



EVI WAGNER



GLÜCK

Rezepte für mehr
LEBENSFREUDE





EVI WAGNER 

GLÜCK

Rezepte für mehr
LEBENSFREUDE

BUCH- UND KUNSTVERLAG
OBERPFALZ 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95587-091-1



Für uns, die Battenberg Gietl Verlag GmbH mit all ihren Imprint-Verlagen, ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie. Daher achten wir bei allen unseren Produkten auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für die verantwortungsvolle und ökologische Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Unsere Partnerdruckerei kann zudem für den gesamten Herstellungsprozess nachfolgende Zertifikate vorweisen:

- Zertifizierung für FOGRA PSO
- Zertifizierungssystem FSC®
- Leitlinien zur klimaneutralen Produktion (Carbon Footprint)
- Zertifizierung EcoVadis (die Methodik besteht aus 21 Kriterien in den Bereichen Umwelt, Einhaltung menschlicher Rechte und Ethik)
- Zertifikat zum Energieverbrauch aus 100% erneuerbaren Quellen
- Teilnahme am Projekt „Grünes Unternehmen“ zum Schutz von Naturressourcen und der menschlichen Gesundheit

1. Auflage 2022

ISBN 978-3-95587-091-1

Alle Rechte vorbehalten!

© 2022 Buch- und Kunstverlag Oberpfalz in der

Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstauf

www.battenberg-gietl.de



Evi Wagner begibt sich seit einigen Jahren immer wieder auf die Suche nach dem Glück. Ihre Glücksrezepte erscheinen regelmäßig in der Oberpfälzer Wochenzeitung (OWZ) und haben schon vielen Lesern dabei geholfen, mehr Freude in ihr Leben zu bringen. Denn Glück ist keine Glückssache, davon ist die freie Journalistin und Autorin aus Amberg fest überzeugt. Ihr ganz persönliches Glück findet sie in ihrem Garten, bei Waldspaziergängen mit ihrem Hund, am und im Wasser und mit Freunden im Biergarten.

INHALT

Glück – was ist das eigentlich?	8
ALLTAGSGLÜCK	11
Eine Tasse Kaffee	13
Einen Spaziergang machen	16
Durch den Wald schlendern	19
Ein freies Wochenende	22
Im Gras liegen	24
Urlaub auf Balkonien	26
Ein Nickerchen machen	29
Momente sammeln	31
Die Stricknadeln schwingen	33
Mal wieder einen Brief schreiben	35
Eine Blumenwiese anlegen	38
Öfter mal barfuß	40
Ab in die Badewanne	42
Schaukeln gehen	44
Sternschnuppen zählen	48
Die Decke über den Kopf ziehen	50
GLÜCKLICHMACHER	53
Mut zur Langeweile	54
Mehr Bauchgefühl	57
Neugierig bleiben	59
Kleine Abenteuer	62
Die Macht der Musik	65
Sonnenuntergänge statt Fernsehen	70
Öfter mal alleine	72
Sich Zeit nehmen	74
In Bewegung bleiben	76
Autopilot ausschalten	78
Mehr Platz für das Wesentliche	81
Einfach mal machen	84

Gute Freundschaften	88
Sich öfter eine Pause gönnen	90
Einfach mal den Stecker ziehen	94
GLÜCK LERNEN	97
Optimismus zum Frühstück	98
Ganz und gar nicht perfekt	101
Einfach leben	104
Erleben statt kaufen	108
Die Zufriedenheitsformel	112
Genießen will gelernt sein	115
Leben für den Augenblick	118
Mehr Gelassenheit	121
Auf den Körper hören	124
Glück ist ansteckend	126
Der Schmetterlingseffekt	128
Tief durchatmen	131
Meditieren macht glücklich	133
Die Sache mit den Papierbooten	136
Nein ist ein ganzer Satz	138
Die Freude, etwas zu verpassen	140
Mehr Mitfreude	143
Chancen nutzen	146
Die Qual der Wahl	149
Die Kunst des Aufgebens	154
WAS UNS GANZ ALLGEMEIN GLÜCKLICH MACHT	156
QUELENNACHWEIS	158
BILDNACHWEIS	158
DANK	160

GLÜCK – WAS IST DAS EIGENTLICH?

„Vergiss nicht – man braucht nur wenig, um ein glückliches Leben zu führen.“ Das wusste schon der römische Kaiser Marc Aurel. Doch leider vergessen das die Menschen seit fast zwei Jahrtausenden immer wieder. Viele vernachlässigen ihr kleines Glück, während sie auf das große warten. Einen Lottogewinn zum Beispiel.

