



Kostbare Augenblicke für sich und mit sich allein zu haben führt zu einem Lebensgefühl, das glücklich macht. Sich das Leben so schön wie möglich zu gestalten, ist jedoch auch eine Einstellung, die man/frau üben (am besten täglich) und bestärken kann.

Alltagsfreuden ergeben sich auch aus der Fähigkeit, mit einfachsten Hilfsmitteln kleine Glücksinseln zu gestalten und jede Chance für ein Fest zu nutzen. **Übung: Mit Achtsamkeit solche Einladungen wahrnehmen und den gegenwärtigen Moment erleben und genießen.**

Übung: Die Wohnung zum Wohlfühlen gestalten, sich ein gemütliches Zuhause einrichten. Das kann bedeuten, einen eigenen Ort der Geborgenheit zu schaffen, der uns willkommen heißt, wie ein vertrautes Nest zum Auftanken und Träumen. Oder eine Ecke mit Lieblingsstücken, die uns inspiriert oder an unsere Schätze erinnert.

Übung: Rituale der Selbstverwöhnung schaffen, die Entspannung und Wohlbefinden bedeuten. So ein Ritual ist ein "Gesamtkunstwerk" der Erholung, es beinhaltet lauter angenehme Dinge, die in Kombination zu einem einmaligen Erlebnis geworden sind, das nun in genau dieser besonderen Mischung wirkt. Rituale, die aus bestimmten Lebensumständen gewachsen sind und bei der Bewältigung einer bestimmten Situation helfen.

Das Spannende im Leben kann auch inszeniert werden, an jeder Straßenecke wartet ein kleines Abenteuer - das wissen zumindest die Kinder unter uns. Neugierde und Staunen haben keine Verjährungsfrist, es braucht nur etwas Fantasie, um das Leben anders zu sehen. **Übung: Auf Entdeckungsreise gehen.** Allein durch neue Straßen laufen, unbekannte Orte besuchen, auch in altbekannten Vierteln als TouristIn unterwegs sein. Mit der Kamera die Umgebung erkunden und besondere Augenblicke sammeln. Neue Freizeitaktivitäten ausprobieren, die Angebote spielerisch erproben. Sich der Welt neu zeigen.

Liebingsbeschäftigungen seit der Kindheit und persönliche Kraftquellen sind verlässliche Energietankstellen. Es kann ja eigentlich gar nicht zu viel freie Zeit für solche Vergnügungen geben! **Übung: Liebgewordene Gewohnheiten zelebrieren.**

Übung: In andere Welten eintauchen. Natürlich gibt es wunderschöne Filme, die eine spannende Reise von der Couch zuhause aus ermöglichen. Sich eine Geschichte erzählen zu lassen (ein Hörbuch hören oder Radiosendungen verfolgen) erlaubt über das Zuhören, dass die eigene Vorstellungskraft mitspielen darf - und wie beim Lesen erschaffen wir uns fantasievolle Bilder. Wichtig ist vor dem Versinken in einem Buch, sich die passende Umgebung dazu zu gestalten (Lieblingsplatz, Getränk und Fingerfood, Ungestörtsein).

Im Erinnern und Zurückschauen (durch das Sichten von alten Fotos, Filmen) kann man/frau vergangenen Erlebnissen nachspüren, frühere Träume und Wichtigkeiten wieder entdecken, aus der eigenen Lebensgeschichte schöpfen. (Nach einer Trennung jedoch nicht die Bilder dieser Phase aktivieren, da braucht es viel Heilung und Abstand dazwischen.) **Übung: Es war einmal ...**

Übung: Faulenzen, Trödeln, Tagträumen, Spinntisieren. In dem Raum zwischen der Zeit spüren, was Freiheit ist und Eintauchen in die Freude des einfach Da-Seins.