

# 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

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**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Was ist Sinn und Zweck des Lebens?.....</b>	<b>6</b>
<b>Welchen Auftrag haben wir?.....</b>	<b>8</b>
<b>Wollen Sie Spuren hinterlassen?.....</b>	<b>10</b>
<b>Oder einfach in der Versenkung verschwinden?.....</b>	<b>12</b>
<b>Wie kommt man zum Spaß-Faktor?.....</b>	<b>14</b>
<b>Inneren Schweinehund überwinden.....</b>	<b>15</b>
<b>Sie brauchen eine starke Psyche.....</b>	<b>16</b>
<b>Sie brauchen Motivation.....</b>	<b>17</b>
<b>Werfen Sie falsche Glaubenssätze über Bord.....</b>	<b>19</b>
<b>Dreizehn Tipps, um in die Spaß-Spur zu kommen.....</b>	<b>20</b>
<b>Ich will Spaß, ich will Spaß .....</b>	<b>29</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>57</b>

## **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.

## **Wollen Sie Spuren hinterlassen?**

Es gibt die vielen namenlosen, unauffälligen Menschen, die kaum Spuren in ihrem Leben hinterlassen. Das deutet auf wenig Spaß hin. Wer nur von Pflichterfüllung geprägt ist, dem fehlt die Freude im Leben. Man kann schuften und Spaß dabei haben. Es ist nur eine Frage der Einstellung. Doch viele empfinden das Leben als zu hart und können sich dann nicht mehr freuen. Warum soll ich Spuren hinterlassen, warum soll ich mich in die Herzen meiner Mitmenschen einbrennen? Für was? Solche Zeitgenossen verstehen den Sinn unseres Daseins nicht. Wir leben nicht für schnöden Mammon. Wir sind intelligente Wesen – wahrscheinlich die einzige Spezies dieser Art im ganzen Weltall. Da wir denken und handeln, planen und forschen können, gibt uns das auch einen besonderen Auftrag mit auf den Lebensweg. Verpulvern Sie doch diese grandiosen Fähigkeiten nicht einfach, sondern machen etwas daraus. Menschen haben Emotionen, können lieben und hassen, Charakter zeigen und Gutes tun. Sie müssen nicht die epochalen Spuren legen.

Es reicht, wenn Sie im Kleinen Zeichen setzen – für Ihren Partner oder Ihre Partnerin, für Ihre Kinder, für Ihre Eltern. Auch kleine Spuren im Herzen anderer sind atemberaubend. Geben Sie Ihrem kleinen Umfeld um Sie herum das Gefühl von Spaß am Leben, bereiten Sie denen einen Spaß-Faktor. Dann haben Sie mehr getan als die Großen in den Geschichtsbüchern. Viele kleine Spuren ergeben eine große der Liebe, des Friedens, der Freude, des Glücks. Selbst wenn man sich an Sie Generationen später nicht mehr erinnert, bleibt eine unsichtbare Spur, die Sie gelegt haben – und wenn es nur der gute Charakter Ihrer Nachkommen, Freunde oder Nachbarn ist. Liebe säen und Glück ernten heißt es so schön, und genau das ist es aber. Sie freuen sich doch,

wenn Sie anderen Spaß am Leben beibringen. Dann lachen und scherzen Sie gemeinsam. Was kann es eigentlich Schöneres geben, als Menschen glücklich zu machen? Das sind die wahren Spuren im Leben.

## Oder einfach in der Versenkung verschwinden?

Es gibt berühmte geschichtliche Zeitgenossen, die zeitlebens ein Ekelpaket waren oder brutale Herrscher, wie der englische König Heinrich VII. Er ließ seine Frauen hinrichten und als ihm die katholische Kirche die Wiederheirat mit einer anderen verweigerte, gründete er seine eigene (anglikanische) Kirche und machte jeden englischen König seitdem gleichzeitig zum Oberhaupt. Der Mensch war schlecht, steht aber heute noch in allen Geschichtsbüchern. Auch andere Verbrecher-Diktatoren sind noch heute bekannt. Sie alle haben etwas getan, um für die Nachwelt unsterblich zu bleiben. Nicht immer zum Guten.

Es gibt andere Beispiele, wo Menschen positive Spuren hinterlassen haben wie Mutter Teresa, die indische Nonne, die den Armen in Kalkutta und anderswo zur Seite stand. **Gutmenschen** also, bescheidene und historisch verbrieft Persönlichkeiten. Natürlich gibt es dagegen auch Millionen, die in die Versenkung verschwinden.

Normal Sterbliche überdauern die Erinnerung vielleicht **eine oder zwei Generationen**. Vielleicht bleibt noch ein eingerahmtes Bildchen hängen. Schnell verblassen solche Leben. Nur selten überdauern sie Generationen. Wollen Sie auch so ganz schnell in der Versenkung verschwinden oder doch lieber, dass Ihre Nachfahren sich noch lange an Sie erinnern, positiv über Sie berichten? Dann leben Sie doch endlich und tun Sie etwas dafür. Fallen Sie aus dem üblichen Rahmen. Sie müssen nicht Mutter Teresa werden oder wie der heilige Nikolaus Ihren Mantel mit den Armen teilen. Aber durch positive Ausstrahlung, durch Lebensfreude, durch Zufriedenheit und glücklich sein geben Sie Ihrer Umgebung vielleicht mehr als Heilige, Wohltäter oder Reiche. Sie bohren sich tief **in die Herzen der Menschen ein**. Nichts ist doch schöner, als wenn man über Sie sagt: „Du bist und bleibst in unseren

Herzen, Du hast Dich da tief eingegraben!“ So muss es sein, dann gibt es Ihnen auch viel Kraft und jede Menge zurück.

Sie müssen Ihre Kinder nicht mit materiellen Gütern beschenken. Die Liebe ist das höchste Gut, das Sie weitergeben können. Versuchen Sie auch nicht, ein ganz Großer in den Geschichtsbüchern zu werden. Im Kleinen können Sie viel Gutes tun und sich tief in die Erinnerung Ihrer Umgebung einbrennen. Dann wird man Ihnen nicht nur ein ehrendes Andenken bewahren, wie es immer so schön in geschäftlichen Traueranzeigen heißt, sondern dann bleiben Sie lange in den Herzen.

Wie sieht es denn **normalerweise** aus? Menschen haben gelebt, waren nicht die schlechtesten, haben für ihre Kinder gesorgt. Nach ihrem Tod wird aufgeräumt, die Kleidung meistens weggeschmissen, weil sie keiner mehr auftragen will. Haushalt aufgelöst oder verteilt, ein paar Erinnerungsstücke verteilt, Fotos zur Erinnerung aufbewahrt – was sonst? Nichts. Spätestens eine Generation weiter wird auch dieser Krempel noch beseitigt – Erinnerungswert gleich null. Es gibt selten Menschen, die beizeiten Erinnerungen aufschreiben, vielleicht kleine Büchlein veröffentlichen.

Wer es nicht schafft, seine Herzenserinnerungen weiterzugeben, wird auch diese Menschen in Vergessenheit bringen. Was man aber kann, ist, den **Charakter** solcher Vorbilder leben und weitergeben. Indem man nämlich so positiv lebt, wie die Vorfahren. Das ist mehr wert als Bildchen, Fotoalben oder andere Erinnerungsstücke (Schau her, ich trage immer noch Opas Uhr!). Geben Sie Charakter weiter, **Tugenden** wie Pünktlichkeit, Loyalität, Ehrlichkeit, Mitmenschlichkeit und Nächstenliebe. Dann tun Sie etwas im Kleinen für eine bessere Welt ohne es an die große Glocke zu hängen. Das gibt Ihnen **Spaß am Leben** – nicht Reichtum. Das Lächeln eines Menschen als Dankeschön ist mehr wert als eine Flasche Wein oder ein Blumenstrauß.

## Wie kommt man zum Spaß-Faktor?

Viele fragen sich bei all dem **beruflichen Stress in hektischer Zeit**, wie man denn überhaupt da noch Zeit für Spaß am Leben finden kann. Der Job fordert einen, die Familie will versorgt werden. Vielleicht hat man auch finanziellen Stress, muss ein Haus abbezahlen oder verdient nicht genug, um eine größere Familie einigermaßen zu versorgen. Nichts extra können Sie sich leisten, keinen Urlaub, kein neues Auto als Ersatz für die Schrottkarre, die Wohnung ist zu klein und so weiter. Sie nehmen noch eine Nebenbeschäftigung an, um halbwegs über die Runden zu kommen, haben vielleicht schlaflose Nächte wegen des Schrei-Babys. Der Partner/die Partnerin ist obendrein schlecht gelaunt.

Wo soll da Spaß aufkommen? Wo ist der Spaß-Faktor? Sie suchen und suchen, finden aber nichts. Oh wie schrecklich. Woran liegt das? Sie haben ganz einfach die falsche Einstellung. Selbst mit wenig Geld und viel Arbeit kann man Spaß am Leben haben. Nehmen Sie Ihre Situation einfach nur an so wie sie ist. Sehen Sie es locker und beklagen Sie sich nicht ständig. Wir jammern ja gerne schnell. Warum? Richtig: Wir schielen zu sehr auf andere, auf unsere Nachbarn, denen es besser geht. Die vergleichende Betrachtungsweise ist das große Übel. Wir fühlen uns ständig benachteiligt – im Job, im Geschäft, in der Familie, in der Nachbarschaft, bei Freunden und so weiter. Wir bekommen weniger als andere und auch davon noch nicht genug. Warum können wir uns nicht mit dem zufrieden geben, was wir bekommen? Die eine **Gerechtigkeit** im Leben gibt es eben nicht. Wir spielen allzu oft Richter. Überlassen wir das doch denjenigen, die dafür berufen sind und es gelernt haben. Hören Sie endlich damit auf, ständig **neidisch** zu sein. Freuen Sie sich an dem, was Sie haben und vielleicht in der Zukunft noch erreichen können.

## Inneren Schweinehund überwinden

Wie bei allem im Leben: Sie müssen zunächst Ihren **inneren Schweinehund** überwinden. Wollen Sie abnehmen oder mit dem Rauchen aufhören, dann ist das zunächst ein schwieriger Weg. In Ihrem Kopf muss klar sein, dass Sie etwas verändern wollen. Wenn Sie bisher keinen Spaß am Leben hatten, dann muss sich etwas Grundlegendes ändern. Sie müssen auf den Spaß-Faktor umschalten, legen Sie den Hebel um. Wenn Sie keine Lust darauf haben, wird es Ihnen auch nicht gelingen. Sie müssen es wollen und davon grundsätzlich überzeugt sein. Manchmal erfordert das einen harten Kampf. Denn die Strukturen in Ihrem **Unterbewusstsein** haben sich Spaß-Bremse verfestigt. Sie rufen in allen möglichen Situationen den Anti-Spaß ab. Das läuft **instinktiv** wie bei einem Hund, der auf Nahrungssuche ist oder saufen will.

Diese Strukturen aufzubrechen, ist schwierig. Manchmal hilft nur eine so genannte **Eigen-Gehirnwäsche**. Sie müssen Ihrem Unterbewusstsein dauernde Botschaften senden, die es dann irgendwann umprogrammieren. **Positive Formelsätze** wie „Ja, ich habe Spaß am Leben“, „Das Leben macht mir Spaß“, „Ich freue mich jeden Tag“ oder „Ich will Spaß“. Tausende Mal sich selbst gesagt, kann es Ihr Unterbewusstsein auf eine neue Spur bringen. **Auto-Suggestion** nennt man das. Und eben damit sollten Sie starten, wenn Sie sich für Spaß im Leben entschieden haben.

## Sie brauchen eine starke Psyche

Natürlich können Sie keinen Spaß haben, wenn Sie **psychisch labil** sind, etwa unter **Depressionen oder Ängsten** leiden. Das zieht jeden herunter. Dann müssen Sie zuerst an diesem Problem arbeiten und seelisch wieder auf die Beine kommen. Notfalls ist professionelle Hilfe durch einen Psychologen angesagt. Denn ohne eine stabile Psyche fällt jede Freude schwer. Es können Zukunftsängste sein, die Sie plagen, Jobverlust, Partnerschaftsprobleme, Trennungs- und Verlustängste, Trauerbewältigung nach dem Tod eines nahen Angehörigen oder Partners, Depressionen über ausweglose Situationen, Waschzwang, Magersucht oder eine **Sozio-Phobie**, die Angst vor Menschenansammlungen. Mobbing am Arbeitsplatz, Burn out oder andere äußere Umstände können ebenfalls zu Angstzuständen und damit verbundener Schlaflosigkeit oder Konzentrationsschwäche führen. Panikattacken etwa vor Spinnen, die Phobie vor dem Zahnarzt – psychische Erkrankungen sind so vielfältig bis hin zum absoluten Verlust der Selbstkontrolle und des Arbeitsplatzes. Man weiß auch inzwischen, dass psychische Erkrankungen körperliche Beschwerden auslösen, etwa Magenkrämpfe, Durchfall, Rücken- und Kopfschmerzen, um nur einige zu nennen. Fast 80 Prozent aller Erkrankungen haben psychische Ursachen – sogar bis hin zum Bluthochdruck, Herzrasen und zu Schwindelanfällen. Deshalb muss Ihre Seele in Ordnung sein, wenn Sie Spaß im und am Leben haben wollen. Sie haben einfach keine Chance mit einer beschädigten Seele. Deshalb sorgen Sie zuallererst dafür, dass Ihre psychischen Probleme gelöst werden. Und am besten lösen Sie die mit der Aussicht auf den Spaß-Faktor Leben.