Denn leider hält sich auch heute noch hartnäckig das Gerücht, Glück sei gleichzusetzen mit Reichtum. Ein fataler Irrtum. Längst hat die Glücksforschung herausgefunden: Luxus macht genauso wenig glücklich wie Geld. Nicht der, der viel hat, lebt zufriedener, sondern der, der seine Erwartungen senken kann. Denn Glück ist nicht käuflich – und meist braucht es gar nicht viel, um wirklich glücklich zu sein.

Oft sind es die kleinen Dinge, die uns glücklich machen. Wir müssen nur wieder lernen, diese bewusst zu genießen. Die duftende Tasse Kaffee am Morgen zum Beispiel, das spannende Projekt in der Arbeit, den entspannten Spaziergang nach Feierabend, das leckere Essen beim Lieblingsitaliener, das lustige Treffen mit alten Freunden, das duftende Schaumbad mit einem guten Buch. Alle diese Dinge können jeden Tag Glück in unser Leben bringen, das Glück der kleinen Dinge nämlich.

Und das kleine Glück hat viele Gesichter.



Und die sind wohl so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Und das Beste: Dafür brauchen wir keinen Lottogewinn. Es kostet keine Gebühren, den herrlichen Sonnenuntergang anzuschauen oder einen Liegestuhl am Seeufer aufzustellen. Das kleine Glück ist meistens sogar ganz kostenlos zu haben.

Eine Art des Glücks, die meistens auch rein gar nichts kostet: der Flow. Zu so einem Zustand kommt es immer dann, wenn wir uns völlig einer Aktivität widmen, so dass wir nicht nur die Zeit komplett vergessen, sondern auch das, was um uns herum passiert. Wir erleben den Augenblick absolut intensiv, kommen ins „Fließen“. Das kann beim Schreiben passieren, beim Malen oder beim Basteln, beim Schrauben, beim Garteln oder beim Klettern ... Es kommt einfach darauf an, was wir gerne tun.

Was wir uns ebenfalls öfter gönnen sollten: Zeit mit Menschen, die wir lieben, die uns guttun, denen wir vertrauen, mit denen wir so richtig Spaß haben können. Denn so wichtig es auch ist, mal Zeit für uns selbst zu haben, so glücklich macht es uns eben auch, schöne Momente zu teilen.

Das größte Glück ist es jedoch, unser Leben mit einem Sinn zu erfüllen.

„Ikigai“ nennen das die Japaner. Das bedeutet: etwas finden, für das es sich zu leben lohnt. Ob es nun darum geht, anderen Menschen zu helfen, sich für die Umwelt einzusetzen, Kinder großzuziehen, Schülern etwas beizubringen, Kunst zu schaffen oder einen Familienbetrieb zu erhalten – die Motivation, die aus unserem Leben etwas Besonderes macht, kann bei jedem von uns eine ganz andere sein. Wichtig ist nur, diese zu finden.

Gönnen Sie sich ruhig alle verschiedenen Arten des Glücks, denn Glück kann man schließlich nie genug haben.

Und vergessen Sie das mit dem Lottogewinn.



ALLTAGS
GLÜCK





EINE TASSE KAFFEE



„Die beste Methode, sein Leben angenehm zu verbringen, ist guten Kaffee zu trinken.“ Das erkannte Schriftsteller Jonathan Swift schon vor einigen Jahrhunderten. Kaffee ist inzwischen nicht nur ein wichtiger Teil unserer westlichen Kultur, sondern macht auch noch glücklich.

„I never laugh until I've had my coffee“, sagte auch US-Schauspielerkone Clark Gable. „Ich lache nie, bis ich meinen ersten Kaffee getrunken habe.“ Und er ist wohl nicht der Einzige, dem eine Tasse des duftenden Heißgetränks ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Denn Kaffee ist nicht nur ein wahrer Genuss, sondern macht auch noch glücklich. Und zwar nicht nur deswegen, weil er oft in Gesellschaft netter Leute und lieber Freunde getrunken wird.

Wissenschaftler der berühmten Harvard School of Public Health in den USA haben herausgefunden: Schon drei Tassen Kaffee am Tag senken nachweislich Stress und verringern innere Unruhe. Koffein regt im Gehirn die Ausschüttung der Glückshormone Endorphin, Serotonin und Dopamin an. Diese Botenstoffe muntern uns auf und steigern außerdem die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem stecken noch andere Glücklich-Macher in jeder Tasse Kaffee: die sogenannten Antioxidantien. Diese schützen unsere Körperzellen, indem sie freie Radikale binden.

Espresso, Latte Macchiato oder einfach nur schwarz – wie mögen Sie Ihren Kaffee eigentlich am liebsten? Ganz egal, wie Sie ihn letztendlich trinken: Schon einige Tassen am Tag genügen, damit die Wahrscheinlichkeit sinkt, dass Sie depressiv werden. Auch das ist auf die oben genannten Antioxidantien zurückzuführen. Doch Cappuccino und Co. heben nicht nur deutlich die Laune, sondern machen auch noch fit – sowohl körperlich als auch geistig.

Die gute Nachricht ist: Auch wenn Kaffee als milde Droge gilt und die Stimmung aufhellt, macht er nicht abhängig. Unser liebstes Heißgetränk macht jedoch nicht nur glücklich und befreit von Stress, es ist außerdem der perfekte Türöffner für Verliebte. Laut einer Studie des Deutschen Kaffee-Verbandes treffen sich 70 Prozent der deutschen Singles zum ersten Date „auf einen Kaffee“.

So trinken wir unseren Kaffee am liebsten:

1. Platz: Filterkaffee

80 Prozent der Deutschen schwören immer noch auf ihren Filterkaffee.

2. Platz: Cappuccino

Milch im Kaffee neutralisiert die Bitternoten, 33 Prozent lieben ihren Cappuccino.

3. Platz: Espresso

Klein und heiß: Für 20 Prozent ist der Espresso ihr Lieblingskaffee.

(Quelle: Zombie-Kaffee)



Beim köstlichen Duft der aufgebrühten braunen Bohne lassen sich eben besonders gut neue Kontakte knüpfen – und alte vertiefen. Auf was warten Sie also noch? Werfen Sie Ihre Kaffeemaschine an oder machen Sie sich auf den Weg ins nächste Café, um alte Freunde oder eine neue Liebe zu treffen. Denn häufig muss man das Glück gar nicht lange suchen, man findet es einfach in der nächsten Kaffeetasse.



EINEN SPAZIERGANG MACHEN

„Gedanken wollen oft, wie Kinder und Hunde, dass man mit ihnen im Freien spazieren geht“, sagte einmal Dichter Christian Morgenstern. Tatsächlich ist ein Spaziergang nicht nur eine wunderbare Möglichkeit, den Kopf frei zu bekommen oder in Ruhe neue Ideen zu entwickeln, sondern macht auch noch richtig glücklich.

Wann sind Sie eigentlich zum letzten Mal spazieren gegangen? Nein, ich meine nicht den Weg zu Fuß zum Bäcker, zur Post oder zum Auto. Denn ein Spaziergang ist nur dann ein Spaziergang, wenn man ohne einen bestimmten Anlass oder ein konkretes Ziel nach draußen geht und dort zu Fuß eine Runde dreht. „Es gehört zum Begriff des Spazierengehens, dass man keinen ernsthaften Zweck damit verbindet“, sagte der preußische Gelehrte Wilhelm von Humboldt.

Und wahrscheinlich gerade deswegen, weil das gemütliche Schlendern keinen Grund und kein Ziel braucht, tut es uns so gut. Sie haben heute noch nichts vor? Dann gönnen Sie sich doch einen langen Spaziergang an der frischen Luft. Auch bei Regen ist das übrigens eine hervorragende Idee. „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur die falsche Kleidung“, wusste schon unsere Großmutter. Inzwischen weiß man sogar: Der Geruch von Regen, der auf die Erde fällt, wirkt hervorragend gegen Stress. Dieser hat sogar einen eigenen Namen. „Petrichor“ nannten australische Wissenschaftler

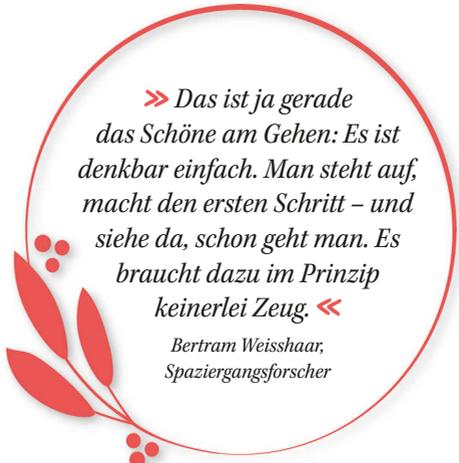


diesen ganz besonderen Duft. Außerdem hat das Prasseln der Regentropfen eine enorm beruhigende Wirkung. Vergessen Sie nur Gummistiefel und Regenjacke nicht. Sie werden merken, wie schnell Sie sich aktiver undmunterer fühlen.

Ein Spaziergang geht immer, ist leicht zu machen und kostet rein gar nichts.

Außer vielleicht ein bisschen Überwindung, wenn Sie mal wieder zu lange auf dem Sofa gesessen haben. Sie brüten über einem Problem und finden einfach keine Lösung? Auch dann sollten Sie am besten einen Spaziergang machen. Ihr Gehirn wird Ihnen die Pause danken und Sie werden schneller zu einer Lösung kommen als gedacht. Denn das Spazierengehen kann unsere Gedanken gegenüber Dingen öffnen, die nicht zu unserer täglichen Routine gehören.

