

Veronika Räß

Lebensfroh. ... und zwar so.

*Nimm jeden Tag einen kleinen Schritt und mach  
dich auf den Weg zu mehr Lebensfreude.*

Lebensfroh. ... und zwar so.

50 schnelle Wege zu mehr  
Lebensfreude

Veronika Räß

Lebensfroh. ... und zwar so.  
50 schnelle Wege zu mehr Lebensfreude  
Veronika Räß

Texte & Fotos © 2016 by Veronika Räß, Regensburg,  
[www.abitofcolor.de](http://www.abitofcolor.de)

Cover-Bild © 2016 by Gerti Räß, Amberg,  
[www.atelier-raess.de](http://www.atelier-raess.de)

Verlag: Veronika Räß, Holzländerstrasse 3, 93047 Regens-  
burg, [info@abitofcolor.de](mailto:info@abitofcolor.de)

Druck: epubli ein Service der neopubli GmbH, Berlin

All rights reserved

Printed in Germany

## Vorwort

Dieses Buch soll dir Impuls und Inspiration für den Alltag sein. Es führt dich in kleinen Schritten zu mehr Lebensfreude und einem wacheren, positiveren Blick auf dein Leben. Du kannst das kleine Coaching-Buch am Morgen und auch zwischendurch aufschlagen – irgendwo – und dir die Seite als Impuls für den Tag nehmen. Unter jedem Impuls findest du eine Aufgabe, die dir helfen soll, das Gelesene noch zu vertiefen und leicht ins Tun zu kommen. Die Impulse sind aus den Bereichen **SelbstBEWUSSTSEIN**, **SelbstLIEBE** und **SelbstVERANTWORTUNG**. Lebensfreude hat für mich viel mit Selbstverantwortung zu tun, dem eigenen Handeln und Denken, und dem Übernehmen von Verantwortung dafür. Dazu darf zunächst eine Bewusstheit für die eigenen Gedanken und Gefühle und schließlich auch das Tun entstehen. Sich dabei mit viel Liebe anzunehmen, geduldig mit sich zu sein, und den inneren Kritiker immer häufiger zum Schweigen zu bringen, ist der Dreh- und Wendepunkt. Ein Leben mit mehr Lebensfreude, Glück und Erfolg ist Übungssache. Ich glaube, dass wir uns nach und nach zu einem Leben mit mehr Freude und Begeisterung „hintrainieren“ können. Deshalb habe ich dieses Buch mit **50 schnellen Wegen zu mehr Lebensfreude** geschrieben.

Alles Liebe, Veronika Räß

Regensburg, im August 2016



# *Selbst***BEWUSSTSEIN**



*Lebensfroh. ... und zwar so – 50 schnelle Wege zu mehr Lebensfreude*

*„Du kannst nur das geben,  
was du in dir trägst.“*

*Indisches Sprichwort*

***Du kannst nur geben, was du schon hast.***

*... oder anders herum: „Du kannst nichts geben, was du nicht hast.“ Das ist wohl eine der wichtigsten Aussagen, die uns begleiten darf. Denn du kannst nur Liebe schenken, wenn du dich selbst liebst. Du kannst nur positiv über Beziehungen sprechen, wenn du diese auch so erlebst und eine positive Beziehung zu dir selbst aufbaust. Du kannst anderen nur Mut machen, wenn du genauso mutig immer Neues in dein Leben lässt. Und vor allem kannst du Freude und Glück nur dann schenken, wenn du beides selbst für dich und dein Leben vor siehst!*

*Hier gilt: „you go first!“*

***Aufgabe***

*Wo darfst du dir heute gute Gefühle machen, dich noch mehr lieben, dich knutschen und küssen, dich ermutigen und loben, dich lieben?*

*„Das, was hinter uns liegt  
und das, was vor uns liegt,  
sind Winzigkeiten zu dem,  
was in uns liegt!“*

*Ralph Waldo Emerson*

### **Finde das Universum in dir.**

*Wir haben alles in uns. In uns haben wir alle Möglichkeiten, alle Ressourcen, alle Chancen, allen Frieden, alle Liebe, alles Lachen, alle Gesundheit für uns und für die ganze Welt. Finde deshalb die Ruhe und den Frieden in dir wieder. Höre wieder zu und erinnere dich – alles, was du für ein wunderbares, erfülltes Leben benötigst, findest du in dir!*