## Sie brauchen Motivation

Ja, richtig: Setzen Sie sich **Ziele**; haben Sie **Träume** (überlegen Sie beispielsweise, was Sie mit dem 90 Millionen-Gewinn im Euro-Jackpot anfangen würden – träumen darf man ja noch!); entwickeln Sie **Visionen**; schmieden Sie **Pläne**; suchen Sie sich **neue Aufgaben** und **Hobbys**. Wirkliche Veränderungen im Leben schaffen Sie nur mit Neuem.

Ein 120 Kilo-Mann in der Arztpraxis wurde seine nachteilige Situation drastisch vor Augen gehalten – kurz vor dem Infarkt oder Schlaganfall, null Lebenserwartung. Der Mann entdeckte plötzlich seine geologische Ader, schaffte sich ein Mountainbike an und flitzt heute stundenlang durch seine geologisch hoch interessante Region, reißt jeden Tag mit seinem Fahrrad stundenlang rund hundert Kilometer ab. Positiver Nebeneffekt: Er ist auf 85 Kilo runter, kerngesund, braucht keine Medikamente mehr und ist dem Tod noch mal von der Schippe gesprungen.

Sie brauchen auch solche neuen Ziele. Wer **motiviert** ist, **lacht mehr** und hat Spaß am Leben. Dabei dürfen Sie ruhig spinnen. Wer Visionen hat, bekommt mehr vom Leben. Aber **übernehmen** Sie sich **nicht** gleich. Step by step heißt das Rezept. Sie brauchen **Etappen**, die man schaffen kann. Die meisten machen Fehler, ihren Plan gleich auf einmal schaffen zu wollen und sind dann schnell bitter enttäuscht, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Sie schmeißen dann die Flinte ins Korn und geben vorzeitig auf. Übrigens, die meisten verfahren so – leider. An das große Ziel kommt man nur in kleinen Schritten. Belohnen Sie sich für jede erreichte Etappe, bauen Sie darauf auf bis zum Ende.

Ein berühmter ehemaliger Welttorwart im Fußball hat so etwas geschafft. Als kleiner Junge wurde er der beste Keeper in der Jugendmannschaft, dann bei den Amateuren die Nummer eins, dann in der Bundesliga. Er suchte sich einen berühmteren Verein, mit dem er höhere Ziele erreichen konnte, gewann den Pokal, die Meisterschaft und die Champions League, wurde Nationaltorwart und Welttorhüter – allerdings immer auch mit Niederlagen dazwischen. „Wer nie in seinem Leben eine Niederlage durchlebt hat, kann auch nicht wirklich richtig gewinnen“, war einer seiner klugen Sprüche – und ein anderer: „Das Spiel ist erst vorbei, wenn der Schiedsrichter abgepfiffen hat.“

Man braucht Visionen im Leben, Ziele und einen **Masterplan**, dazu gute Freunde und Förderer, die einen auch kritisch begleiten. Aus **Niederlagen lernt man**, sie machen einen stark. Jede Pleite ist eine **neue Chance**. So finden Sie zu Ihrem Spaß-Faktor Leben, denn am Ende jubeln Sie.

## **Werfen Sie falsche Glaubenssätze über Bord**

Oft hindern uns auch einfach falsche Glaubenssätze daran, Spaß im Leben zu haben. „Männer weinen nicht“, „Mit Geld spielt man nicht“, „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, „Darüber lacht man nicht“ und so weiter. Was haben wir nicht alles von unseren Eltern und Erzieherinnen eingetrichtert bekommen. Übernehmen Sie das nicht alles blind. Hinterfragen Sie grundsätzlich alle solche Sprüche. Was falsch ist und Ihren Spaß nur ausbremst, werfen Sie getrost ganz schnell über Bord. Suchen Sie stattdessen eher solche Glaubenssätze, die Spaß vermitteln wie etwa „Ich bin es mir wert“, „Geld macht sexy“, „Geld liegt auf der Straße, ich muss es nur aufheben“ oder „Ich kann alles in meinem Leben erreichen“ und „Ich öffne mich dem Leben“. Schütteln Sie die Miesmacher ab, setzen Sie auf Freude am Leben.

Oft stammen Glaubenssätze aus grauer Vorzeit und haben sich in der heutigen Zeit total überholt. Sie passen einfach nicht mehr zum modernen Leben. Nehmen wir nur den Spruch „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Die heutige Arbeitswelt besteht aus ständigem Lernen. Die digitale Welt verändert sich rasend schnell. Wir lernen permanent hinzu. Insofern geht dieser Glaubenssatz heute ganz an der Realität vorbei. Sicher, jeder braucht ein Fundament, ein Gerüst. Wer da schon keinen Bock hat, bekommt auch nicht mehr den Anschluss mit.

„Drum prüfe, wer sich ewig bindet“ ist hingegen ein Spruch, der immer ernst zu nehmen ist. Die Ehe ist kein Kinderspiel, das will gut überlegt sein. Man schaut da besser genauer hin, bevor man sich auf einen Partner oder eine Partnerin festlegt.

## Dreizehn Tipps, um in die Spaß-Spur zu kommen

Hier zunächst **zehn ganz allgemeine Tipps**, um wieder auf die Spaß-Spur zu kommen:

1. Seien Sie doch ganz einfach mal wieder **Kind**. Spielen Sie wie ein kleiner Hüpfher und machen ganz verrückte Dinge. Tollen Sie vielleicht mit dem Hund herum oder unternehmen Sie ein typisches Kinderspiel wie Ringel Rangel Rose oder bauen Sie eine Sandburg, spielen mit Förmchen oder springen mit dem Seil. Vergessen Sie Ihr Erwachsenen-Leben.

Rennen Sie in den Regen raus und springen in Pfützen hinein. Wenn Sie Kinder haben, sollte es Ihnen leichter fallen. Nehmen Sie einen Ball, tupfen Sie ihn auf den Boden oder werfen Sie ihn in ein Ziel oder Korb. Singen Sie ein Lied oder spielen Sie mit der Mundharmonika, spielen Sie Sackhüpfen oder balancieren Sie ein Ei auf dem Esslöffel im Mund. Nehmen Sie die Wasserpistole und bespritzen Sie andere Leute, bedienen Sie eine Trillerpfeife oder turnen auf einem Balken, spielen Sie Federball oder schaukeln Sie doch mal wieder. Nehmen Sie diese Zeit ganz bewusst wahr.

2. Sie brauchen endlich mal wieder ausreichenden **Schlaf**. Schlafen Sie sich mal so richtig lange aus. Am besten dafür geeignet ist das Wochenende, ausschlafen am Sonntag. Denn wenn Sie müde sind, werden Sie launisch und haben gar keinen Spaß mehr. Sie werden nicht gerade umgänglich, wenn Sie übermüdet sind. Gehen Sie doch mal früher ins Bett und versuchen so lange liegen zu bleiben, wie es geht, selbst wenn Sie nur im Halbschlaf sind. Achten Sie dabei auf eine gute Liegefläche, knausern Sie nicht an der Matratze. Bemessen Sie das Bett nicht zu knapp und sichern

Sie sich ausreichenden Platz für sich selbst. So gerne man mit seinem Partner/seiner Partnerin kuschelt, schlafen wollen die meisten allein. Man kann ja vorher durchaus etwas unternehmen, aber der Schlaf gehört Ihnen allein – fern von lästigen Schnarch-Geräuschen oder plötzlichen Zuckungen im Schlaf und anderen Bewegungen. Sie kennen das doch selbst. Wenn Sie angenehm lange schlafen möchten, richten Sie sich Ihre Position so ein, wie Sie Ihnen am angenehmsten ist – und da wollen Sie keinen umschlungenen Arm oder ineinander gehakte Beine spüren. Zur Not müssen Sie auch mal allein auf die Couch oder ins Gästezimmer. Körper und Geist müssen sich komplett erholen. Im Schlaf sammeln Sie wieder Kraft – er ist unsere Erholungsphase. So begegnen Sie dem nächsten Tag vollgetankt und sind eher für Spaß zu haben.

3. **Essen Sie gesund** und treiben Sie **Sport** oder **bewegen** sich regelmäßig. Man kann es nie oft genug sagen: Ernähren Sie sich ausgewogen mit Gemüse, Salat, Obst und weniger Kohlenhydraten, Fett und Fleisch. Das Verhältnis sollte zwei Drittel zu einem Drittel sein: Fünf Mahlzeiten am Tag, drei Portionen Gemüse/Salat/Obst. Dazu mageres Fleisch und zweimal in der Woche Fisch, keinen fetten Fisch wie Makrele oder Aal. Am besten gekocht und nicht fett gebraten. Dampfgarer sind die wahren Wunder in der Küche – eine komplette Mahlzeit in 30 Minuten – Gemüse, Reis und Fisch in einem. Den Dampfgarer eingeschaltet und in Ruhe selbst arbeiten lassen. Dann servieren Sie in einer halben Stunde und geben vielleicht noch etwas schmackhafte Brühe oder magere Soße dazu, verfeinert mit ein paar frischen Kräutern. Und trinken Sie ausreichend – etwa zwei Liter am Tag, am besten stilles oder Mineral-Wasser. Aber auch Tee ist gut, nicht zu viel Kaffee. Verzichten Sie weitgehend auf

alkoholische Getränke; ab und zu ein Glas Rotwein ist ok. Meiden Sie Nikotingenuss. Insgesamt sollten Sie mit Ihrem Körper pfleglich umgehen. Seien Sie gut zu sich selbst und betrügen Sie sich nicht selbst, indem Sie heimlich rauchen oder sich einen hinter die Binde kippen. Selbst wenn Freunde Sie drängen, bleiben Sie standhaft. Beugen Sie sich nicht dem Gruppen- und Gesellschaftszwang. Dass Bewegung Stress abbaut, ist hinlänglich bekannt. Dass aber auch noch übergewichtige 65-Jährige durch konsequenten regelmäßigen Spaziergang Defizite der Vergangenheit aufholen können und von null Lebenserwartung auf 80 oder 90 Jahre springen können, ist nur wenigen geläufig. Es ist nie zu spät. Bewegung bis an die persönliche Belastungsgrenze dreimal die Woche baut Muskeln auf. Und die sind Voraussetzung dafür, dass der Rettungsring um die Hüften verschwindet. Vergessen Sie Trend-Diäten, setzen Sie auf gesunde, reduzierte und ausgewogene Ernährung gepaart mit ständiger Bewegung, dann sind Sie auf der richtigen Seite hin zum Spaß-Faktor Leben. Aber: Es wird eine lebenslange Aufgabe. Sie können sich nicht ausruhen, wenn Sie Ihr Idealgewicht erreicht haben. Damit müssen Sie sich abfinden. Aber es dürfte ja nicht so schwer fallen, wenn Sie ohnehin Ihr Leben auf Veränderung, auf Spaß, auf Freude – dann machen Sie das doch gleich mit, Bewegung und Ernährung. Weniger Pfunde auf den Rippen bedeutet automatisch bequemer Leben, besser Treppen steigen, leichter laufen oder wandern, besser atmen, weniger schwitzen, mehr Abwehrkräfte, besseres Immunsystem. Sie müssen kein Marathonläufer werden, aber sich das aussuchen, was Ihnen guttut und was Sie Ihrem Körper zumuten können. Für den einen ist es das Wandern, für den anderen das Schwimmen oder Fahrradfahren. Finden Sie Ihren individuellen Weg. Das alles

sind wesentliche Voraussetzungen, endlich mit dem Spaß am Leben zu beginnen.

