



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

In diesem Buch finden Sie das Glück der kleinen Dinge. Es enthält zauberhafte Strategien, mit deren Hilfe Sie Ihren Alltag lockerer und mit mehr Freude bewältigen und mehr Zeit für sich gewinnen können.

Dabei geht es um mehr als um eine positive Einstellung oder ein besseres Zeitmanagement – es geht um die Kunst, unliebsame und gewöhnliche Situationen in magische Erlebnisse zu verwandeln, die bereichern. Eine verlockende Einladung zum Tagträumen, zur Suche nach neuen Zielen und Einsichten, zu mehr Gelassenheit und Eigenliebe. Mit diesem Buch können Sie sich und anderen etwas Gutes tun.

## *Autorin*

Victoria Moran schreibt Bücher über die Kunst des Lebens. Ihre Artikel erscheinen regelmäßig in großen amerikanischen Frauenzeitschriften. Zudem hält sie Vorträge und veranstaltet Seminare.

*Von Victoria Moran außerdem im Programm*  
Das Glück des inneren Lächelns

Victoria Moran

# **Das Glück der kleinen Dinge**

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

10. Auflage

Gekürzte Taschenbuchausgabe Mai 2009

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 1999 by Victoria Moran

Originaltitel: Creating a Charmed Life

Originalverlag: HarperCollins Publishers, Inc., New York

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Mauritius/Grafica; Yole, Laforge

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

FK · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17114-9

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
Einleitung.....	13
1. Verzaubern Sie Ihr Leben.....	17
2. Treten Sie ins Rampenlicht.....	22
3. Spielen Sie Ihren Joker aus .....	27
4. Nehmen Sie sich zehn Minuten .....	32
5. Machen Sie jeden Tag Ferien .....	36
6. Sparen Sie Energie .....	40
7. Geben Sie das Bergsteigen auf .....	45
8. Leben Sie mit dem Unabänderlichen .....	51
9. Seien Sie verschwiegen .....	56

10. Genießen Sie Ihre exzentrischen Seiten . . . . .	61
11. Seien Sie nicht zu . . . . .	66
12. Tun Sie das, was als Nächstes an der Reihe ist . .	69
13. Leben Sie in Kapiteln . . . . .	74
14. Gönnen Sie sich eine Auszeit. . . . .	79
15. Vereinfachen Sie Ihr Leben. . . . .	84
16. Genießen Sie eine Tasse guten Kaffee . . . . .	90
17. Werden Sie ein Star. . . . .	95
18. Halten Sie inne . . . . .	101
19. Atmen Sie . . . . .	106
20. Erledigen Sie Unangenehmes . . . . .	111
21. Bitten Sie um das, was Sie haben möchten. . . . .	114
22. Werden Sie eine gelassene Frau. . . . .	118
23. Suchen Sie nach Ihrer Wellenlänge. . . . .	123
24. Wachsen Sie in schweren Zeiten . . . . .	128
25. Beschließen Sie, dass Sie schön sind . . . . .	132

26. Erfreuen Sie sich an Kleinigkeiten . . . . .	138
27. Fühlen Sie mit . . . . .	142
28. Staunen Sie wie ein Kind . . . . .	146
29. Geben Sie einen Schuss Romantik dazu . . . . .	151
30. Zählen Sie Ihre Pluspunkte zusammen . . . . .	156
31. Erwarten Sie das Gute . . . . .	161
32. Machen Sie Ihr Bett . . . . .	165
33. Verbannen Sie die kleinen Ärgernisse . . . . .	169
34. Seien Sie sich selbst treu . . . . .	173
35. Verpassen Sie Ihrem Leben ein Update . . . . .	178
36. Ehren Sie das Alltägliche . . . . .	182
37. Lassen Sie sich mal wieder bedienen . . . . .	186
38. Buddeln Sie in der Erde . . . . .	191
39. Stellen Sie das Rauschen ab . . . . .	195
40. Fühlen Sie sich zu Hause . . . . .	199
41. Schließen Sie Waffenstillstand mit der Uhr . . . . .	204

☯ Inhaltsverzeichnis ☯

42. Suchen Sie sich Glücks-Quickies . . . . .	210
43. Seien Sie eine »Dame« . . . . .	215
44. Bauen Sie seelisches Kapital auf . . . . .	219
45. Feiern Sie Ihre Rituale. . . . .	223
46. Lassen Sie Wunder geschehen. . . . .	227
47. Lernen Sie etwas Neues. . . . .	231
48. Akzeptieren Sie die Dinge, wie sie sind . . . . .	235
49. Vertrauen Sie Ihren Instinkten . . . . .	240
50. Machen Sie Fehler. . . . .	244
Danksagung . . . . .	249

## Vorwort

VON RICHARD CARLSON

Der einzige Grund, warum ich zuerst gezögert habe, das Vorwort zu diesem Buch zu schreiben, war – Sie ahnen es schon –, dass ich ein Mann bin. Ich habe gedacht: »Wie kann ich ein angemessenes Vorwort für ein Buch schreiben, das für Frauen geschrieben worden ist?«

Ich fasse es als besonderes Privileg auf, Sie in dieses schöne und wichtige Buch einführen zu dürfen. Es ist für mich ein großes Geschenk, ein Freund und Kollege von Victoria Moran zu sein – einem der aufrichtigsten, weisesten und freundlichsten Menschen, den ich je getroffen habe.