### **Aufgabe**

*Nimm dir ein paar Minuten Zeit, sitze in Ruhe und lass los. Atme langsam ein und aus. Achte nur auf deinen Atem und finde den Weg zurück zu deinem inneren Universum voller Möglichkeiten! Übe dich darin. Jeden Tag.*

*Lebensfroh. ... und zwar so – 50 schnelle Wege zu mehr Lebensfreude*

## *Selbst**LIEBE***



*„Jeder Mensch ist ein Wunder.“*

*Antoine de Saint-Exupéry*

## **Umgeb dich mit Menschen.**

*... wenn der Planet dazu gedacht gewesen wäre, dass du alleine hier wärst, dann wäre es genau so. Von deinem Umfeld kannst du viel über dich lernen. Wer gibt dir das Gefühl, alles schaffen zu können? Wo bekommst du Energie, welche Menschen meidest du? Weißt du auch weshalb? In deinen Mitmenschen und in Gesprächen mit ihnen hast du ein ganzes Lernfeld für deine persönliche Weiterentwicklung. Jeder Mensch trägt außerdem ein ganz besonderes Geschenk in sich, vielleicht kannst du es sehen und ihm helfen, es wieder zu entdecken?*

### **Aufgabe**

*Achte einmal bewusst darauf, mit wem du dich umgibst. Wem gehst du eher aus dem Weg? Wer ist in deinem Leben und wer war es einmal? Wo kannst du vielleicht auch dein Verhalten so verändern, dass ein Gespräch entspannter wird, und du die Begegnung als Bereicherung erlebst?*

*„Es ist nicht leicht, Glück in  
sich selbst zu finden, aber  
unmöglich, es anderswo zu  
finden.“*

*Agnes Repplier*

## **Öffne dein Herz.**

*... für dich. Hör auf, dich ständig zu kritisieren, schlecht zu machen, noch einmal „draufzuhauen“. Es reicht jetzt. Gestatte dir, dich mit Fehlern zu lieben. Du bist ein wunderbares Gesamtpaket. So wie Yin und Yang, Oben wie Unten, Laut und Leise ... Das Leben lebt von seinen Dualitäten. Du schadest sonst nur dir selbst. Mach dein Herz heute weit auf. Lass die Liebe zu dir fließen. So viel, wie im Moment geht. Lerne dich zu lieben, und dein Herz ist auch für andere weit offen.*

### **Aufgabe**

*Schreibe dir heute auf einen Zettel „Liebesentzug“ und streiche dieses Wort **dick** und **fett** durch. Gerne mehrmals und auf die Rückseite des Zettels schreibst du: „Ich liebe mich“, „Ich bin gut, so wie ich bin“ ... Den Zettel guckst du dir dann jeden Tag an, du wendest die Seiten. Hin und her. Du endest bei der Seite „Ich liebe mich“ und führst ihn zum Herzen.*

# *Selbst*VERANTWORTUNG



*„Erst, wer Verantwortung  
für sich selbst übernimmt,  
macht sich auf den Weg zur  
persönlichen Freiheit!“*

**Konrad Lorenz**

### **100 Prozent Verantwortung für deine Gefühle.**

*Übernimm 100 Prozent Verantwortung für deine Gefühle. Wie schnell bist du hier noch bereit die Verantwortung abzugeben? Wie schnell kommen dir Gedanken in deinen Kopf, die jemand anderen dafür verantwortlich machen, wie du dich fühlst? Deine Gefühle entstehen durch die Gedanken, die du denkst. Behalte hier die Verantwortung bei dir und bleibe dadurch handlungsfähig. Du bist für deine Gedanken, deine Gefühle und deine Taten verantwortlich. Übernimm wieder Verantwortung dafür. Solange du dir dessen bewusst bist, kann sie dir niemand nehmen.*

### **Aufgabe**

*Wobei hast du in den vergangenen Wochen die Verantwortung dafür, wie du dich fühlst abgegeben? Wo kannst du sie dir wiederholen? Überlege für dich, wie das konkret aussieht.*

*Lebensfroh. ... und zwar so – 50 schnelle Wege zu mehr Lebensfreude*

### **Die Autorin**

*Veronika Räß, Pädagogin & Vergleichende Kulturwissenschaftlerin (Univ.) und NLP Coach, arbeitet als Life Coach in Regensburg.*