4. Gehen Sie **friedlicher** durchs Leben. Man muss nicht immer mit der Brechstange kommen und den Kotzbrocken herauskehren. **Entschuldigen** Sie sich ruhig, wenn Sie etwas falsch gemacht haben. Andere mögen Sie als **Softie** verschreien, doch so gehen Sie garantiert leichter durchs Leben und haben mehr Spaß davon. Seien Sie freundlich zu Ihren Mitmenschen und behandeln Sie sie mit Nächstenliebe und Verständnis. Selbst wenn Sie jemand mürrisch anknurrt, haben Sie Geduld. Vielleicht ist er krank, hatte einen schlechten Tag oder Ärger im Job. Üben Sie Nachsicht. Ein Lächeln von Ihnen, und Sie brechen den Bann. Was gibt es Schöneres im Leben, als andere happy zu machen? Vor allem sollten Sie Neid und Angst ablegen. Tragen Sie das nicht mit sich herum, denn es lähmt Sie nur und ist giftig für den Spaß-Faktor Leben. Liebe säen und Glück oder Spaß ernten, so geht das.
5. Seien Sie **nett** zu Ihren Mitmenschen. Sie erreichen in allem viel mehr, wenn Sie nett und zuvorkommend sind, auch mal anderen den Vortritt lassen, die Tür aufhalten und vor allem immer schön freundlich andere Menschen anlächeln. Ein freundliches Gesicht stiftet Frieden, und Sie bekommen etwas zurück. Ja, kehren Sie ruhig mal wieder den Gentleman alter Schule raus. Sagen Sie danke und bitte. Den Ellenbogen-Typen geht man doch aus dem Weg, mit denen will keiner etwas zu tun haben. Ihre Nähe sucht man hingegen, weil Frieden und Spaß doch die Sehnsucht aller Menschen ist. Eine kleine Geschichte am Rande: Ich habe bei meinen zahlreichen Aufenthalten in fremden Ländern im Flug viele neue Freunde gewonnen – warum? Weil ich der Spaß-Faktor für sie war. Sie haben sich jeden Abend mit Freunden zum Essen

verabredet, ihr Essen runter geschlungen und kräftig gesoffen, hatten sich aber sonst nicht viel zu sagen. Ich habe ihr ödes Dasein lustig gemacht, mit mir zusammen war immer etwas los. Ich habe gescherzt, sie haben endlich mal wieder gelacht. Ich konnte mich vor Einladungen nicht mehr retten. Sie haben mir ihre Schrei-Babys in den Arm gedrückt, ich habe sie beruhigt mit ein paar Scherzen. Man muss etwas aus seinem Leben machen, den Spaß-Faktor herauskehren, auch mal einen Witz reißen, auflockern. Gerade in einer kommunikationslosen Zeit mit Smartphone und Tablet – schauen Sie doch mal genau hin, wie das abläuft. Paare treffen sich und setzen sich ins Restaurant oder ins Café an den Tisch, haben sich wenig zu sagen und, ihr bester Freund ist das Handy. Nebenbei essen und trinken sie, bezahlen die Rechnung und gehen wieder. Da fehlt der Spaß im Leben. Das muss man durchbrechen. Unsere Welt könnte doch viel schöner sein, wenn wir Respekt und Höflichkeit füreinander zeigen.

6. Was macht besonders Frauen an? Richtig: **zuhören**. Leider beherrschen nur wenige Menschen diese Kunst. Wir sind zu ungeduldig, wollen ganz schnell nur unseren Standpunkt loswerden. Wo lernt man auch schon richtiges Zuhören? Rechnen, Schreiben und Lesen wird uns von klein an beigebracht. Aber wie wir geduldig zuhören, das steht auf keinem Lehrplan. Setzen Sie sich von der Masse ab und werden Sie ein guter Zuhörer. Das bringt Ihnen Pluspunkte und so erfahren Sie viel mehr über Freunde, Nachbarn, Kollegen und Partner. Sie lernen sie besser kennen, ihre Gefühle, ihr Denken, ihre Ansichten und Meinungen, ja auch ihre Ideen und Erfahrungen. Davon können Sie eine Menge lernen. Damit geben Sie Ihren Mitmenschen das Gefühl, wichtig und interessant zu sein, ernst genommen zu werden. Das



bereichert Sie und gibt Ihnen eine große Chance, den Spaß-Faktor richtig anzusetzen – da, wo Ihr Umfeld zu Hause ist. Noch eins: Durch gutes Zuhören finden Sie neue Kontakte, vielleicht auch einen spaßigen neuen Partner oder eine entsprechende Partnerin. Sie haben die freie Wahl und können sich aussuchen, wer zu Ihrem Spaß-Faktor Leben am besten passt.

7. Es gibt eine Erfolgsautorin, die millionenfach Bücher zum Thema Glück, Spaß, Freude und positives Denken veröffentlicht hat. Ein entscheidender Satz zieht sich wie ein roter Faden durch alle Ihre Werke: Habe mindestens **51 Prozent an positiven Erlebnissen** – jeden Tag! **Trenne dich** von allem, was dich runterzieht und negativ stimmt – auch **von Menschen!** Das ist der entscheidende Punkt. Wenn Sie merken, dass Sie Ihren ständig mies gelaunten Nachbarn nicht umstimmen können, gehen Sie ihm aus dem Weg, grüßen Sie ihn kurz, aber lassen sich nicht auf **Sie runterziehende** Gespräche ein. Suchen Sie die Nähe von Menschen, die Sie unterstützen. Verabschieden Sie sich von der Gesellschaft, die immer nur in „**sollte**“, „**hätte**“, „**könnte**“ und „**würde**“ redet. Das ist so unverbindlich und belanglos. Sie brauchen positive, glückliche und optimistische Menschen um sich herum, Leute, die Sie bestärken, Ihre Ideen unterstützen und Sie letztlich auch motivieren. Denn positives Denken steckt an – negatives aber auch. Hier dürfen Sie ausnahmsweise mal sehr wählerisch sein selektieren. Menschen, die in jedem zweiten Satz das „**Aber**“ verwenden, sind nicht gut für Sie, einfach eine **Spaß-Bremse**. Das sind die, die ständig zögern und nicht wissen, was sie wollen, die sich nicht entscheiden können, Wackelpudding.
8. Ihre **innere Einstellung** muss stimmen, sie ist ganz besonders wichtig. Kehren Sie Ihren Humor raus. Suchen Sie Ihre lustige

Ader. Frust und Ärger sollten Sie schnell ablegen. Ok, das geht nicht immer, aber bitte schnell umschalten, wenn so etwas aufkommt. Wenden Sie das Blatt. Sie müssen durch und durch Optimist werden, dann klappt's auch mit dem Spaß-Faktor. Legen Sie möglichst alle negativen Reaktionen ab. Realisieren Sie endlich, was wirklich wichtig ist im Leben. Das sind nicht die Kleinigkeiten, sondern Ihre innere Einstellung zu ihnen, die das Leben lebenswert machen. Ja, wir haben viel Ärger den Tag hindurch: Wir verschütten schon mal den Kaffee, die Tischdecke muss gewaschen werden. An der roten Ampel warten wir gefühlte Stunden; der Nachbar streitet sich mal wieder; die Kollegen sind gar nicht hilfsbereit und so weiter. Take it easy, regen Sie sich nicht gleich auf und springen wie ein HB-Männchen an die Decke.

9. **Leidenschaft** ist ein Schlüsselwort hin zum Spaß-Faktor. Finden Sie Dinge, die Ihre Leidenschaft wecken. Das muss nicht unbedingt der Job sein – es wäre ideal. Aber Ausgleich findet man auch in einem tollen Hobby wie Fossilien aufspüren oder Ihrer alten Liebe Historie nachgehen. Oder Sie finden eine soziale Freiwilligen-Arbeit, in der Sie total aufgehen. Sie betreuen benachteiligte Kinder bei den Hausaufgaben, helfen Alten oder Kranken bei der Bewältigung ihres Alltags und sorgen so dafür, dass sie selbst bestimmt in ihrem angestammten Umfeld bleiben können. Sie müssen nämlich realisieren, dass Leidenschaft Enthusiasmus freisetzt. Das kann Sie zu ungeahnten Höchstleistungen treiben. Solche Menschen haben automatisch Spaß am Leben – ein angenehmes Nebenprodukt. Finden Sie etwas, bei dem Sie die Zeit vergessen, dann sind Sie genau da angekommen, wo der Spaß beginnt. Das ist wirkliche Leidenschaft. Sie müssen Leidenschaft empfinden für das, was Sie tun.

10. Seien Sie **großzügig** und gönnerhaft – in jeder Hinsicht: mit Ihrem Geld, Ihrer Liebe, Ihrer Zeit und vor allem mit den Menschen, die Sie umgeben. Und seien Sie großzügig mit sich selbst. Eine Regel des Universums sollten Sie beherrschen: Alles, was wir geben, bekommen wir in vielfältiger Weise wieder zurück, irgendwie. Auf unerwarteter Weise. Vieles nehmen Sie als solches gar nicht wahr. Dass es Ihnen gut geht, dass Sie Freude haben und gesund, glücklich sind, sind solche Dinge. Viele Menschen denken leider zu materiell. Ich gebe Dir zehn Euro und erwarte in gleicher Münze zurück. Dass Liebe und Freundlichkeit viel mehr wert ist, übersehen die meisten, denn Sie bekommen für hundert Euro das Zehnfache an Spaß zurück. So müssen Sie das betrachten, Ihren Blickwinkel neu fokussieren.
11. **Leben ist Bewegung.** Bleiben Sie immer in Bewegung und hören nie auf, aktiv zu sein. Setzen Sie sich nicht zur Ruhe, denn das wäre der Anfang vom Ende. Wer sich bewegt, ist besser gelaunt und macht mehr Spaß. Bewegung bringt Schwung ins Leben. Vieles ist leichter. Werden Sie ein Perpetuum Mobile (= sich ständig Bewegendes), ein Teil also, das einmal in Schwung gebracht sich automatisch weiterbewegt durch den Eigenantrieb, klassisches Beispiel: Zapfen Sie mit einem Schlauch aus einem Tank Flüssigkeit, indem Sie so lange mit Ihrem Mund den Schlauch ansaugen, bis die Flüssigkeit aus dem Schlauch fließt. Dann läuft sie von alleine aus dem Tank, bis Sie es stoppen oder der Tank leer ist. Genauso ist es auch mit Ihrem Leben. Setzen Sie einmal den Spaß-Faktor richtig an und bringen ihn in Bewegung zu mehr Freude am Leben, dann schwingt das Pendel von alleine in die positive Richtung.

12. Bleiben Sie **neugierig**. Manche Menschen verabscheuen es zwar, wenn andere sich quasi ständig in ihre Angelegenheiten einmischen. Aber neugierig zu bleiben, bedeutet offen an allem teilzuhaben, bereit für Neues zu sein, lernen zu wollen. Nehmen Sie sich ein Beispiel an Journalisten, die von Natur aus immer neugierig sind. Das gehört zu ihrem Job. Sonst könnten Sie keine Stories schreiben. Hinterfragen Sie Dinge. Gehen Sie den Sachen auf den Grund. Begnügen Sie sich nicht mit Halbwahrheiten. Das ist Ihr gutes Recht. Neugierig zu sein, bedeutet Interesse für andere zu haben, Aufmerksamkeit zu geben. Sehen Sie neugierig sein von der positiven Seite, nicht ausspionieren, sondern Interesse zeigen. Und es zeigt auch, dass Sie wissbegierig sind, dazu lernen wollen. Neugierige Menschen sind interessant und zu Späßen aufgelegt. Sie wissen viel und bereichern jede Diskussion. Man lädt sie gerne in Gesellschaften ein.
13. **Hören Sie nie auf zu lernen.** Wer aufhört, dazu zu lernen, fängt an zu sterben. Viele Menschen verbinden mit der Pensionierung Lethargie, Stillstand, sich ausruhen und faulenzen. Das sind doch die Spaß-Bremsen überhaupt. Viele Senioren verbringen ihren Lebensabend auf der Couch vor dem Fernseher. Wer meint, mit der Rente aufhören zu können, sich weiterzubilden und nicht mehr dazu zu lernen, wird ganz schnell sehr alt. Geistige Wendigkeit bis ins hohe Alter ist heutzutage ganz besonders wichtig – auch gegen Alzheimer, gegen das Vergessen. Wer nicht aufhört zu lernen, kriegt auch immer das spaßige Geschehen um sich herum und in der Welt mit. Wer lernt, hat Spaß, trifft neue Leute und bleibt in Kontakt.

Mit diesen Grund-Voraussetzungen biegen Sie in die richtige Spaß-Spur ein. Das ist Ihr Rüstzeug, um endlich wieder Freude am Leben zu

finden. Und jetzt gehen Sie einfach mal alle Lebensbereiche durch und finden heraus, was Sie alles in Ihrem Alltag mit Spaß besser bewältigen können und wo Sie genau Ihre Freude finden. Sie werden staunen.

## Ich will Spaß, ich will Spaß ...

Getreu diesem Song fangen Sie doch mal gleich beim **Aufstehen** an. Für viele kostet es große Überwindung, morgens früh aufzustehen und sich auf den Weg zur Arbeit zu machen. Verbinden Sie das Wecken mit angenehmer Musik. Schließen Sie eine Zeitschaltuhr an und starten den Morgen mit schöner Musik, die Ihnen wirklich gut gefällt. Jeder sucht sich natürlich das raus, bei dem er echte Freude empfindet. Es muss ein angenehmes Gefühl sein, Sie müssen den Song wie einen Ohrwurm mögen und selbst pfeifen können. Dann stehen Sie doch gerne auf und summen.