Diese Art der Abwechslung eröffnet neue Perspektiven. Seien Sie ehrlich: Wann kann man schon besser ungestört seine Gedanken schweifen lassen als bei einem gemütlichen Bummel im Freien? Worauf warten Sie also noch? Raus mit Ihnen – denn das Glück wartet schließlich nicht in geschlossenen Räumen. Sie finden es viel eher bei Ihrem nächsten Spaziergang.



*» Das ist ja gerade
das Schöne am Gehen: Es ist
denkbar einfach. Man steht auf,
macht den ersten Schritt – und
siehe da, schon geht man. Es
braucht dazu im Prinzip
keinerlei Zeug. «*

*Bertram Weisshaar,
Spaziergangsforscher*



DURCH DEN WALD SCHLENDERN

„Shinrin Yoku“ sagen die Japaner, das bedeutet: ein Bad in der Waldluft nehmen. Die gute Nachricht ist: Sie brauchen gar kein Wellnesshotel, wenn Sie sich wieder einmal etwas Gutes tun möchten. Dafür reicht auch ein Aufenthalt unter Bäumen.

„Frieden findet man nur in den Wäldern“, soll Michelangelo einmal gesagt haben. Zieht es Sie auch regelmäßig in den Wald, um den Kopf frei zu bekommen und neue Energie zu tanken? Dann muss ich Ihnen wahrscheinlich gar nicht erzählen, wie gut so ein Waldspaziergang tut. Dieser ist viel mehr als Entspannung, er belebt und erfrischt. Er wirkt sich sogar – und das ist längst auch wissenschaftlich erwiesen – positiv auf den Herzschlag, die Atmung, ja auf den gesamten Körper und die Psyche aus.

Oft fühlen wir uns schon nach einigen Minuten unter grünen Bäumen wie neu geboren.



Die Japaner wissen schon lange, wie glücklich und gesund ein Aufenthalt im Wald macht. „Shinrin Yoku“ sagen sie dazu, was so viel bedeutet wie: ein Bad in der Waldluft nehmen. Der Umwelt-Immunologe Dr. Quin Li gilt als der Experte des Waldbadens, über 30 Jahre hat er die heilsame Wirkung des Waldes erforscht. Er sagt: „Dass es für Menschen unglaublich wohltuend sein kann, Zeit mit Bäumen zu verbringen, ist keineswegs eine rein japanische Entdeckung. Überall auf der Welt ist dieses Wissen seit Anbeginn der Zeit intuitiv vorhanden.“

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit schätzen immer mehr Menschen wieder lange Spaziergänge im Wald.

Denn: „Zeit in der Natur zu verbringen, das ist erwiesen, hilft beim Entspannen – ein unschätzbare Gewinn in einem Zeitalter, in dem Stress zur Epidemie geworden ist“, so Dr. Quin Li. „Wenn wir



gestresst sind, setzt der Kampf- oder Flucht-Mechanismus ein, der Blutdruck steigt und das Herz schlägt schneller. In akuten kritischen Situationen ist das von Vorteil, doch wenn wir ständig unter Hochspannung stehen, hat das langfristig verheerende Auswirkungen auf unseren Körper. Zeit im Wald zu verbringen, senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz.“

Versuchen Sie es am besten einfach selbst einmal.

Denn es ist gar kein kostspieliger Aufenthalt in einem Spa oder Wellnesshotel nötig, wenn Sie sich einmal wieder etwas Gutes tun wollen. Der Wald ist für jeden da – und das auch noch kostenlos und zu jeder Tageszeit. Atmen Sie tief ein, lassen Sie die herrliche Luft und das Grün der Bäume auf sich wirken. Dann werden Sie schnell merken: Wald macht tatsächlich glücklich.

Das Glück der kleinen Dinge

Einige von uns haben es bereits gefunden, viele sind immer noch auf der Suche. Glück – was ist das eigentlich? Wir leben in einer Welt der unbeschränkten Möglichkeiten, können uns frei entfalten und nahezu alles tun, was wir tun wollen. Eigentlich müssten wir vor lauter Glück doch jeden Tag Freuden sprünge machen. Warum tun wir das dann nicht?

In einer Zeit, in der wir fast alles kaufen können, müssen wir erst wieder lernen, dass echtes Glück eben nicht in den Läden und Online-Shops dieser Welt erhältlich ist. Glück kommt von innen. Und meist braucht es auch gar nicht viel, um wirklich glücklich zu sein. Das glauben Sie nicht? Dann lassen Sie es sich mit diesem ganz besonderen Rezeptbuch beweisen. Denn hier geht es nicht um kulinarische Genüsse – sondern um Ihr ganz persönliches Glück.