*Sie berät Menschen im privaten und beruflichen Bereich und unterstützt sie mit ihrer gewinnenden und fröhlichen Art bei deren Weiterentwicklung immer dann, wenn es von irgendetwas weniger oder mehr im Leben sein darf.*

*Veronika Räß' Firma heißt A BIT OF COLOR, weitere Informationen dazu unter: [www.abitofcolor.de](http://www.abitofcolor.de)*

*„So bunt, wie deine Gedanken sind,  
so bunt ist auch dein Leben.“- Veronika Räß*

*Das Buch „Lebensfroh. ... und zwar so – 50 schnelle Wege zu mehr Lebensfreude“ entstand im Rahmen ihrer Plattform „Lebensfroh. ... und zwar so“ für mehr Lebensfreude, Glück, Gelassenheit, Ausstrahlung und Erfolg.*

*Näheres unter: [www.lebensfrohundzwarso.de](http://www.lebensfrohundzwarso.de) und [www.facebook.com/lebensfrohundzwarso](https://www.facebook.com/lebensfrohundzwarso)*

*Lebensfroh. ... und zwar so – 50 schnelle Wege zu mehr Lebensfreude*

***Für deine Gedanken, Aufgaben und Ziele***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Für deine Gedanken, Aufgaben und Ziele*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Lebensfroh. ... und zwar so – 50 schnelle Wege zu mehr Lebensfreude*

***Für deine Gedanken, Aufgaben und Ziele***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Für deine Gedanken, Aufgaben und Ziele*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Lebensfroh. ... und zwar so – 50 schnelle Wege zu mehr Lebensfreude*

***Für deine Gedanken, Aufgaben und Ziele***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Anja Witschel

## Der Partner stirbt – ist jetzt alles vorbei? Ein Mutmacher auf dem Weg zu neuer Lebensfreude

21 x 14,85 cm / 140 Seiten, mit Farbfotos, 18 €

Anja Witschel

Der Partner stirbt -  
ist jetzt alles vorbei?



Ein Mutmacher auf dem Weg  
zu neuer Lebensfreude

Durch den plötzlichen Tod des Ehemannes hat die Autorin als junge Witwe auf einmal ihr Leben neu zu ordnen. Wie ihr das gelingt und sie sich trotz dieses Unglücks ihre **Lebensfreude** bewahrt, erfahren Sie in diesem Ratgeber.

Dabei lässt die Autorin den Leser immer wieder nah an sich und das Geschehen heran und macht deutlich, was für

eine Herausforderung die Trauerarbeit darstellt. Sie zeigt eindrücklich, wie wichtig es ist, der Trauer bewusst zu begegnen und seine Entscheidung zu treffen - für das **Ja zum Leben!**

Leser, die direkt vom Tod eines nahestehenden Menschen betroffen sind, erhalten hier wertvolle Unterstützung auf ihrem Weg zurück ins Leben. Ebenso bekommt das, in einem solchen Fall oft hilflose Umfeld einen authentischen Einblick in die Situation eines Hinterbliebenen und findet Anregungen für eine konkrete Unterstützung des Trauernden.



**Anja Witschel**

M: +49 (0)171 280 9442

E: [info@anja-witschel.de](mailto:info@anja-witschel.de)

W: [www.anja-witschel.de](http://www.anja-witschel.de)

fb: [www.facebook.com/neueLebensfreude](https://www.facebook.com/neueLebensfreude)

***Aufgeben ist keine Option!***

## Weitere Bücher mit Veronika Räß

### Alles geben, nur nicht auf! Die Mutmach-Geschichten von Stephanie Feyerabend

23 x 16 cm / 176 Seiten, mit Farbfotos, 24,90 €



Die „**Mutmach-Geschichten**“ ist eine Sammlung von Geschichten über Hindernisse und Herausforderungen, über Scheitern und neue Chancen. Chancen, die sich ohne die Schwierigkeiten wahrscheinlich nie ergeben hätten. Es sind die Geschichten der anderen, die uns Mut machen. Zu sehen, dass wir nicht alleine sind mit unseren

täglichen Schwierigkeiten – dass es „da draußen“ noch andere Unternehmerinnen gibt, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, hilft enorm. Deshalb das Buch! **Um anderen Unternehmerinnen Mut zu machen.**

Bestellen über Veronika Räß:

M: +49 (0)179 756 1909

E: [info@abitofcolor.de](mailto:info@abitofcolor.de)

W: [www.abitofcolor.de](http://www.abitofcolor.de)