Setzen Sie diesen Spaßfaktor beim **Zähneputzen** fort. Probieren Sie doch mal Zahnpasta mit Erdbeergeschmack. Hmmm das Feeling von frischen Erdbeeren direkt nach dem Aufstehen! Das bringt Sie doch flugs auf die Beine und in eine ganz andere Stimmung. Das öde Zähneputzen mit Minze und einem scharfen Geschmack im Mund vermiest Ihnen doch nur die gute Laune, die Sie nach dem Aufstehen mit Ihrer Lieblingsmusik gerade erst aufgetankt haben.

Auch das morgendliche **Rasieren** kann Spaß machen. Summen Sie ein Lied dazu oder hören Ihre beste Lieblingsmusik. Wählen Sie einen guten Rasierschaum oder ein beruhigendes Aftershave. Das entspannt Ihre Haut und macht Spaß.

Auch unter der **Dusche** lassen Sie sich von anhaltend guter Musik nach Ihrem Geschmack berieseln. Dazu wählen Sie ein angenehm riechendes Duschgel – vielleicht mit Lavendel- oder Rosenduft. Oder nehmen Sie ein erfrischendes Bad mit prickelnden Badesalzen, die Sie gleich auf einen schönen, spaßigen Tag einstimmen. Das, was sonst als

lästige Morgen-Beschäftigung angesehen wird, machen Sie doch gleich zum Spaß-Faktor.

Und dann geht's zum **Frühstück**. Nicht 0815, sondern richtig schön zelebriert. Stellen Sie ein frisches Blümchen auf den Tisch. Nehmen Sie sich die Zeit für ein gesundes Frühstück. Ob Müsli oder frisches Obst, Vollkornbrot oder ein Rührei, jeder hat da seinen eigenen Geschmack. Denken Sie aber immer an den Spaß-Faktor – es muss Ihnen richtig schmecken.

Auf dem **Weg zur Arbeit** ist es am schwierigsten. Oft fahren Sie genau in der Rush hour und dann sind gerade die Straßen verstopft. Rush and go, Sie stecken im Stau. Regen Sie sich nicht auf, ändern können Sie es sowieso nicht. Bleiben Sie spaßig dabei – wie? Mit guter Musik oder am besten mit Comedy-Sketchen. Lassen Sie sich Witze über ein Hörbuch erzählen. Dann vergessen Sie den Stau und Stress, kommen wohlgelaunt im Büro oder auf der Arbeit an. Sie müssen etwas unternehmen, denn der Weg zur Arbeitsstätte wird jeden Morgen zur Tortur. Oder steigen Sie auf Busse und Bahnen um, fahren bei einer netten Kollegin mit. Im Sommer können Sie das Fahrrad aus der Garage holen und ganz nebenbei noch etwas für Ihre Gesundheit tun. Durchtrainiert erreichen Sie Ihre Firma und gehen engagiert ans Werk, reißen dabei auch noch die schlaffen Kollegen mit. Wenn man doch schon vorher weiß, wo der Stress auf einen lauert, dann organisiert man sich halt ganz anders und bereitet das perfekt vor.

Und **bei der Arbeit**, ob im Büro oder am Fließband, setzen Sie Ihre gute Laune fort. Sie müssen nicht den Pausenclown spielen, aber mit Höflichkeit und nett schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre, in der es sich effektiver arbeiten lässt. Arbeit muss Spaß machen. Überlegen Sie mal, wie viel Ihrer Lebenszeit Sie auf der Arbeit und mit Kollegen verbringen? Manchmal ist das mehr als mit der eigenen Partnerin oder

dem eigenen Partner, der Familie. Also muss Arbeit Spaß machen. Wenn das trotz aller Bemühungen nicht mehr klappt, sollten Sie kündigen und sich schnell etwas anderes suchen, wo es wieder richtig Spaß macht. Es gibt manchmal auch schwierige Kollegen.

Versuchen Sie, die zu knacken. Machen Sie aus ihnen lustige Typen, animieren Sie die mit Späßen – und Respekt. Wenn die sich ernst genommen fühlen und Sie loyal sind, also nicht hinter deren Rücken Intrigen spinnen und das übliche Büro-Mobbing mitmachen, gewinnen Sie echte Kumpel, mit denen Sie durch Dick und Dünn gehen können. Machen Sie sich Arbeitskollegen zu Freunden und zum Spaß-Faktor im Büro-Alltag. Dann haben auch Sie es viel leichter.

Fahren Sie zufrieden und ausgeglichen **nach Hause**. Nach einem solchen langen Arbeitstag ist man normalerweise kaputt. Gut, Sie hatten viel zu tun, aber Sie hatten auch angenehmen Erfolg. Nehmen Sie den mit rüber in die Familie. Positiver Stress belebt und lässt einen zur Höchstform kommen. Denken Sie immer daran: Ihre Arbeit darf Ihren Spaß-Faktor im Leben zu Hause nicht ausbremsen. Wenn Sie das erkennen, halten Sie sofort dagegen. Ihr Privatleben gehört Ihnen, und davon haben Sie in der Regel nur ein Drittel Ihrer Lebensarbeitszeit. Deshalb muss Spaß zu Hause sein. Ein muffeliger Vater, der genervt aus dem Büro kommt, verdirbt doch nur die Freude am Leben für eine ganze Familie. Also beim Verlassen der Firma legen Sie quasi Ihre Arbeitshaut ab und schlüpfen ganz schnell in den Familien-Trainingsanzug. Gerade zu Hause muss Spaß tonangebend sein. Verabschieden Sie sich gut gelaunt von der Arbeit. Vermitteln Sie auch Ihren Kollegen das gute Gefühl, dass genau diese Arbeit wahnsinnigen Spaß macht. Seien Sie ein Vorbild. Ein witziger Spruch wie „Na, denn morgen auf ein Neues und bringen Sie mal alle eine extra Portion Spaß mit! Es gibt auch einen Preis. ... The winner is ...!“



**In der Familie** seien Sie ein gutes Vorbild. Ja, hier sollten Sie sogar den PausencLOWN spielen. Sie geben den Spaß-Ton an. Bringen Sie Ihre Familie auf Trab. Die hat schließlich den ganzen Tag auf Sie gewartet, nun sind Sie an der Reihe – wie stressig auch Ihr Job war. Bringen Sie Freude und Leben in Ihre Familie. Sind Ihre Kinder noch klein, dann spielen Sie doch in der Tür schon eine witzige Figur, die gerade bei Ihren Kindern in ist – etwa Winnie the Pooh oder den frechen Kater Garfield oder meinethalben auch Barbie „Hello my dear, wo ist denn Ken?“ Kommen mit Spaß und Späßen schon nach Hause. Oder veranstalten Sie gleich eine Kissenschlacht. Falten Sie schon am Arbeitsplatz ein Papier-Flugzeug, das Sie dann gleich zu Hause zum Jungfernflug fliegen lassen. Ihre Frau überraschen Sie mit einer Rose, die Sie unterwegs auch irgendwo gepflückt haben können (Nicht erwischen lassen!) oder schnell im eigenen Vorgarten gerupft haben. Alles ist gut, gleich tolle Stimmung. Und die setzen Sie jetzt fort. Spielen Sie mit den Kindern witzige Wettbewerbe, sie freuen sich darauf. Nichts ist angenehmer als vor Freude quiekende Kinder.

Wir können im Kleinen unsere Welt so **friedlich und freundlich** stimmen. Beim Einkaufen nur ein nettes Wort zur **Kassiererin**, und schon entgegnet Sie Ihnen mit einem Lächeln. Sagen Sie öfter mal bitte, danke oder schönen Tag oder schönen Feierabend – mein Gott, simple Worte, die uns keinen Cent kosten. Helfen Sie anderen beim Einkaufen, heben Sie schwere Getränkekisten in den Einkaufswagen oder greifen Sie hoch stehende Waren aus dem Regal. Sie sehen doch, wenn sich jemand abmüht, also lächeln Sie die Person an und fragen nach. Manchmal trifft man auf sich streitende Paare, auch alte Menschen. Lächeln Sie die an und sagen ein freundlichen „Guten Tag“ oder „Hallo“. Federn Sie den banalen Streit mit einem „Kann ich Ihnen helfen?“ ab. Stimmen Sie Menschen freundlich. Sie werden sehen, wie entwaffnend Ihre Nettigkeit ist. Und insgeheim freuen Sie sich doch wie

ein kleines Kind, andere mal wieder glücklich gemacht zu haben. Die Verkäuferin hinter Fleischtheke hat es schwer genug. So ganz nebenbei, wenn Sie freundlich zu ihr sind, bekommen Sie auch noch das beste Fleischstück. Seien Sie immer zu einem kleinen Scherz aufgelegt. Sie müssen nicht maßlos übertreiben. Wenn Sie die Frisur wirklich toll finden, sagen Sie es ruhig. Das macht Spaß.

**Beim Friseur** flirten Sie ruhig mal mit der Friseuse – rein platonisch natürlich oder wenn Sie solo sind auch ruhig echt. Die Dame macht nicht nur einen Job, sondern Sie sieht auch noch gut aus. Sagen Sie es ihr, denn sie hat so viele muffelige Kunden, die immer nur kritisieren. Bringen Sie Spaß in die öde Bude. Man sitzt ja einige Zeit beim Friseur, also überlegen Sie sich, wie Sie die Stimmung aufheitern – vielleicht durch einen echten Friseur-Witz: Kommt ein Mann zum Friseur, hat nur noch drei Haare auf dem Kopf. Der Friseur will sich einen Scherz erlauben und fragt, wo er denn den Scheitel legen soll. Sagt der Mann: Na dann machen Sie ihn mal genau in der Mitte. Bringen Sie die Truppe in Schwung. Jeden Tag Haare schneiden, färben und föhnen ist ja auch nicht gerade erfrischend. Da muss Spaß her, dann wird´s leichter und die Frisur vielleicht schöner. Einen Versuch ist es jedenfalls wert. Halten Sie es sich gut mit Ihrer Friseuse, man weiß ja nie, wann man sie mal wirklich braucht. Bart schneiden, ergraute Schläfen färben, eine neue modische Frisur – wenn Sie der Spaß-Faktor in ihrem Laden sind, geht das alles viel leichter.

Mit den **Nachbarn** hat man manchmal so seine liebe Pein. Sehr oft erleben wir Nachbarschaftsstreit um Laub und herüber hängende Äste, Lärm und um alles Mögliche. Es gibt quasi nichts, über das sich nicht streiten ließe. Seien Sie nett zu Ihren Nachbarn, denn das hat auch Vorteile. Sie passen genau auf Ihr Grundstück, Ihr Haus und Ihre Wohnung auf, wenn Sie mal abwesend sind. Gehen Sie Streit schon im

Voraus aus dem Weg. Wenn Sie eine Grill-Party organisieren, laden Sie doch Ihren Nachbarn mit ein. Feiern Sie Ihren Geburtstag mit lauter Musik, nehmen Sie den Wind aus den Segeln und kündigen Sie das Ihrem Nachbarn an. Vielleicht startet der dann einen Verwandten-Besuch und ist erst gar nicht zu Hause. Spielende Kinder führen oft zu Streit. Es muss ja nicht gleich die zerbrochene Scheibe durch einen Fußball sein. Werben Sie um Verständnis – aber auch bei Ihren Kindern. Respekt und Rücksichtnahme sind die Zauberworte, mit denen man Streit vermeidet. Beziehen Sie am besten Ihre Nachbarn in alle Aktionen mit ein, laden Sie sie auch zum Kindergeburtstag ein. Was meinen Sie, wie die sich freuen. Tanzen und singen Sie gemeinsam, damit heben Sie auch die Lebensfreude Ihrer Nachbarn. Ein gutes Verhältnis ist auch aus einem anderen Grund wichtig: Passiert mal wirklich etwas und brauchen Sie Hilfe – ein Brand, ein Unfall, ein Überfall –, können Sie auf Ihre hilfreichen Nachbarn zählen. Und haben Sie gemeinsam Spaß, lassen sich auch schlimme Momente besser gemeinsam verkraften.

