

Elisabeth Lukas

# Der Freude auf der Spur

Sieben Schritte, um die Seele fit zu halten



VERLAG NEUE STADT  
MÜNCHEN · ZÜRICH · WIEN

Aus der Reihe: LebensWert

2010, 1. Auflage

© Alle Rechte bei Verlag Neue Stadt, München

Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Fotos von  
xxee / photocase.com

Gestaltung und Satz: Neue-Stadt-Grafik

Druck: fgb - freiburger graphische betriebe, Freiburg i. Br.

ISBN 978-3-87996-797-1

# 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
<i>Die Erstbesichtigung 78 - Der Beginn der Erneuerung 82 - Ein zersägter Schrank 88 - Seht her: Ich lebe! 93</i>	

**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 –</i>	
<i>Dritte Erkenntnis 146</i>	
„Synchronisation in Birkenwald“ .....	149
<i>Der Engel tritt auf 150 – Der Engel schützt nicht 150 –</i>	
<i>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