

Kathrin Döring

10.000
Gründe
glücklich
zu sein



© des Titels »10.000 Gründe glücklich zu sein« (978-3-86882-472-8)
2013 by MVG Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

mvgverlag 



Nichts beschäftigt uns wohl so sehr wie das Glück. Unzählige Gedichte, Bücher und Lieder wurden über die Suche danach geschrieben, denn am meisten denken wir vermutlich über das Glück nach, wenn es uns fehlt. Was aber ist Glück überhaupt, wie lässt es sich greifen? Was braucht der Mensch, um glücklich zu sein? Je nach Sichtweise fällt die Antwort anders aus. Wahr ist wohl: Er braucht eigentlich nicht viel. Denn in der Theorie ist uns allen durchaus bewusst, dass das Glück nicht (nur) in den großen Dingen, sondern vor allem in den Kleinigkeiten zu finden ist: in der Hilfsbereitschaft eines Fremden, in einem Sonntagnachmittag voll Sonnenschein, in der Umarmung eines Kindes. In der Praxis aber schauen wir im Alltag einfach nicht genau hin, wir sind gehetzt und gestresst und vergessen auf dieses kleine Glück, das wir immer direkt vor der Nase haben. Dieses Buch will genau das verhindern und Sie daran erinnern, dass Sie das Glück gar nicht suchen müssen – weil es schon da ist. 10 000 Dinge, die glücklich machen, sind eine Anregung, sich Zeit zu nehmen, die Schönheit des Lebens anzuerkennen und all das zu genießen, was so besonders ist. Frische Heidelbeeren, Gute-Laune-Musik, die Freudentränen in den Augen des Bräutigams, gehäkelte Babyschuhe, ein Abend mit der besten Freundin, ein Jubelschrei ... Wer mit offenen Augen durchs Leben geht, sieht mehr – und zwar mehr Dinge, die dankbar, zufrieden und glücklich machen. Natürlich versteht jeder etwas anderes unter Glück und eine solche Sammlung kann niemals vollständig und perfekt sein oder jeden in allen Einzelheiten ansprechen. Aber sie kann Ihnen einen positiven Denkanstoß geben, Ihnen ein kleines Lächeln schenken, Sie inspirieren und Sie vielleicht ein bisschen glücklich machen.



Ein Sonnenaufgang am Meer
Scheue Rehe am Waldrand entdecken
Selbst gezüchtete Tomaten ernten
Mit dem Frühjahrsputz fertig sein
Trüffelpralinen
Honigmelone
Für die ganze Familie kochen
Eine Liebeserklärung bekommen
Zeit mit den Eltern verbringen
Eine fremde Sprache lernen und stolz darauf sein
Einem Baby beim Schlafen zusehen
Auf den Weihnachtsmarkt gehen
Ein Nickerchen machen
Einen Ausflug mit dem Rad machen
Monopoly spielen
Das angenehme Schweigen zwischen Freunden
Etwas auf den beschlagenen Spiegel zeichnen
Mosaikglas
Die Annehmlichkeit einer Geschirrspülmaschine
*Wenn die Party abgesagt wird,
zu der man nicht gehen wollte*
Gemüse aus dem eigenen Garten essen



Achterbahn fahren

Ein Kind auf die Schultern nehmen

Luftgitarre spielen

Gestern im Fitnesscenter gewesen zu sein und
heute nicht mehr gehen müssen

Kaiserschmarrn

Heiße Maroni

Lustige alte Fotos im Führerschein

Muttertag

Osterbrunch

Die Vorfreude auf den Geburtstag

Männer, die sich für ein Sportevent das Gesicht anmalen

Verrückte Spitznamen

Zwetschgen direkt vom Baum pflücken und essen

Snowboarden lernen

Ein vorgewärmter Bademantel

Wenn einem jemand die Aufzugstür aufhält

Am Abend die zusammengebundenen Haare lösen

Bei einem Krimi erraten, wer der Mörder ist

Den trickreichen Handlungsablauf
eines Films vorhersehen

Feierabend



YouTube-Videos

Der Start ins Wochenende

Ein Lagerfeuer machen

Sturmfrei

Alle Einkaufsstüten auf einmal aus dem Auto ins Haus
tragen und nicht zweimal gehen müssen