Im **Sportverein** spielen wir im Team oder 1:1 gegeneinander – je nach Sportart. Wir haben uns einzuordnen, und der Sport soll ja Spaß machen, nicht verbissen gesehen werden. Treiben Sie also Sport mit Spaß-Faktor. Lachen Sie über gewonnene Matches – und auch über einen verlorenen Punkt. Wer das alles leichter nimmt, kommt schneller wieder auf die Sieger-Straße. Und was ist schon eine Niederlage im Sport? Es gibt doch wirklich Wichtigeres – oder? Das sollte Sie eher motivieren, es das nächste Mal besser zu machen. Bewegung belebt und befreit, ist ein wunderbarer Stress-Killer. Deshalb ist es gut, dass Sie regelmäßig Sport in einem Verein treiben. Und er fördert Gemeinschaft. Unser Leben besteht aus so vielen Gemeinschaften. Wir müssen uns überall arrangieren. Selbst in der Psycho-Therapie fördern Krankenkassen weniger Einzelgespräche anstelle von Gruppen-

Therapien. Wir müssen lernen, in Gemeinschaften miteinander auszukommen. Warum dann nicht gleich mit dem Spaß-Faktor? Auch in Sportvereinen ist Leben zu Hause. Gestalten Sie es mit Freude am Leben. Seien Sie aufgeschlossen, helfen Sie anderen dabei, auch Spaß zu haben. Ein Volleyballspiel, Handball oder Freizeit-Fußball können ungemein lustig sein. Selbst Tennis oder Golf als Mann gegen Mann- oder Frau gegen Frau/Mann-Spiel haben einen gewissen Spaß-Faktor, wenn man ihn nur zulässt. Lassen Sie sich darauf ein, und Sie werden Wunder erleben. Beispiel: Einem weniger talentierten Tennisspieler können Sie einige Tricks und Kniffe, richtige Körperhaltung und klasse Schläge wie Rückhand beibringen. Sie profitieren auch davon, denn Sie bilden sich einen ebenbürtigen Gegner heran, gegen den zu spielen es Spaß macht. Gewinnen und verlieren ist doch das Wechselspiel, das Sport erst ausmacht.

In Ihrer **Freizeit** haben Sie vielfältige Möglichkeiten, die mit Leben zu füllen und sie echt spaßig zu gestalten. Man muss nicht verbissen seine Kilometer im Wald abreißen. Wandern Sie und nehmen Sie die Natur wahr, die Vögel und Insekten, die saftig grünen Sträucher und Bäume, den blauen Himmel. Erfreuen Sie sich an den schönen Dingen, dann wird ein anderthalb- oder zweistündiger Lauf nicht zur Qual. Oder planen Sie, während Sie wandern, den nächsten Tag, Urlaub oder Ihre Arbeits-Organisation. Dann laufen Sie stundenlang wie im Flug und merken die Strapazen überhaupt nicht. Sie können so viele lustige und angenehme Dinge unternehmen. Zelten in der Natur, Camping am See, Berge besteigen, mit dem Mountainbike fahren, ferne Länder entdecken, in andere Kulturen eintauchen, fremde Menschen kennenlernen, neue Sprachen üben, reisen, auf Kreuzfahrt gehen, neue Hobbys anfangen oder alte wieder aufleben lassen, mit den Kindern etwas unternehmen, mit der Frau shoppen gehen, Städtetrips, Pferde

reiten, Jet-Ski auf dem Wasser fahren, ein Hausboot mieten und so weiter – alles mit Spaß, nicht mit Stress.

Sie können natürlich in Ihrer Freizeit noch einen Nebenjob annehmen, um über die Runden zu kommen oder sich einen ganz außergewöhnlichen Wunsch zu erfüllen. Aber das ist nicht Sinn und Zweck von Freizeit. Ihr Arbeitgeber gewährt Ihnen ja Urlaub zur Regeneration, nicht zum zusätzlichen Stress-Aufbau. Sie sollen sich erholen. Freizeit muss erfrischen und spaßig sein, sonst haben Sie etwas falsch gemacht. Nicht jeder Tag ist schön, aber auch im Regen und bei Sturm, Schnee oder Eis kann man seine Freizeit gut gestalten und selbst daran Freude haben – zum Beispiel mit Schlittschuhen auf dem Eis zu tanzen oder mit den Skiern die Pisten runter zu rasen. Man kann im Winter in die Sonne verreisen oder sich in subtropischen Badelandschaften einquartieren, dazu braucht man nicht mal in die Karibik zu fahren. Freizeit ist freie Zeit, die man hat und auch solche betrachten sollte. Es ist ganz allein Ihre Zeit, mit der Sie machen können, was Sie wollen. Also gestalten Sie sie spaßig mit Freude daran.

**Tollen Sie mal wieder richtig mit den Kindern rum.** Werden Sie selbst zu Kind. Kriechen Sie auf dem Boden, spielen Sie Schubkarre mit Ihren Kindern. Machen Sie vor allem ganz verrückte Sachen, die Sie als Erwachsener nie tun würden. Sackhüpfen, Eierlaufen, andere mit verbundenen Augen mit Schokoladenpudding füttern, nasse Schwämme auf eine Wand werfen, in der ein Loch ist und ein Kopf durchschaut. Treffen Sie die Person. Füllen Sie Luftballons mit Wasser und veranstalten eine Schlacht mit Wasserbomben. Ihre Kinder werden so richtig Spaß haben – und Sie auch. Im Winter eine Schneeballschlacht, dann rollen Sie einen ganz dicken Schneeball zusammen und stellen Sie ihn vor Nachbars Tür. Denken Sie mal darüber nach, welche verrückten Scherze Sie in Ihrer Kindheit

veranstaltet haben. Es muss ja nicht der Kleber auf des Lehrers Stuhl sein oder das Wasserbett auf dem Sitz des Vordermanns. Es gibt so viele lustige Kinderspiele wie der Plumpsack geht um und dann lässt ein Kind plötzlich unbemerkt etwas hinter einem anderen Kind fallen.

Bemerkt es das nicht und umrundet es den Spielkameraden, ist dieses Kind nun der Plumpsack, der seine Runde drehen muss. Oder spielen Sie mal wieder stille Post. Sie kennen doch das Spiel, bei dem sich alle im Kreis an den Händen festhalten. Einer sitzt in der Mitte und muss herausfinden, wer ein Zeichen weitergegeben hat. Wird er ertappt, sitzt er in der Mitte. Kinder lieben solche Spiele, weil sie den Spaß-Faktor gebucht haben. Ihre Kinder werden auch noch aus einem Grund glücklich sein: Endlich haben Sie mal wieder intensiv Zeit für sie, sind da und greifbar, sie können dann auch viele andere Dinge besprechen und klären.

**Unternehmen Sie etwas Schönes mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin.** Das Leben wird so schnell zum Alltags-Trott. Halten Sie inne, sagen Sie bewusst stopp, Auszeit. Nehmen Sie sich wieder mal so richtig Zeit für Ihren Partner oder Ihre Partnerin. Planen Sie gemeinsam etwas Schönes. Der Tag gehört uns beiden. Am besten fahren Sie weg, wo Sie niemand stört. Und das Handy wird ausgeschaltet. Sie können ein romantisches Dinner genießen, shoppen gehen, ins Kino oder in die Oper, zum Musical oder tanzen gehen. Oder gehen Sie in den Zirkus. Da kommt Freude auf. Ob Clown oder atemberaubende Trapeznummer, Sie sind mittendrin. Besuchen Sie einen Zoo und erfreuen sich an den lustigen Spielchen der Affen und Robben. Da sind doch noch Wünsche offen – oder? Also jetzt ist die Zeit, den Spaß-Faktor hervorzuholen und endlich mal in die Tat umzusetzen. So schnell kommen Sie nie wieder so eng zusammen. Sie können sich auch für einen Kuschel-Tag im Bett entscheiden. Viel Sex,

abwechslungsreich, mehrmals, mit Fantasie – das ist die Alternative mit viel Spaß. Einen außergewöhnlichen Höhepunkt zu erleben und absolut glücklich zu sein, ist doch genau das Richtige für einen gelungenen Tag mit dem Partner/der Partnerin. War das kein guter Tipp? Sex geht doch immer, warum also nicht Spaß beim Kuschel-Tag unter der Bettdecke? Machen Sie es endlich.

Im **Geschäftsleben** fällt es oft schwer, Spaß zu haben. Man muss zwar freundlich um seine Kunden buhlen, doch am Ende zählt nur der Preis. Deshalb kann man auch nur schwer einen Geschäftsmann zum Freund haben. Der ist nämlich in erster Linie immer erst Geschäftsmann und Freund. Wäre es auch andersrum, würde er schnell pleitegehen. Ein Geschäftsmann, der ständig Dinge an Freunde verschenkt oder unter dem Einkaufspreis verkauft, wird nicht lange überleben. Er muss so handeln, weil er auch das Wohl und die Existenz seiner Mitarbeiter im Auge hat. Niemand hat etwas zu verschenken, heißt es schon generell. Die Geschäftswelt ist auf Gewinn orientiert, weil sie ja auch das Geschäft bezahlen muss, die Räume, die Mitarbeiter, den Energieaufwand, Steuern und Gebühren. Aber kann man überhaupt Spaß im Geschäftsleben haben? Oh ja, aber wie! Machen Sie das Geschäftsleben, den Einkauf zum Event. Wie wird Shopping ein Erlebnis mit Spaß? Suchen Sie sich die richtigen Geschäfte aus, die das Business nicht so bierernst nehmen und ein paar Extras obendrauf bieten, vielleicht ein Gläschen Champagner in der Edelboutique, einen Lachs- oder Kaviar-Happen. Dann etwas Musik, angenehme Düfte, eine kleine Modenschau. Hier bedient Sie der Chef noch selbst! Das ist ein gutes Motto. Ihr Personal muss freundlich und nett sein. Der Kunde soll sich wohlfühlen. Wer es ganz exklusiv mag und es sich leisten kann, lässt den Geschäftsmann nach Hause

kommen und da seine Ware vorführen. Gut, am Ende müssen Sie bezahlen, aber es hat doch Spaß gemacht. Sie müssen ja nicht die dicksten Freunde werden, aber sie wollen einen fairen Preis bekommen. Und wenn das alles noch in angenehmer Atmosphäre abläuft, umso besser.

Auch **Wohnung putzen** kann Spaß machen. Schalten Sie einen fetten Sound ein, der auch noch Ihren Staubsauger übertönt. Reinigen Sie Ihre Wohnung nicht mit Verdruss, weil es auch mal harte Arbeit sein kann. Nein, freuen Sie sich hinterher an sauberen Räumen und einem aufgeräumten Haus.

**Mähen Sie den Rasen** und sagen sich dabei: Dann kann ich viel besser mit meinen Kindern Fußball spielen, wenn der „Teppich“ schön kurz und glatt ist. Sehen Sie es nicht als Stress. Schneiden Sie ihn vielleicht mit Musik im Ohr.

Auch **Einkaufen** muss nicht bierernst sein. Nehmen Sie beschwingt einen Einkaufswagen in die Hand und arbeiten Ihre Liste ab. Erfreuen Sie sich am frischen Obst und Gemüse.

**Autowaschen** kann zu einer Schaum-Party werden. Beziehen Sie Ihre Kinder mit ein. Polieren Sie Ihren Wagen blitzblank – immer mit dem Gefühl: Jetzt kann ich mich wieder sehen lassen und stolz meinen Mini ausführen.

Seien Sie nett zu den **Lehrern und Erzieherinnen** Ihrer Kinder. Mit Spaß erreicht man mehr als mit ständigem Stress und Aufbrausen. Spielen Sie nicht den Choleriker. Seien Sie kooperativ und immer zu einem Scherz aufgelegt.

Haben Sie **Hauspersonal, eine Putzfrau**? Die macht einen harten Job und verdient auch mal ein Lob. Benutzen Sie sie nicht als Ihren



Fußabtreter. Scherzen Sie mit Ihrer Perle, dann wird vieles leichter und ihr Job gründlicher.

Auch der **Gärtner** braucht Anerkennung, dann gehen Sonderwünsche viel einfacher. Laden Sie ihn mal zur Grillparty ein. Er muss ja sonst immer nur Ihren beschädigten Rasen wieder ausbessern. Jetzt ist er mal mittendrin, isst eine Wurst und trinkt mit Ihnen ein Bier. Spaß muss sein, so zaubern Sie kreative Ideen für Ihren Garten aus ihm heraus.

**Grüßen** Sie Ihren **Postboten** oder den **Zeitungszusteller** und den **Paketdienst**, denn die haben einen wirklich harten Job. Ein Lächeln macht auch deren Tag schon vieler erträglicher. Das lässt sie nicht zum reinen Dienstleister verkümmern. Bleiben Sie Mensch, benutzen Sie diese Leute nicht als Fußabtreter. Reagieren Sie sich anderswo ab. Da können Sie alle Ihre Wut raus lassen. Machen Sie Menschen glücklich, dann auch Sie selbst ein glücklicher Mensch. Sie brauchen diese Leute, die Sie vielleicht mal nicht antreffen und trotzdem wichtige Post für Sie dabei haben. Dann finden Sie einen Weg und bemühen sich, Ihnen die Sendung irgendwie doch zuzustellen. Haben Sie vielleicht auch mal eine kleine Aufmerksamkeit parat, ein nettes Dankeschön und ein kleines Präsent. Denken Sie immer daran: Man begegnet sich mindestens zweimal im Leben. Auch der **Gas-, Elektro- und Wassermann** sind wichtige Dienstleister, denen Sie freundliche Aufmerksamkeit schenken sollten. Man weiß ja nie. Scherzen Sie doch mal mit denen. Was meinen Sie, wie sich deren Tag aufhellt? „Stell Dir vor, was mir heute passiert ist!“ kommen die freudig nach Hause und verbreiten die spaßige Laune gleich in ihrer eigenen Familie. Merken Sie etwas? Der Spaß, den Sie verbreiten, potenziert sich vielfach. So muss es sein – viraler Spaß. Ihr Spaß-Faktor muss sich wie ein Virus schwunghaft verbreiten. Man nennt das auch Hilfe zur Selbsthilfe. Ihr

**Schornsteinfeger** oder Gasmann wird den von Ihnen vermittelten Spaß weiterreichen und seinerseits andere Menschen wiederum zum Lachen bringen und ihnen Freude am Leben vermitteln.

