

Newsletter Juni 2015

Ideen  
Impulse &  
Inspirationen

## Niente Senza Gioia!

Als ich kürzlich diesen italienischen Ausspruch las „Nichts ohne Freude“, wusste ich, das ist das Thema für meinen nächsten Newsletter. Nur über den Inhalt war ich mir noch nicht im Klaren. Es war nur so ein Bauchgefühl, etwas was wir gerne unterdrücken, weil es logisch nicht erklärbar ist. Egal, irgendetwas in mir sagte tue es und ich tat es!

Es tauchten Fragen in meinem Kopf auf wie: „Können wir Freude konservieren und abrufen, wenn wir sie dringend brauchen? Ist Freude ansteckend wie Lächeln oder Gähnen? Kann ich Freude auch bei meiner Arbeit haben oder ist sie sogar zwingend erforderlich um gute Arbeit leisten zu können?“

Ich machte mir, wie in der Schule gelernt, zuerst einmal eine Stichwortsammlung und kam auch gut voran:

- mehr Freude am Leben haben
- mit Freude zur Arbeit gehen
- Freude daran haben andere Menschen zu überraschen
- Freude haben Neues zu erschaffen
- in der Freude bleiben, auch wenn andere nicht gut drauf sind
- sich bewusst für die Freude entscheiden

### Die Eingabe

Da war es! "Sich für die Freude entscheiden" ist der Buchtitel von Erfolgsregisseur Kay Pollak. Dieses Buch habe ich bereits das zweite Mal mit Begeisterung verschlungen. Mein Geist hat mich systematisch wieder zu diesem Buch gelenkt, er wollte, dass ich es mit Ihnen teile!

"Lernen sie, jeden Tag, jede Minute, jeden Augenblick sich ganz bewusst für die Freude zu entscheiden", sagt er in seinem Buch und erklärt auch wie.

Er selbst hatte, wie wir alle, die Sehnsucht sich besser zu fühlen, länger und öfter echte Freude zu empfinden, sowohl im Beruf, als auch im Privatleben.

"Alles was uns hindert, Glück und Freude zu empfinden, liegt in unserem Inneren, in unseren Gedanken. In seinem Buch geht es u.a. um folgende grundlegende Einsichten, nämlich dass wir mit unseren Gedanken uns selbst und unsere Umgebung beeinflussen, und dass unsere Gefühle von unseren Gedanken bestimmt werden. Das führt zu der folgenden interessanten Frage: Kann ich mich für die Freude bewusst entscheiden?"

Die Antwort von Kay Pollak ist eindeutig. Unsere Möglichkeiten, innerlich Frieden, Freude und Glück zu empfinden, können wir durch unsere Entscheidung maßgeblich beeinflussen! Verändere ich meine Gedanken, verändere ich auch meine Gefühle!

## Eine tolle Übung

Als Übung schlägt er vor, folgendes in den Alltag zu integrieren. Versuchen Sie, sich eine Woche lang in verschiedenen Situationen folgende Frage zu stellen:

Kann ich mich in diesem Moment für die Freude entscheiden?

Seien Sie gespannt was passiert, wenn wir uns die jeweilige Situation bewusst machen.

Entscheiden auch Sie sich jeden Augenblick für die Freude, so wie Kay Pollak es vorschlägt, denn jedes Mal wenn Sie sich für die Freude entscheiden, tun Sie etwas Großes und beeinflussen damit die Welt, die Sie umgibt.

## Mein Buchtipp an Sie:

Für die Freude entscheiden  
von Kay Pollak  
Südwest Verlag

[http://www.amazon.de/gp/offer-listing/3424151300/ref=as\\_li\\_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3424151300&linkCode=am2&tag=wwwdiegesundh-21&linkId=QBWJJDZ5HCJG7FRS](http://www.amazon.de/gp/offer-listing/3424151300/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3424151300&linkCode=am2&tag=wwwdiegesundh-21&linkId=QBWJJDZ5HCJG7FRS)

Ich würde mich freuen, wenn Sie durch diesen Buchtipp Ihr Leben mit mehr Freude bereichern können. Lassen Sie es mich wissen!

## Im nächsten Newsletter geht es um das Thema:

### The Art of Presentation - der Weg zur ausdrucksstarken Präsentation

Wer keinen Newsletter mehr verpassen möchte, kann diesen hier kostenlos abonnieren:

<http://www.designer-of-life.de/newsletter-1/>

designer of life begleitet und berät Menschen sowie Unternehmen, die ihr Potential voll entfalten und Neues mit Freude und Leichtigkeit erschaffen möchten. designer of life zeigt

Wege auf, wie sich das Leben verbessern lässt. Wie Menschen wieder mehr Spaß im Leben und bei der Arbeit haben, öfter lachen, sich heiter, glücklicher und freier fühlen - kurz gesagt: mehr Freude am Leben haben.

Mehr Infos zu designer of life: [www.designer-of-life.de](http://www.designer-of-life.de)

Ihre Nachricht an mich: [info@designer-of-life.de](mailto:info@designer-of-life.de)

Mit freudigen Grüßen

Markus Sauter