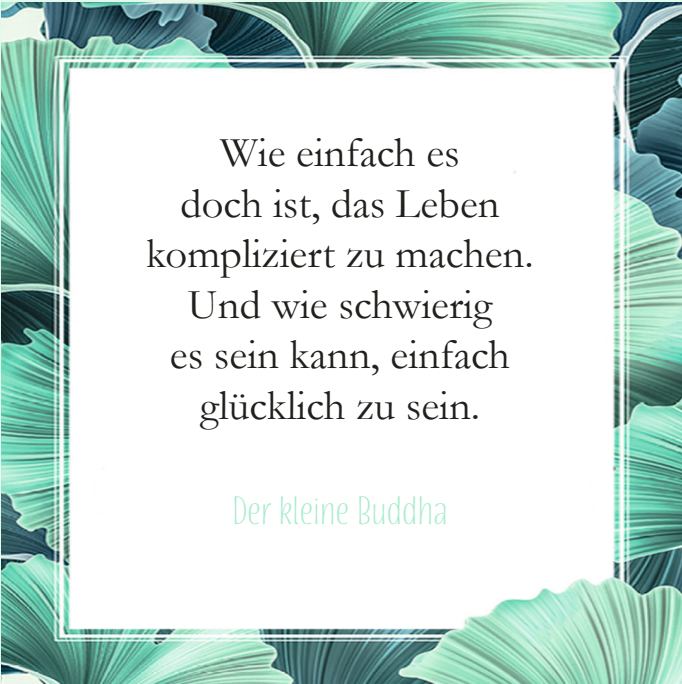
Schließe die Augen und überlege,  
was Glück für dich in diesem Moment ist.





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?

.....

.....

.....

.....

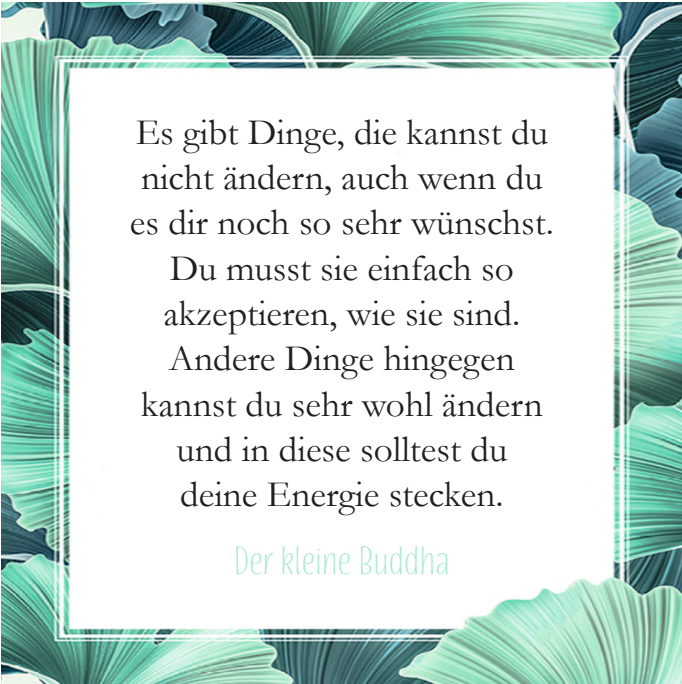
.....

.....

.....

.....

.....



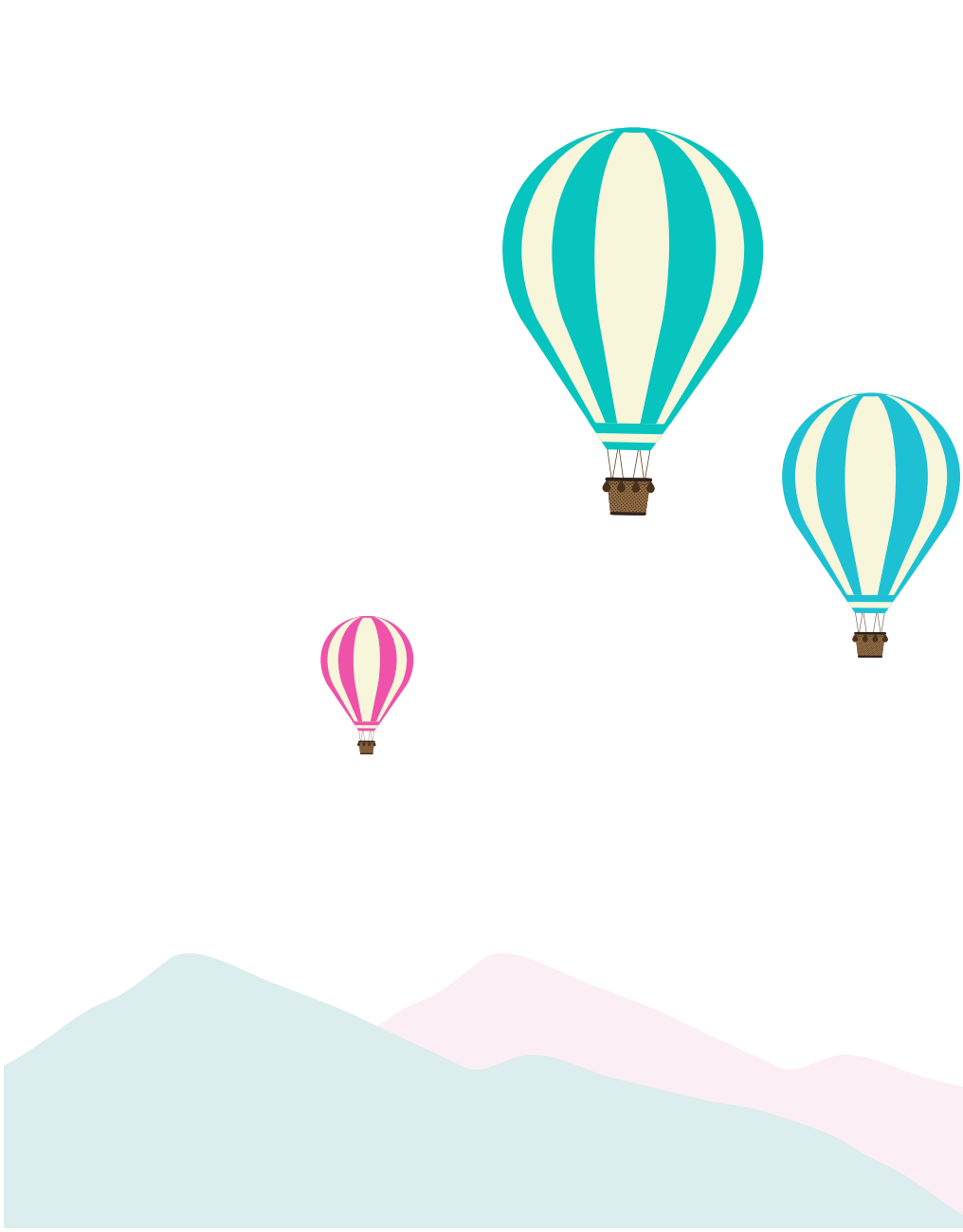
Es gibt Dinge, die kannst du  
nicht ändern, auch wenn du  
es dir noch so sehr wünschst.

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: