

Maximale Freude

Wie Sie Ihren Alltag auf mehr
Lebensfreude optimieren



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Helmut Gredofski (2015)

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Was ist Sinn und Zweck des Lebens?	6
Welchen Auftrag haben wir?	8
Wollen Sie Spuren hinterlassen?	10
Oder einfach in der Versenkung verschwinden?.....	12
Wie kommt man zum Spaß-Faktor?.....	14
Inneren Schweinehund überwinden.....	15
Sie brauchen eine starke Psyche.....	16
Sie brauchen Motivation.....	17
Werfen Sie falsche Glaubenssätze über Bord	19
Dreizehn Tipps, um in die Spaß-Spur zu kommen	20
Ich will Spaß, ich will Spaß	30
Schlusswort	58

Vorwort

Warum machen wir uns nur das Leben immer so schwer? Wir haben nur dieses eine und sollten glücklich sein – jeden Tag. Stattdessen stehen wir schon mies gelaunt auf und setzen diese Stimmung in allen Lebenslagen fort. Warum eigentlich? Freuen wir uns doch, dass wir leben.

Es gibt ein Lied, das manche zum Geburtstag singen: „Ich freue mich dass Du geboren bist und hast Geburtstag heut´!“ So sollten wir jeden Tag annehmen. Freuen wir uns doch, dass wir leben!

Aber nein. Viele Menschen quälen sich selbst jeden Tag, indem sie sich über alles ärgern und keinem Streit aus dem Weg gehen. Sie sind weder locker noch glücklich. Darunter leidet ihre Lebensqualität. Dabei kommt es im Leben doch insbesondere darauf an, dass man es genießt und das Beste daraus macht. Glücklich zu sein ist oberstes Lebensprinzip – einfacher geht es doch nicht. Wer Spaß hat, genießt mehr vom Leben. Vieles geht leichter, auch die wirklichen Sorgen wie gesundheitliche Schwächen und Schicksalsschläge zu überwinden. Das kann jeden treffen, denn nicht jeden Tag haben Sie Sonnenschein, der ja bekanntlich immer wieder auf Regen folgt. Man muss nur Geduld haben. Es wird schon wieder. Wer den Spaßfaktor im Leben auf dem Radar hat, wird solche Tiefs besser überwinden.

Doch damit wir das Leben auch positiv annehmen, bedarf es jedoch einiger Tricks und Kniffe. Den Weg dorthin weist Ihnen dieses eBook. Es nimmt natürlich nicht Ihr Leben in die Hand. Aber Sie können lernen, wie Sie leichter durchs Leben gehen und es zum absoluten Spaß-Faktor machen. Denn wer Spaß am Leben hat, lebt garantiert länger. Ihr Streben sollte es sein, so lange wie möglich gesund an

allem teilzunehmen. Es gibt so viele Dinge, für die es sich lohnt, auf dieser Welt zu bleiben und glücklich an ihr teilzunehmen: die Kinder, Enkelkinder, Verwandte, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn – liebe Menschen halt und Ziele, Träume, Visionen, Pläne. Werfen Sie das doch nicht alles leichtfertig einfach weg!

Was ist Sinn und Zweck des Lebens?

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was Ihr Sinn im Leben ist? Warum und wofür leben Sie? Möglichst viel Reichtum und Wohlstand anzuhäufen vielleicht? Nach der Devise: mein Haus, mein Boot, meine Frau, mein Auto und mein Pool. Viele Menschen leben für ihre Nachbarn. Sie wollen zeigen, dass sie mehr haben als andere. Sie kaufen sich ein größeres Auto (meist auf Kredit), teure Luxuswaren wie Handtaschen, Geldbörsen, Uhren, Schmuck. Und heutzutage wird natürlich alles in den sozialen Netzwerken gleich gepostet – Handy-Selfies von Gucci, Prada oder Rolex. Wer bin ich, was kostet die Welt? Seht her, ich bin wer. Ist das sinnhaft? Wollen Sie so leben? Das macht doch nur Stress und schürt Neid. Man macht einen Bogen um solche Angeber und Aufschneider.

Oder sehen Sie einen Sinn darin, Ihre Frau zur Schau zu stellen wie eine Schaufenster-Puppe? Was leben Sie eigentlich Ihren Kindern vor? Wissen Sie, wie schwer Ihr Leben wird, wenn Sie von ganz oben nach ganz unten fallen? Sie haben aus den üppigen Fleischtöpfen gegessen und müssen sich nun mit den Knochen begnügen. Das schaffen Sie gar nicht. Wer einmal die Luft da oben geschnuppert hat, weiß, wie es da aussieht. Wer aber da gar nicht mehr ran kommt, dem fällt es besonders schwer. Wer aber nie Fleisch gegessen hat, spürt auch nicht diese Verlustängste. So ein Sinn des Lebens ist profan, dekadent und vor allem hohl. Setzen Sie mehr auf Nachhaltigkeit, auf wirklichen Spaß am Leben. Und was ist das? **Richtig: Glück!** Oberstes Streben sollte es sein, ein **glückliches Leben zu führen**. Das ist für jeden anders. Man findet es in einer wunderbaren Familie mit einer tollen Frau und gesunden Kindern. Man findet es aber auch in einem prima Job, der einem echt Spaß macht. Sie genießen Glück, wenn Sie anderen

Menschen helfen –ob als Arzt, Pfleger oder Entwicklungshelfer. Glück ist, den idealen Partner an seiner Seite zu finden. Glück ist Gesundheit und ein langes Leben. So definiert sich wirklicher Spaß am Leben.

Welchen Auftrag haben wir?

Auftrag? Das werden Sie jetzt sicher fragen und sich die Augen reiben? Haben wir einen Auftrag? Ja, Sie sollten Ihr Leben als einen Auftrag verstehen, dann füllen Sie es auch aus. Auftragslos wie ein nicht mehr steuerbares Boot von den Wellen getrieben zu werden, macht doch keinen Sinn. Auftrag hat etwas mit Verantwortung zu tun. Sie können beispielsweise nicht Kinder in die Welt setzen und sich darum nicht kümmern. Sie können nicht einen verantwortungsvollen Job annehmen (zum Beispiel als Maschinenführer) und die Dinge dann laufen lassen. Ob als Busfahrer oder Chef, Sie haben Verantwortung. Und wenn es die Verantwortung für andere Menschen ist, dann haben Sie eine verdammt hohe. Jeder Mensch hat einen Auftrag in dieser Welt, und wenn es nur der ist, für seine eigene Gesundheit zu sorgen und auf die aufzupassen. Wenigstens dafür sollte jeder Verantwortung übernehmen.

Aber: Es gibt auch Menschen, die selbst dafür keine Verantwortung übernehmen. Ja, ein Leben ohne Verantwortung geht auch. Dann scheiden aber bestimmte Lebensformen wie Familie und Kindererziehung oder bestimmte Jobs wie Flugkapitän oder Zugführer aus. Es gibt tatsächlich Menschen, die nach dem Prinzip „Lieber heftig und kurz als stressig und lange“ leben. Ich kenne Menschen mit der Diagnose Lungenkrebs oder Leberzirrhose, die dann sagen: Und jetzt noch eine Kippe oder darauf trinke ich mir noch einen!

Die Verantwortungslosigkeit stellt sich ja oft erst im Laufe des Lebens heraus. Dann stellen Menschen plötzlich fest: „Ich kann das gar nicht!“ Gut, dann kann man sich um 180 Grad drehen oder zu einem Leben ohne Verantwortung bekennen. Es gibt auch Menschen, die halten es gar nicht mehr lange an einem Ort aus oder in einer

Beziehung oder Job. Auch so kann man leben, man nennt das „In Projekten leben!“ Jetzt habe ich mal das Projekt Tina, dann das Projekt Busfahrer und danach steht vielleicht Auswandern auf dem Programm. Gut! Man kann sein Leben in Projekten gestalten. Es gibt solche moderne Nomaden, unstetige, rastlose, abenteuerlustige Typen – mit allen Konsequenzen. Ihnen fehlt aber der Anker im Leben und im Alter sind sie dann bitter enttäuscht, wenn sie niemanden mehr haben. Die sozialen Netzwerke existieren entweder nicht mehr oder sind weltweit zerstreut. Manche kommen damit klar, die meisten jedoch nicht. Dann muss man halt mit den Konsequenzen leben. Wer so lebt, hat eigentlich keinen Auftrag im Leben und am Leben erkannt. Ihr Auftrag ist Ich-bezogen, nur für sich selbst leben und möglichst das Beste und meiste daraus herausholen.

Sie wollen wissen wie es weiter geht? Kein Problem, holen Sie sich doch diesen Ratgeber ganz bequem nach Hause per sofort download

<http://sbuggisch.beepworld.de/maximale-freude---wie-sie-ihren-alltag-auf-mehr-lebensfreude-optimieren-p76.htm>