Gulaschsuppe

Mit dem Rad am Stau vorbeifahren

Bei einem Gewitter drin im warmen Haus sein

Knirschender Schnee

Ein Spieleabend

Im Restaurant köstliches, warmes Brot vor dem Essen
serviert bekommen

*Wenn bei einem Konzert
das eigene Lieblingslied gespielt wird*

Endlich das Zehnfingersystem beherrschen

In einer Jacke, die man lang nicht getragen hat,
etwas finden

Im Sommer mit offenen Fenstern Auto fahren

**Sich auf den Einkaufswagen stellen und
durch den Supermarkt flitzen**

Ein Nichts-tun-Tag

Als Frau ein Männerhemd tragen



Der Moment vor einem Kuss

Wenn man als Kind länger aufbleiben durfte

*Bei Regen unter einer Brücke durchfahren und
kurz die Stille genießen*

Eine Reise nach Wien

Partyhits der 1980er-Jahre

Whitney Houston

Wenn jemand eine romantische Geschichte erzählt

Bei einer Hochzeit dabei sein

Gebrannte Mandeln

Ein Schnäppchen

Das Auto putzen

»Ich mag dich«

Eine Flöte

Die Punkfrisur aus der eigenen Jugend

Jemanden mit einem Witz zum Lachen bringen

**Jemandem ein Geheimnis anvertrauen und wissen,
dass er es nicht verraten wird**

Zu Silvester kleine Glücksschweinchen verschenken

Knabbersachen in der Handtasche ins Kino schmuggeln

Durch raschelndes Laub laufen



Wenn man auf einen Toilettenfehler
aufmerksam gemacht wird

Eine neue Kreditkarte

Wenn die Batterien ausnahmsweise inkludiert sind

Eine automatische Tür

Allein zu Hause zu lauter Musik tanzen

Eine Wärmflasche

Entschleunigung

Wenn die Kinder in einem Radanhänger sitzen

Barfuß über heißen Asphalt gehen

Vor dem Spiegel Grimassen schneiden

Billard spielen

Quietschvergnügt sein

Sich strecken

Wenn der Schluckauf vorbei ist

Etwas finden, von dem man geglaubt hat,
es sei für immer verloren

Pizza zum Mitnehmen

Beim Tanken auf eine gerade Zahl kommen

Zwei Kekse, die im Backofen zusammenschmelzen

Aus einem Albtraum aufwachen

Eine bequeme Jogginghose anziehen



**Beim Parken von einem hilfsbereiten Fremden
eingewiesen werden**

Im Urlaub ein Auto mit einem Nummernschild
von zu Hause sehen

Den Mond anschauen und über das Leben nachdenken

Ausgelassen feiern

Eine echte Blüte im Haar

Kreativ bemalte Fingernägel

Plateauschuhe aus den 1990er-Jahren

Alte Klassenfotos

Eine rote Rose

Eine Jeans mit Bügelfalten

Eine bunte Laptoptasche

Power-Napping

Knabberzeug

Zu spät kommen und trotzdem noch der Erste sein

Im Urlaub vergessen, welcher Wochentag ist

Auf einer leeren Straße fahren

Ein Kompliment für die neue Frisur bekommen

Die Gartenmöbel rausstellen

Eine Abkürzung nehmen

Karneval



*Wenn einem endlich einfällt, woher man die Person kennt,
die man schon die ganze Zeit anstarrt*

**Der Name, den man fast von seinen Eltern
bekommen hätte**

Wenn der Gast endlich heimgeht

Das letzte Puzzleteil

Doch noch frische Unterwäsche finden

Mit jemandem so gut befreundet sein, dass man sich bei
ihm zu Hause selbst bedienen darf

Mit dem Rad einen Hügel hinuntersausen

Ein Wer-höher-springen-kann-Contest

Eine Belastungsprobe überstehen

Sich in einer Kochsendung gute Tricks anschauen

Eine hilfreiche Massage bei Rückenschmerzen

»Love is in the air«

Wenn die Verzweiflung verschwindet

**Einen Fehlkauf zurückgeben und
das Geld wiederbekommen**

»Was ist dein größter Wunsch?«

Wenn auch die Väter die Kinder wickeln und füttern

Gruselige Geschichten über das Mittelalter

»Einen Haken schlagen«



»Never saw blue like that« von Shawn Colvin

Eine sportliche Anstrengung meistern

Aufwachen und Pfannkuchen serviert bekommen

Frühstück im Bett

Die Zunge zeigen

Das Beste am Essen für den Schluss aufheben

Das Geräusch einer Flugzeugtoilette

Beim Fernsehen alles kommentieren

Etwas neu Gekauftes anziehen

Der Geruch von Plastilin

Die Nacht vor einem großen Tag

Ein Buch genau an der Stelle aufschlagen, die man sucht

Eine Freistunde

Ein Stammgast werden

Eine alte Festnetznummer noch wissen

Sich auf halbem Weg treffen

Nackt zu Hause herumlaufen

Über frisch abrasierte Haare streicheln

Wenn es beim Staubsaugen knistert

Etwas putzen und sehen, wie viel Schmutz weggeht

Eine versteckte Lade finden



Lachen, bis die Tränen kommen

Mit den Füßen das Eis von gefrorenen Pfützen zertreten

In ein Team aufgenommen werden

Im Zoo den watschelnden Pinguinen zusehen

Ein Foto auf dem Nachttisch

Spargel

Ein Miniaturflugzeug

Selbst genähte Vorhänge

Ordentlich gebügelte Hemden

Käse aus Frankreich

Eine Kindersonnenbrille

Die Farbe des Meeres

Schön geformte Kieselsteine

Pralinen mit Marzipan

Kekse selber backen

Die Kirsche auf dem Sahneberg auf einem Eisbecher

Mit den Eltern über Kindheitserinnerungen sprechen

Auf sich selbst stolz sein

*Mit dem Kind von Freunden spielen und es wieder abgeben
können*

Ein Abendessen bei Kerzenschein

Ein Muttertagsgedicht aufgesagt bekommen



Das Lieblingsparfum

Ein Feiertag mitten in der Woche

Pusteblumen

*Das Handy vergessen haben und eine wichtige Nummer
auswendig wissen*

**Mit dem Auto gerade noch bremsen können und
einen Unfall verhindern**

Auf einen Baum klettern

Vor Freude in die Luft springen

Im Frühling in den Park gehen

Eine Umarmung

Osterdekoration selber basteln

Eine Grillfeier

Bananensplit

Einen Stein aus dem Schuh schütteln

Pommes aus der Tüte essen

Die Geste, mit der ein Autofahrer einem dankt

Volljährig sein und nach dem Ausweis gefragt werden

Sich nach einer langen Autofahrt die Beine vertreten

Donnergrollen

Zum ersten Mal das Meer sehen

Jet-Ski fahren



Die Stille eines Waldes

Einen Igel von der Straße retten

Schokolade mit Rosinen

Obstsalat

Einen Liebesbrief bekommen

Den Löffel in ein frisches Glas Nutella tauchen

Einen Fremden beim Spazierengehen grüßen

Der perfekt getoastete Toast

Wenn der Kopierer wieder funktioniert

**Genau wissen, wie viele Kalorien etwas hat, und es
trotzdem genießen**

Alle Kerzen auf dem Kuchen auf einmal ausblasen

**Gratisproben von etwas abstauben, das man gar nicht
kaufen will**

Abenteuerliche Erklärungen von Kindern

Den Kellner mit dem Essen aus der Küche kommen sehen