**Besuchen** Sie doch mal wieder Ihre **Eltern**. Wie lange haben Sie schon Ihre Eltern nicht mehr gesehen? Ja, sie werden es Ihnen verzeihen, weil sie ja wissen, wie beschäftigt Sie sind. Aber was glauben Sie, wie happy die sind, wenn Sie plötzlich vor der Tür stehen. Denken Sie an Ihre lieben Verwandten. Halten Sie es sich gut mit ihnen, Sie wissen ja nicht, wie hilfreich die Ihnen noch sein könnten. Machen Sie Ihre Eltern glücklich, indem Sie wenigstens Kontakt halten. Geben Sie Ihnen das Gefühl, ein dankbares Kind zu sein. Und für Sie ist es doch Abwechslung im Einerlei des Alltags. Selbst wenn Sie kein gutes Verhältnis zu Ihren Eltern hatten oder haben, überwinden Sie sich doch mal. Was kostet es Sie schon – ein wenig Zeit und etwas Lächeln. Das gibt Ihnen so viel wieder zurück. Machen Sie ein solches Treffen zum Spaß-Faktor, indem Sie alte Bilder aus der Kindheit und Jugend mitbringen, vielleicht neue von den Enkelkindern als Geschenk dazu legen. Bestücken Sie ein kleines Fotoalbum für die Eltern und Großeltern. Bringen Sie alte Erinnerungsstücke mit, an die sich Ihre Eltern gerne erinnern. Und Sie wissen doch: Eltern sind immer stolz auf erfolgreiche Kinder. Zeigen Sie ihnen deshalb Abschlusszeugnisse, Zertifikate oder Fotos von hochkarätigen Treffen oder Auslandsreisen. Können Ihre Kinder Gitarre spielen, dann nehmen Sie das Instrument mit und lassen Oma und Opa etwas Lustiges vorspielen. Backen Sie den Lieblingskuchen Ihrer Eltern und bringen Sie ihn zur Überraschung mit, dazu ein Blümchen aus dem eigenen Garten. Vielleicht ist ein Elternteil schon gestorben, dann fühlt der oder die Zurückgebliebene vielleicht einsam. Sprechen Sie ruhig in guten Erinnerungen über den Verstorbenen oder die Verstorbene, bieten Sie Hilfe an, bleiben Sie in ständigem Telefon-Kontakt. Wenn jemand einsam ist, braucht er Spaß,

um über den Verlust hinweg zu kommen. Auch wenn es Ihnen schwer fällt, geben Sie Ihren Angehörigen doch diesen Spaß. Laden Sie sie zu sich nach Hause ein, zur Geburtstagsfeier, zu Weihnachten und Ostern, zum Kindergeburtstag. Da ist immer was los.

Füllen Sie auch das Leben anderer mit Freude und Spaß. Bringen Sie andere wieder zum Lachen. Es gibt eigens Lachkurse, denn man hat festgestellt, tägliches Lachen ist für die Gesundheit besonders wichtig, stärkt die Abwehrkräfte und das Immunsystem, macht weniger anfällig für Krankheiten (Grippe zum Beispiel). Lachen steckt an. Sie müssen es täglich schaffen zu lachen, und wenn Sie sich in der Toilette einsperren und da aus vollen Rohren ablachen oder gehen Sie in den Wald und lachen mal wieder kräftig laut durch.

**Halten Sie Verbindung zu Freunden.** Es ist wichtig, seine sozialen Netzwerke zu pflegen und stabile belastbare Kontakte zu haben. Sie brauchen den besten Freund oder die beste Freundin, um sich mal auszuquatschen und auch alle intimen Dinge durch einen Außenstehenden betrachten zu lassen. Mit Freunden machen Sie einen drauf, unternehmen verrückte Sachen und tanken wieder auf. Die richtigen Freunde beleben. Mit ihnen haben Sie Spaß. Natürlich sind Freundschaften kein Selbstläufer. Sie müssen schon etwas dafür tun. Wie kann man Freunde bei Laune halten und dabei Spaß haben? Schenken Sie auch ihnen Aufmerksamkeit, denn Freundschaft ist keine Einbahnstraße. Sie ist ein Geben und Nehmen, die Balance macht hier den Unterschied. Seien Sie ein guter Zuhörer, dann wird man Ihnen auch Gehör schenken. Nehmen Sie Ihre Freunde ernst und seien Sie vor allem immer loyal und ehrlich. Und dann machen Sie viel Spaß mit ihnen. Überzeugen auch Sie Ihre Freunde vom Spaß-Faktor Leben und reißen Sie andere mit. Freunde sind eine ganz besondere Art von Menschen, man ist per Du und steht sich sehr nahe. Freunde wissen

viel, meist mehr als der eigene Partner. Oft kennen Sie sich ja auch schon länger als den eigenen Mann oder die eigene Frau. Mit den richtigen Freunden haben Sie genau den Spaß-Faktor Leben getroffen. Freunde steigern die eigene Lebensqualität.

Laden Sie zur **Koch- oder Grillparty** ein. Spaß hat man doch immer dann, wenn man etwas unternimmt und organisiert. Wer grillt, ist frei – heißt es im Volksmund. Lassen Sie Ihren Ideen und Ihrer Kreativität freien Lauf. Und beteiligen Sie vor allem jeden daran. Binden Sie Ihre Gäste ein. Jeder muss ein pfiffiges Rezept mitbringen, Salate zubereiten, Brot mit Knoblauchbutter auf den Grill legen, das Feuer im Auge behalten, Fleisch, Fisch, Würstchen und Garnelen zubereiten. Grillen im Freien bei gutem Wetter ist immer ein Spaß-Faktor, dazu vielleicht eine Mai-Bowle und ein Fässchen Bier. Wer es bei sich zu Hause nicht einrichten kann, sucht sich einen der zahlreichen öffentlichen Grill-Plätze. Denken Sie dabei auch an die passende Unterhaltung. Sorgen Sie für gute Musik und vielleicht ein paar Spielchen und Witze. Sind Kinder mit dabei, brauchen auch die Beschäftigung. Ein Ball sollte immer dabei sein und je nach Alter vielleicht das Lieblingsspielzeug der Kleinen. Wenn die nämlich nichts zu tun haben, können sie einem schon mal einen Grill-Nachmittag vermiesen. Am besten machen Sie gemeinsamen Spaß mit den Kindern und veranstalten eine Such-Rallye durch die Büsche oder im Garten, andere Wettbewerbe und was immer lustig ist: Bemalen mit Körper-Farben. Zaubern Sie Tigergesichter, Löwen-Mäuler, kleine Teufel oder hübsche Engelchen. Das macht Spaß. Wer hat die schönste und witzigste Maskerade? Veranstalten Sie einen Wettbewerb, bei dem es etwas zu gewinnen gibt. Natürlich können Sie im Winter nicht draußen grillen. Dann organisieren Sie doch im Haus eine Koch-Party mit Fünf-Gänge-Menü. Laden Sie Freunde und Verwandte ein. Kramen Sie tolle Rezepte hervor und suchen Sie Mit-Kocher als Helfer. Jeder muss eine

Aufgabe haben, sonst ist es doch langweilig. Und auch hier gilt: Programm, nicht nur kochen. Unterhalten Sie Ihre Gäste mit Musik oder kleinen selbst gedrehten Videos, Tanz oder Ratespielen. Auch hier muss wieder ein spezielles Programm für die Kinder her. Sind Ihre eigenen Räumlichkeiten nur wenig geeignet, um eine größere Koch-Party zu organisieren, mieten Sie sich ins Jugend- oder Schützenheim ein oder fragen einen Nachbarn, Bekannten oder Freund. Machen Sie ihm den Vorschlag, Spaß im Leben beim Kochen zu haben. Da findet sich was. Kramen Sie vorher in Ihrem Weinkeller nach einem guten Tropfen.

Organisieren Sie doch eine tolle **Party mit Spielen und Tanzen**. Es muss nicht unbedingt immer einen Anlass geben. Nur mal so mit netten Freunden und Bekannten zusammen zu sein, ist doch auch etwas Schönes. Anlässe sind meist etwas Steifes. Bei Geburtstag oder Hochzeit braucht man schon entsprechende Kleidung. Aber eine lockere Party ist ungezwungen, frei und lustig. Beliebt sind Pyjama-Partys, wo jeder im Schlafanzug erscheint. Der Bankdirektor im Pyjama? Die Nachbarin im Nachthemd? Wow das macht Spaß. Da kommt so richtig Freude auf. Probieren Sie es einfach mal. Oder organisieren Sie einen venezianischen Tanzabend. Alle Teilnehmer haben Teil-Gesichtsmasken auf oder halten diese in den Händen und bedecken damit Augen und Mund. Dazu die passende Verkleidung und so schwofen Sie mit Freund oder Freundin. Es kann auch alles eine Nummer lockerer sein – wählen Sie ein Motto: etwa Dschungel oder Safari, Hawaii oder Nordkap, und Ihre Gäste müssen sich was einfallen lassen. Haben Sie schon mal in Skischuhen getanzt? Und dann veranstalten Sie ein paar Spielchen – es muss ja nicht gleich Strip-Poker sein. Sie kennen das bestimmt von draußen, das beliebte Flaschen-Spiel: Jemand berührt eine Flasche auf dem Rasen und dreht sich so lange um die Flasche in gebückter Haltung, bis er nicht mehr kann. Wenn er sich dann wieder gerade

reckt, verliert er die Orientierung und landet im nächsten Busch. Der hat sich schlicht schwindelig getanzt, so ist das, und die anderen haben ihren Spaß. Kennen Sie den Apfel-Tanz? Zwei Tanzpartner pressen ihre Stirn gegen einen Apfel und tanzen Walzer oder den Hüftschwung. Der Apfel darf natürlich nicht zu Boden fallen. Das erfordert Geschick und Konzentration auf die Bewegung des anderen. Der Applaus ist Ihnen sicher. Üben Sie das vorher mal zu Hause, dann haben Sie bereits Ihren Spaß-Faktor. Beliebt sind auch so genannte Trink-Spiele, ob mit Würfeln oder Spielkarten. Wer verliert, muss sein Glas leeren. Das kann allerdings am Ende nicht mehr ganz so spaßig werden, wenn einer betrunken in der Ecke liegt. Lustig ist es allemal.

Das Pfänderspiel sollte man nur wagen, wenn sich alle der Konsequenzen bewusst sind. Man dreht eine leere Flasche im Kreis. Dort, wo der Flaschenhals stehen bleibt, muss ein Pfand abgegeben werden, meist ein Kleidungsstück. Das ist wie Strip-Poker, am Ende steht jemand im Eva- oder Adam-Kostüm da. In China gibt's das so genannte King-Game. Je nach Teilnehmerzahl sieben Karten von 2 bis 7, dazu einen König. Wer den König bekommt, darf sich ein Opfer aussuchen, was derjenige mit der zwei, drei oder vier zu machen hat, zum Beispiel: Zwei küsst drei oder vier tanzt oder fünf gibt ein Kleidungsstück ab. In der Mitte steht immer ein Glas mit Alkohol. Man darf die Niederlage auch einfach runterspülen und muss nicht das Geforderte tun. Man hat die Alternative zwischen besoffen und unbekleidet. Danach werden die Karten neu gemischt und es kann durchaus passieren, dass ein Spieler öfter den König hintereinander bekommt. Das ist lustig und macht Spaß. Ich habe dabei schon Leute splitterfasernackt gesehen, aber bei der Menge an Alkohol merkt man sowieso nichts mehr.

