

**Jacqueline Lösch**

## **Lebensfreude kann man nicht kaufen**

Einen Satz, den ich immer wieder von meinen Klienten höre lautet: „Ich habe keine Lebensfreude mehr!“ Sie fühlen sich in einer Sackgasse und sprechen davon, nicht genug Antriebskraft oder Fähigkeiten zu haben, um weiterzukommen.

Nun, Lebensfreude kann man nicht kaufen und man bekommt sie nicht geschenkt. Im Lexikon steht: „Lebensfreude ist das subjektive Empfinden der Freude am eigenen Leben“. Subjektiv bedeutet in diesem Falle, worauf wir uns konzentrieren bestimmt, wie wir uns fühlen. Lebensfreude ist ein Gefühl, das sowohl durch unsere Gedanken, als auch durch unser Verhalten gesteuert wird.

Machen wir uns negative, deprimierende Gedanken, lehnen wir uns ab oder machen uns abhängig von der Anerkennung anderer, verhindern wir, dass in unserem Körper Lebensfreude entsteht. Lebensfreude zu empfinden, kann man trainieren. Seine negativen Gedanken ins Positive zu lenken, kann man üben. Wir haben es selbst in der Hand, womit wir uns in Gedanken beschäftigen, und damit haben wir es auch in der Hand, wie wir uns fühlen.

Ich lade meine Klienten gerne ein, die Lebensfreuderessourcen zu aktivieren. Ressourcen sind innere Potentiale eines Menschen und betreffen z. B. Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschick, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken, die oftmals gar nicht bewusst sind.

Hierbei geht es um einen Lernprozess, mit anderen Augen durch die Welt zu gehen, die Dinge die einem Geschehen als Beobachter zu sehen und auf die Sonnenseite zu schauen.

Lassen Sie den Klienten es sich bequem machen und sich entspannen. Dann führen Sie ihn Schritt für Schritt durch den Fragenkatalog:

Welche sind die Freuden eines ganz normalen Tages Ihres Lebens?

- Geben Sie Ihrem Klienten Zeit und unterstützen Sie in ihn mit Fragen: Was war in der Früh? Was war beim Frühstück? Was war mit den Kindern? Was war mittags, nachmittags, abends?

- Wiederholen Sie die Antworten Ihres Klienten.

Welche Freuden kommen in einer Woche noch dazu, die nicht an jedem Tag zu finden sind?

- Wieder unterstützen Sie mit Fragen und wiederholen die Antwort Ihres Klienten.

Welche Freuden eines Jahres kommen noch dazu?

- Welche Freuden z. B. durch Geburtstage, Wechsel der Jahreszeiten, Weihnachten, Urlaub?
- Wiederholen Sie die Antworten des Klienten.

Welche Freuden des bisherigen Lebens kommen dazu?

- Welche Freuden kommen noch dazu, wenn man von der Gegenwart zurückblickt auf das gesamte Leben? Zum Beispiel in der Kindheit, in der Liebe, durch einen Umzug etc.
- Wie können Sie all diese Freuden Ihres Lebens (wiederholen sie einige der Freuden) in den Freuden des einzelnen Tages wieder finden?

Das ist die Phase des Erkennens: Was ist wirklich wichtig? Was bleibt? An was kann man sich täglich erfreuen? Was gewinnt an Bedeutung? Was verdient mehr Energie und Aufmerksamkeit?

Dieses emotionale Abenteuer benötigt 30 bis 45 Minuten und ermöglicht dem Klienten mit seinem Herz in Berührung zu kommen und neue Antriebskraft zu tanken.

Zum Üben dieser neuen Sichtweise auf die Dinge empfehle ich das Führen eines „Tagebuches der Freude“. Der Klient nimmt sich jeden Tag fünf Minuten Zeit und notiert in dem Tagebuch drei Dinge, die ihm heute Freude bereitet haben. Das können auch kleine Dinge sein, wie das Lächeln eines netten Menschen, das Erblühen einer Pflanze oder ein gutes Essen.

Die Erkenntnis dabei ist, dass der Klient sich als Handelnder versteht, der stets die Wahl hat, für welche Gedanken er sich entscheidet und so seine Lebensfreude und seine Lebensenergie beeinflussen kann.

**Zur Autorin:**

Jacqueline Lösch, geboren 1965, verheiratet, ein Sohn, arbeitet seit 2002 als Coach und Trainerin in München mit den Schwerpunkten Kommunikation-Entwicklung-Führung. Langjährige Berufserfahrung in der Hotellerie, im Event-Management und im Bereich der Geschäftsleitungs-Assistenz gehen einer profunden Ausbildung im Coaching voran. Seit dem Jahr 2006 ist Jacqueline Lösch ehrenamtlich beim Patenmodell in München aktiv.

**Weiter Informationen** unter [www.jacqueline-loesch.de](http://www.jacqueline-loesch.de) und [www.coachingbyhorses.de](http://www.coachingbyhorses.de).