Auf einer langen Autofahrt die Schuhe ausziehen

**An einem heißen Tag einen klimatisierten
Raum betreten**

Wenn jemand einem eine Orange abschält

Perfekt einparken

Salz



Über die Grenze fahren, ohne Fragen gestellt zu bekommen

Einen Swimmingpool haben

Eine Sandburg bauen

Ein extrem scharfes Messer

Einen Tag Pause vom Baustellenlärm

Teure Hautpflege geschenkt bekommen, die man sich selbst nie leisten würde

Die Muttermale kontrollieren lassen und erfahren, dass alles in Ordnung ist

Ein Lieblingsswitz

Eine Brille, die einem richtig gut steht

Ein Regenschirm mit bunten Mustern

Eine verblasste Narbe

Wenn einem beim Aufwachen einfällt, dass Sonntag ist

Das Klirren von Eiswürfeln in einem Drink

Ein Rucksack, in den alle benötigten Dinge passen

Nach einem schönen Traum aufwachen und sich an alles erinnern

Eine Kopfmassage beim Friseur

Ein Gutenachttee

Ein Adrenalinschub

Milch mit Honig



Wenn im Supermarkt eine zusätzliche Kasse geöffnet wird

Schnorcheln

Regionale Spezialitäten in den Bergen essen

Draußen an der frischen Luft sein

Die ersten Schneeglöckchen

Gummibärchen

Erdbeeren

Kalte Reste direkt aus dem Topf essen

Wenn man eine Spritze bekommt und es gar nicht wehtut

Der frische Geschmack von Zahnpasta

Die Fliehkraft

Ein Lolli

Positives Feedback

Noch Kuchen vom Vortag im Kühlschrank haben

Endlich niesen, nachdem die Nase so lange gekitzelt hat

Wenn der eigene Koffer als erster auf dem Ausgabeband
liegt

Sich die Haare mal nicht kämmen

Die nasse Badehose ausziehen

Kaugummi

Bei »Schere, Stein, Papier« gewinnen

Wenn jemand im Schlaf lacht



Ein buntes Handycover

In Gedanken versunken sein

Wenn ein Fremder einen unter den Regenschirm lässt

**Im Wartezimmer beim Arzt eine interessante Zeitschrift
entdecken**

Von Vogelgezwitscher geweckt werden

Wenn auf einer Hochzeit Alt und Jung zusammen tanzen

**An einer Polizeikontrolle vorbeifahren und nicht
aufgehalten werden**

Ein Radar entdecken und nicht zu schnell dran sein

Knusprige Cornflakes

**Mit einem vollen Tablett in der Kantine stehen und den
letzten freien Platz entdecken**

Eine nette Unterhaltung mit einem Fremden

High Five

**Die kleinen Luftpolster vom Verpackungsmaterial
zerdrücken**

Ein altes Mixtape aus der Jugendzeit finden

Rhabarbersirup

Eine fröhliche Klingelmelodie auf dem Handy

An einem Wochenende Geburtstag haben

Handwerken

Selbst ein Regal zimmern



Selbst einen Tisch zimmern

*Mit frisch rasierten Beinen unter die frisch gewaschene
Bettdecke schlüpfen*

Nach einer langen Nacht zufrieden lächelnd im Taxi sitzen

Eine grüne Welle haben

Auf den Cent genau zahlen können

Ein Kissenberg

Eine Breze mit Butter

Muskelkater

Ein Luftballon in Herzform

Wenn der Boss nicht da ist

Der Duft aus einer Konditorei

Pommes vom Teller eines Freundes stibitzen

Zu früh aufwachen und wissen, dass man noch
weilerschlafen kann

Der Geruch von Wachsmalkreiden

Der Duft von Mamas Weichspüler

Einen Apfel in einem Zug schälen, sodass eine lange
Schlange entsteht

*Wenn der Snackautomat zwei Snickers ausspuckt, obwohl
man nur eins bezahlt hat*

Duftende Duschgelproben im Hotel