Veranstalten Sie einen **kreativen Kindergeburtstag**. Da können selbst Sie als Erwachsener noch riesigen Spaß haben. Engagieren Sie einen Clown oder Zauberer, der mit Ihren und den Nachbar-Kindern wahnsinnige Spielchen arrangiert. Das bleibt ein unvergessenes Erlebnis. Sie dürfen sich aber auch selbst etwas einfallen lassen. Ein Schubkarren-Rennen wäre doch mal etwas Lustiges. Sackhüpfen geht immer. In meiner Internatszeit war ich auf dem Sommerfest immer fest gebucht für das Blinde-Kuh-Spiel. Dabei sitzen sich zwei Leute draußen auf dem Rasen gegenüber, verbundene Augen, und gegenseitig müssen sie sich mit schön dünnem Schokoladenpudding füttern. Abgesehen davon, dass er mir nicht schmeckte und ich ihn verschmähte, wanderte jede Menge der dunklen, schmierigen Flüssigkeit ins Gesicht und auf den Körper – lustig für alle. Topfschlagen ist auch so ein beliebtes Kinderspiel. Mit verbundenen Augen muss man mit dem Kochlöffel den Topf finden und dann zuschlagen. So wird man von seiner Pein erlöst. Torwandschießen geht auch immer. Das Runde muss ins Eckige oder der Ball in etwas größere runde Löcher getreten werden. Auf den Gewinner wartet eine Überraschung. Die Spannung steigt. Denken Sie mal nach, welche Spiele Sie in Ihrer Kindheit unternommen haben. Da kommen Ihnen bestimmt noch einige gute Ideen.

**Ganz Verrücktes mit den Kindern.** Machen Sie mal was ganz Verrücktes mit Ihren Kindern, ein Lagerfeuer, Stockbrot, eine Abenteuer-Wanderung, Zelten im Wald oder am See, auf Spurensuche gehen, Angeln, morgens früh Tiere im Wald beobachten oder eine Regen-Wanderung, natürlich wasserdicht eingepackt und mit Stiefeln. Die Kleinen arbeiten gerne mit ihren Händen und spüren dabei unterschiedliche Stoffe. Kaufen Sie einen Klumpen Lehm und formen daraus Vasen, Schalen, Gläser. Lassen Sie Ihre Kinder auch mal beim Anstreichen helfen, aber nur mit wasserlöslichen Farben. Sie haben

Spaß und Ihre Kinder, was glauben Sie, wie ernst die dabei zur Sache gehen. Kinder lernen viel durch Fühlen und ertasten. Sie müssen Dinge anfassen können, Farbe spüren, sich dreckig machen können. Gehen Sie mit ihnen an einen Bach und versuchen Kaulquappen einzufangen, die sie dann zu Hause weiter aufzuchten. Setzen Sie mit ihnen Samen oder Pflanzen in den Boden. Kinder müssen erleben, wie etwas wächst, woher die Kartoffeln und Möhren kommen. Die strahlenden Kinderaugen machen doch wirklich Spaß – oder?

Beziehen Sie vor allem Ihre Kinder weitestgehend in Ihr Alltagsleben mit ein. Erläutern Sie ihnen, was Sie tun, warum Sie es machen und wie Sie es anstellen. Ob Sie kochen oder tapezieren, Auto fahren oder einkaufen gehen, sich rasieren oder schminken – Ihre Kinder wollen es haargenau wissen und haben ihren Spaß dabei, wenn sie sich beispielsweise dann mal selbst die Lippen schminken und das fürchterlich danebengeht. Kinder müssen ihre eigenen Erfahrungen sammeln, selbst wenn wir Erwachsene wissen, dass es in die Hose geht. Denn nur durch eigene positive wie negative Erfahrungen lernen sie. Man muss ja nicht gleich mit dem Spruch kommen „Gebranntes Kind scheut Feuer!“ Davor sollten wir unsere Kleinen schon schützen. Aber wie man zum Beispiel Spaß hat, das können wir unseren Kindern vermitteln. Bringen Sie Ihren Kindern deshalb unbedingt den Spaß-Faktor am Leben bei. Dann wird vieles leichter – auch später in der schwierigen Pubertät.

**Üben Sie Entspannung.** Wer entspannt ist, lacht schneller und hat mehr Spaß vom Leben. Sehen Sie das Leben nicht immer so bierernst. Vor allem überstehen Sie stressige Situationen viel leichter. Bleiben Sie locker und immer für einen Scherz gut aufgelegt. Stay cool sagt der Engländer oder Amerikaner. Und so ist es wirklich. Immer schön ruhig und entspannt bleiben, nie gleich unter die Decke gehen. Atmen Sie



erst einmal tief durch, bevor Sie irgendeine Reaktion zeigen. Und bei ganz dicken Brettern, die gebohrt werden müssen, sollten Sie sowieso eine Nacht drüber schlafen. Entspannen Sie regelmäßig. Merken Sie, dass Ihre Anspannung so groß wird, dass Sie keinen Spaß mehr haben, müssen Sie sofort gegensteuern. Bevor Sie total verkrampfen, praktizieren kleine ganz einfache Übungen – nach Jacobsen: die progressive Muskelentspannung. Sie beruht darauf, bestimmte Muskeln für ein paar Sekunden extrem anzuspannen und dann wieder loszulassen, die Entspannung wirklich zu spüren. Das ist so als ob man eine Vene zugreift, das Blut anstaut, um es danach wieder fließen zu lassen. Diese Technik basiert auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung. Ballen Sie die Fäuste ganz fest zusammen – ja dass es fast schon wehtut – und lassen dann locker. Das können Sie fast mit jedem Muskel machen. Krallen Sie die Zehen in den Boden und lassen los. Legen Sie die Stirn in Falten und lösen Sie sie wieder. Denken Sie immer daran: Entspannter kommt man schneller zu seinem Spaß-Faktor Leben. Eben darum müssen Sie geeignete Techniken ausprobieren. Das kann Yoga sein oder autogenes Training, Thai Chi oder andere fernöstliche Techniken. Aber es darf auch einfach nur ein Waldspaziergang sein, durch die Felder streifen, am See entlang gehen. Beruhigende Elemente müssen darin vorkommen, dann entspannt man am besten.

**Genießen Sie mal wieder.** Angeblich können die Deutschen ja alles, nur nicht genießen. Werden Sie also Genussmensch, ohne aber gleich gewichtsmäßig zu explodieren. Genuss macht Spaß, er ist Ausdruck von Lebensfreude und Lebensbejahung. Genuss ist individuell unterschiedlich. Für den einen ist es ein Glas guten Rotwein, für den anderen schon eine leckere Praline. Mancher mag ein echt gutes Steak als Genuss empfinden, ein anderer dagegen die freie Natur, den Duft von Wald und Wiesen. Genuss muss nicht immer etwas mit Essen zu

tun haben. Er kann auch ein tolles Musical sein oder eine teure neue Handtasche. Genuss kann Schmuck oder eine Uhr sein, ein modischer Anzug oder ein neues Kleid.

Gemeinhin verbinden wir Genuss mit Essen und Trinken. Man kann sich aber auch über ganz andere Dinge freuen. Gut, beim gemeinsamen Essen hat man quasi auch den Spaß frei Haus geliefert. Seien Sie kein Asket. Schauen Sie doch mal den Vegetariern und Körner-Pickern genau ins Gesicht – sehen Sie da Lebensfreude oder eher Krampf? Die leiden doch alle unter mangelndem Genuss und essen verbissen ihr Müsli. Man kann sie manchmal auch als Sektierer bezeichnen, die unbedingt andere bekehren müssen. Lassen Sie sich weder Genuss noch Lebensfreude von solchen Lebens-Feinden nehmen. Die gehen doch zum Lachen in den Keller und knipsen dabei noch das Licht aus.

**Ihre innere Einstellung muss stimmen.** Wer Spaß haben will, hat ihn auch. Genauso passiert es dem, der keinen Spaß haben will und das Leben nur als eine Qual sieht und voller Schwierigkeiten. Spaß ist nicht eine Frage des Geldes. Spaß im Leben zu haben, ist eine ganz banale Entscheidung, die jeder in seinem Kopf selber treffen kann. Es gibt Menschen, die hüpfen so spaßig durch die Gegend herum als hätten Sie eine Million im Lotto gewonnen. Genau das Gegenteil ist aber der Fall, denn sie knabbern am Existenzminimum herum. Die haben sich aber irgendwann mal mit ihrer Situation abgefunden und sich bewusst dafür entschieden, ihr Leben nicht verbissen und sauer abzuleben. Sie haben sich ganz einfach für die Sonnenseite entschieden und genießen jetzt ihr armes Leben freudig, entspannt und spaßig. Man kann auch mit wenig Geld seinen Spaß haben. Solche Menschen leben im Moment und freuen sich an den vielen kleinen Dingen – etwa die aufgehende Sonne oder der Löwenzahn, der sich prall gelb durch die Ritzen der Bodenplatten zwängt. Sie betrachten die

Welt und ihre Umgebung mit einem anderen Blick. Deshalb auch leben solche Typen sehr authentisch, ehrlich und im Einklang mit sich selbst. Sie rennen nicht sozialen Normen hinterher und sie opfern auch nicht ihr Dasein für einen konventionellen Karriereweg. Sie schauen um die Ecke und freuen sich, haben Spaß auf ihre Weise, denn ihr Blick ist grundlegend anders als ihn die Masse hat. Dieser Mehrheit würde es guttun, ein wenig verrückter zu sein und alle Anspannungen loszulassen.

Sie sollten öfter mal einfach nur mit dem Leben mit fließen anstatt ständig dagegen anzurudern. Schauen Sie doch nur mal morgens oder nachmittags in die Massen, die Busse und Bahnen bevölkern – angespannte Gesichter mit wenig Spaß. Sie müssen zur Arbeit gehen, obwohl sie eigentlich gar nicht wollen und überhaupt keine Lust haben. Was machen die eigentlich? Sie verschwenden 40 Jahre in einem Job, der ihnen keinen Spaß macht. Das ist totaler Wahnsinn. Diese Menschen finden auch nie den Absprung und verharren da wie das Kaninchen vor der Schlange, bis es gefressen wird, anstatt mit einem Sprung zu entweichen. Wenn Sie also merken, dass Ihnen etwas gar keinen Spaß mehr macht, dann hören Sie schnell damit auf – selbst wenn es der Job ist oder die Partnerin/der Partner ist. Suchen Sie stattdessen nach dem, was Sie erfüllt. Verschieben Sie das nicht auf morgen, packen Sie es heute noch an. Warten Sie nicht, bis Sie 70 oder 80 Jahre alt sind, dann ist es definitiv zu spät. Spüren Sie etwas? Stimmt was nicht in Ihrem Leben? Dann lenken Sie Ihr Bewusstsein schnell in eine andere Richtung. Verdrängen Sie die Spaß-Killer nicht. Machen Sie sich klar, was Sie am Spaß im Leben hindert und dann arbeiten Sie daran. Manchmal hat man Stimmungsschwankungen. Sie befinden sich in einem Tal und können nicht spaßig sein. Dann hellt sich Ihre Stimmung wieder auf und Sie machen quasi jeden Mist mit. Hören Sie öfter mal in sich hinein, was da los ist und warum Sie

manchmal keine Freude empfinden können. Spüren Sie Ihre innere Stimme, was die Ihnen sagt – vielleicht: Hab endlich wieder Spaß! Freue Dich an den kleinen unscheinbaren Dingen des Lebens. So haben amerikanische Forscher festgestellt, dass ein schlechtes Ereignis am Tag durch drei positive wieder aufgefangen werden muss – in der Beziehung ist das Verhältnis sogar 1:5. Wissen Sie, was das bedeutet? Sie haben Ärger mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin – jetzt brauchen Sie fünf positive Erlebnisse, die das wieder ausgleichen: eine Rose, ein nettes Wort, Hilfsbereitschaft, Danke, eine Einladung zum Essen. Da fällt es einem fast schon schwer, wieder auf die Spaß-Spur zu kommen. Haben Sie eine ausgeglichene Bilanz, dann fördert das den so genannten „Broaden- and Build - Effekt“: Durch positive Gefühle werden Sie offener und kreativer (broaden) und eben dadurch auch empfänglicher für das Entdecken neuer Fähigkeiten (build). So bringen Sie Ihre Aufwärtsspirale zum Spaß-Faktor Leben in Gang. Als die sechs Säulen des Wohlbefindens hat man definiert: Selbstakzeptanz, soziale Beziehungen, Autonomie, Lebenszweck, aktive Umweltgestaltung und persönliches Wachstum. So kann man auch das erstaunliche Resultat einer Studie verstehen: Medizinstudenten, die hart für ihre Prüfungen büffelten und dabei auch noch Mit-Kommilitonen halfen, waren glücklicher, als die, die einen Karibikurlaub buchten. Sie wehrten auch Infekte besser ab und hatten ein stärkeres Immunsystem. Der emotionale Status kann sogar Erkältungen abwehren. Probanden mit positiven Erlebnissen erkrankten seltener an Schnupfen und Husten, wenn sie Erkältungsviren ausgesetzt waren, als diejenigen ohne positive Intervention. Und: Gute, spaßige Freunde wirken wie Entzündungs-Hemmer. Bei einsamen, unglücklichen Menschen sind viel mehr Entzündungs-Gene aktiviert als wenn man happy und gut drauf ist. Das geht sogar so weit, dass die Metastasen bei Krebspatienten nachweislich zurückgingen, wenn sie durch imaginative Psychotherapie

ihre Ängste abbauten – ein positiver Effekt der Stressreduzierung. Ein ganz besonderer Tipp, um wieder Spaß am Leben zu bekommen: Man soll sich auf seine Stärken konzentrieren – „Build, what’s strong“ – eine zentrale Erkenntnis positiver Psychologie. Stärke, was gut ist. Es gibt ja bestimmte Stärken, die einem die Natur mitgegeben hat: starke Präsentation, Reden, Lächeln, Augenspiel, Rechnen, Schreiben, ein anmutiger Gang und so weiter.

Setzen Ihre so genannten Signaturstärken in möglichst vielen Bereichen ein. Können Sie gut reden, überzeugen, mitreißen – dann sprechen Sie. Präsentieren Sie hervorragend, dann sollten Sie so oft es geht Projekte vorstellen oder für andere Dinge werben. Manchmal weiß man selbst nicht, dass man präsentationsstark ist. Andere geben einen Hinweis: „Mensch, das hast Du aber toll hinbekommen!“ Nehmen Sie das wahr und spielen weiter auf dieser Klaviatur. Das stärkt Ihr Selbstbewusstsein und gibt Ihnen eine Menge Spaß. Sie haben eine Fähigkeit in sich entdeckt, die Sie bisher noch gar nicht kannten. Bauen Sie das aus und setzen Sie es öfter ein. Das hebt Ihre Stimmung. Auch so kann man zum Spaß-Faktor Leben kommen.

**Schauen Sie sich viel von den Kindern ab.** Wie spielen Kinder, wie malen sie, wie hüpfen sie, was singen und sagen sie? Spielerisch durchs Leben gehen, bedeutet, Freude zu haben. Selten sind Kinder grundlos traurig. Gut, wenn der Teddybär einen Arm verloren hat oder das Kind gefallen ist, kommt Traurigkeit auf. Aber in der Regel sind lustig und fröhlich. Haben die Kleinen einen schlechten Gesichtsausdruck, stimmt etwas nicht. Vielleicht fehlt es an Spielzeug oder Süßigkeiten. Sie sind oft allein, weil die Mutter arbeiten muss. Nehmen Sie die Lebensfreude und Lebensbejahung, den Entdeckermut und die Neugier von Kindern auf. Dann wird auch Ihr Erwachsenen-Leben wiedermunterer. Man darf auch als Vater, Mutter, Partner oder

Freundin mal richtig kindlich sein, selbst wenn die Umgebung nur den Kopf schüttelt. Sie haben Spaß, die anderen sind sauer und verbittert.

Sehen Sie Ihr Leben wie einen Film, in dem Sie mitspielen. Sind Sie erst einmal 80 und schleichen mit dem Rolllator durch die Gegend, ist vielleicht Schluss mit lustig. Sein Leben spielerisch zu gestalten, kann auch bedeuten, dass man als Hobby-Schauspieler auf die Bühne geht und dort witzige Rollen übernimmt. Manche entdecken spät, aber nicht zu spät ihre Ader auf den Brettern, die die Welt bedeuten und gehen darin passioniert mit viel Spaß auf. Spielen Sie freudige Rollen, nicht schwermütige, die des Trinkers zum Beispiel, nein, seien Sie der Harlekin auf der Bühne, der Spaßmacher. Applaus ist Ihnen sicher, das bestärkt Sie nur.

**Seien Sie immer wissbegierig und kreativ.** (Untersuchen Sie doch mal Pflanzen genauer, ihre Blüten und Blätter. Nehmen Sie die ganze Schönheit der Natur wahr und setzen Sie sich zu Hause an den Tisch und versuchen das mal nachzumalen. Gelingt es Ihnen, eine Blume gut zu zeichnen, erfreut es Sie doch. Sie sind stolz, dass Sie es geschafft haben und lachen vielleicht darüber, wenn es verrückt, expressionistisch geworden ist. Wir meinen ja oft, dass viele Dinge als Erwachsene nicht mehr gehen. Ein Strichmännchen auf einen Zeichenblock zu malen, ist ja nur was für kleine Kinder – wirklich? Mein Gott, wann haben Sie das letzte Mal „Punkt-Komma-Strich – fertig ist das Mondgesicht“ gemacht? Trauen Sie sich und lachen Sie über Ihr „Gemälde“. Wenn Sie die Werke mancher berühmter Künstler betrachten, sind das genau solche Mondgesichter, und wir bezahlen noch horrenden Summen dafür. Also wenn die es dürfen, können wir das auch. Nicht jeder kann Landschaften oder Personen zeichnen, es wirkt nicht so perfekt. Sie können aber einfach eine Sonne, einen Mond, einen Hintergrund mit Sternen malen. Hängen Sie das neben Ihren

Computer-Bildschirm, lassen Sie es scheinen und lachen Sie über Ihre Zeichnung immer wieder oder grinsen Sie nur in sich hinein. Manchmal kann sich daraus auch eine ganz neue Passion mit viel Leidenschaft ergeben. Freunde sagen Ihnen plötzlich erstaunt: „Mensch, Du malst ja wie ein berühmter Künstler!“ Ja, dann entdecken Sie selbst, dass Sie intuitiv einem bestimmten Stil gefolgt sind, weil Sie vielleicht genau dieser berühmte Zeitgenosse inspiriert hat. Jetzt setzen Sie noch einen drauf und rahmen einzelne Bilder professionell ein, hängen Sie an die Wand. Freunde bitten Sie um Ihre Werke, vielleicht stellen Sie auch mal eine Auswahl aus. Aus dem spaßigen Kindlichen ist ein neues kreatives Hobby geworden, das Sie selbst und andere begeistert. Auch so kann man Lebensfreude bekommen.

**Feuerwerk und Ektase?** Wenn Sie Ihr Leben nicht wie ein Feuerwerk abbrennen lassen und es zur Ektase machen, läuft etwas schief. Was hat es dann überhaupt für einen Sinn? Sie müssen sich immer putzmunter wohl fühlen, jeden Tag. Sie müssen von dem Feuerwerk gar nicht mehr genug bekommen können, erst dann haben Sie richtig gelebt und Ihren Spaß dabei gehabt. Grundvoraussetzung dafür ist, dass Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken. Sie müssen von sich und Ihrem Leben überzeugt sein, es positiv bejahen. Fehlt es Ihnen daran, haben Sie auch keinen richtigen Spaß. Sie sind dann die graue Duck-Maus. Spüren Sie das, dann aber ran an Ihr Selbstbewusstsein. Stärken Sie durch gezielte Übungen. Leidenschaft am Leben brauchen Sie: „Ja, ich freue mich, dass ich lebe und Spaß dabei habe!“ So geht das. Gehen Sie auf wildfremde Menschen zu und sprechen Sie sie an. Nehmen Sie allen Mut in die Hand und werden zum echten Kommunikator. Man muss Ihre Nähe förmlich suchen, sie einladen, weil in Ihrer Umgebung immer etwas los ist. Mit Ihnen wird es nie langweilig. Sie lockern jede Runde auf. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen, macht Mut. Sagen Sie „ja“ zum Leben. Machen Sie es sich doch nicht

selber schwer. Muss es immer Regeln und Normen geben? Es das Leben wirklich nur zum Arbeiten da? Ist der Job nicht auch dazu da, Spaß zu haben? Balance und Mischung sind die Zauberworte. Geben Sie Ihrem Leben ruhig eine Prise Torheit.

Die uns zugestandene Spaßigkeit am Leben wird durch viele Glaubenssätze, die uns irgendwann mal eingetrichtert wurden, blockiert. Nein, das geht nicht, das gehört sich nicht, das ist nicht erlaubt. Warum denn nicht? Sagen Sie selbstbewusst, es ist mein Leben und ich habe nur eins davon. Es gehört mir und ich darf auch mal Normen vergessen. In unserer Entwicklung war vieles ernst, nicht gerade Spaßig. Die Schule ist zum Lernen da und nicht dazu, Spaß zu haben; Lehrjahre sind keine Herrenjahre und danach muss man Geld verdienen, möglichst viel und so weiter. Überall wurde doch unser Spaß ausgebremst. Jetzt ist die Zeit des Feuerwerks gekommen, brennen Sie den Spaß-Faktor Leben endlich ab. Zünden Sie die Ektase-Rakete. Tipp: Wenn Ihnen etwas keinen Spaß mehr macht, hören Sie sofort damit auf und suchen nach dem, wo Sie Freude empfinden. Resultat: Ihre Ergebnisse werden besser, Sie sind zu Höchstleistungen fähig und bekommen Anerkennung. Was ist schöner als Lob vom Chef für eine gute Arbeit? Sie kommen erst zur Höchstform, wenn Sie voll dahinter stehen und in allem involviert sind. Sie arbeiten mit Herzblut. Die Zeit verfliegt im Sturm. Sie sind so passioniert, dass Sie gar nicht aufhören wollen. So sollte Ihr ganzes Leben sein, nicht nur Ihr Job: Voller Spaß, Leichtigkeit und guter frischer Laune.

**Denken Sie an Ihr Lebensalter.** Sie wollen doch möglichst 80 oder 90 Jahre alt werden, was heute durchaus normal ist. Haben Sie weniger Spaß, leidet Ihre Lebensqualität automatisch darunter. Das bedeutet, früher zu sterben. Man hat das wissenschaftlich untersucht. Cholerische Muffel, die kaum Spaß in ihrem Dasein finden konnte,



starben um bis zu sechs Jahre früher als Leute, die sich täglich freuten und lachten.

Die Spaß-Bremse reduziert unsere Lebenszeit nachweislich. Spaß erhöht die Zeit, die wir auf diesem Planeten verbringen dürfen. Erhöhen Sie also Ihr Alter, indem Sie Spaß am Leben haben. Eine der Voraussetzungen dafür ist es auch, dass man bei allem, was man macht, immer ein gutes Gefühl hat. Sie müssen es bejahen, was Sie arbeiten und wie Sie leben, Ihren Job, Ihre Partnerin, Ihre Familie, Ihre Freunde und Nachbarn. Wenn Sie da Hemmschuhe ausmachen, sollten Sie die schnell beseitigen.

**Glück und Zufriedenheit** erhöht den Spaß-Faktor. Was ist der Sinn des Lebens? Richtig, glücklich zu sein! Darum geht es zuallererst. Wer unglücklich ist, kann kaum Spaß haben, es sein denn künstlich und aufgesetzt. Es gibt diese Berufs-Unterhalter und Pausen-Clowns. Oft sieht es aber in ihrem Innern düster aus. Sie fühlen sich berufen, andere zu bespaßen. Diese Leute landen oft bei Beruhigungspillen, weil sie eigentlich keinen Spaß am Leben haben. Sie suchen sich eine Aufgabe darin, andere zu unterhalten. Das geht nicht lange gut und wird irgendwann zur großen Belastung. Finden Sie deshalb Ihr Glück und vor allem Ihre Lebens-Zufriedenheit.

## **Schlusswort**

Optimieren Sie Ihr Leben auf maximale Freude. Wie das geht, haben Sie jetzt in einer Fülle von Beispielen erfahren. Es sind Ansätze, die Sie weiter treiben sollen. Denken Sie sich einfach alle Bereiche Ihres Lebens und Alltags durch. So finden Sie Ihren individuellen Spaß-Faktor am Leben.

Jeder hat da andere Prioritäten. Wichtig ist: Nichts darf in Stress ausarten. Sobald etwas unangenehm wird, stoppen Sie es. Trennen Sie sich von Spaß-Bremsen. Das zieht Sie nur runter. Umgeben Sie sich mit spaßigen Typen. Lachen Sie täglich mindestens einmal kräftig. Das Leben ist viel zu schade, als griesgrämig zu sein und keine Freude mehr zu empfinden.

Wenn Ihnen das mit dem Spaß nicht so ganz gelingen will, dann müssen Sie sich auf den Spaß-Faktor umpolen. Das geht so: Ihr Unterbewusstsein ruft immer nur die Spaß-Bremse ab. Sie müssen quasi in einer Art Eigen-Gehirnwäsche das Unterbewusstsein umprogrammieren, Auto-Suggestion nennt man das. Sagen Sie sich immer wieder selbst positive Formeln wie „Ich habe Spaß am Leben“, „Ich will den Spaß-Faktor Leben“, „Ich will maximale Freude“ und so weiter. Kreieren Sie eigene individuelle Sätze, auf die Sie anspringen. Sie müssen sich das so lange einreden, bis Ihr Unterbewusstsein es angenommen hat und intuitiv abrufen, es muss wie ein Instinkt werden. Vertreiben Sie die Spaß-Bremse aus Ihrem Gehirn.

## **Viel Spaß bei der Freude am Leben!**