Als ich Victoria kennenlernte, war ich von ihrer scheinbar mühelosen Lebensweise beeindruckt. Damit

will ich nicht sagen, dass sie nicht hart arbeitet oder dass sie nicht auch ihr Päckchen mit schwierigen Herausforderungen zu tragen hat – das hat sie ganz sicher. Dennoch gibt es etwas an ihr, das ihr Leben so einfach erscheinen lässt, als ob es irgendwie verzaubert wäre. Heute weiß ich, dass ihr Leben tatsächlich verzaubert ist, nicht weil es ihr die Umstände leicht gemacht hätten, sondern allein als Lohn ihrer eigenen Bemühungen.

Ihr Geheimnis liegt in ihrer Fähigkeit, die kleinen, alltäglichen Dinge zu sehen, zu bestaunen und sich an ihnen zu erfreuen. Sie lässt selbst langweilige, lästige Pflichten, ständige Ärgernisse oder schmerzhaft Erfahrungen zu wundersamen Erlebnissen werden, die das Leben bereichern. Sie kann eine Situation, die die meisten Menschen als mühevoll ansehen würden, zu einer bereichernden Lehrstunde werden lassen. Oder sie findet inmitten eines hektischen Tages eine Insel des Friedens. Wenn man ihr nur zehn Minuten Zeit gibt, wird sie eine Möglichkeit finden, diese wenigen Momente wie einen Kurzurlaub zu genießen.

Das Beste daran: Victoria Morans Gabe, das Glück in den kleinen Dingen zu finden und mit ihnen ihr Leben zu verzaubern, kann jeder besitzen. In ihrem Buch werden Sie mit 50 wirkungsvollen und praktischen Strategien beschenkt, die Ihnen helfen, den Zauber Ihres eigenen Lebens zu entdecken. Durch die Lektüre werden Sie neue Wege finden, um sich selbst zu verwöhnen, Ihre Stimmung aufzuhellen, effektiver und einfühlsamer zu werden, Ihr Leben zu lieben, sich zu entspannen und alles ein bisschen leichter zu nehmen.

Ich weiß, dass Victoria dieses Buch für Frauen geschrieben hat, aber ich muss sagen, dass sogar ich als Mann jede Seite geliebt und großen Nutzen für meinen Alltag daraus gezogen habe. Es hat mir auch gezeigt, wie ich meine Frau Kris und unsere beiden Töchter dabei unterstützen kann, ihre eigene Art zu finden, ein wundervolles Leben zu führen.

Wie Victoria glaube auch ich, dass ich ein verzaubertes Leben habe. Das ist der Grund, warum sie ausgerechnet mich auserkoren hat, dieses Vorwort zu schreiben. Mit wenigen Ausnahmen wache ich jeden

Morgen auf und danke Gott für den neuen Tag. Dann frage ich mich, welche spannenden Ereignisse und Herausforderungen heute auf mich warten. Ich habe gelernt, dass es zu einem verzauberten Leben gehört, viele kleine Entscheidungen zu treffen und sich positive, das Leben und die Liebe bekräftigende Rituale zu schaffen. Wie das geht, zeigt dieses Buch.

Ich hoffe, Sie werden dieses Buch immer wieder aufs Neue genießen. Es enthält einfache Weisheiten, die in einer Reihe von schönen Essays dargeboten werden. Viel Glück, und möge Ihr Leben verzaubert werden!

## Einleitung

Wir glauben, dass nur andere ein verzaubertes Leben führen können. Ich weiß jedoch ganz sicher, dass auch Sie sich ein Leben erschaffen können, in dem es zum Alltag gehört, wunderbare und unerwartete Entdeckungen zu machen, und in dem die Dinge ganz einfach so laufen, wie Sie es sich wünschen. *Das Glück der kleinen Dinge* ist eine Anleitung, um genau das zu tun. Ein verzaubertes, unbeschwertes Leben zu führen ist nicht nur exklusiven Clubmitgliedern vorbehalten, es ist für jeden möglich, der bereit ist, die notwendige Vorarbeit zu leisten.

Das gilt natürlich für Männer ebenso wie für Frauen. Ich habe dieses Buch deshalb für Frauen geschrieben, weil ich aus persönlicher Erfahrung weiß, wie man sich als Frau ein verzaubertes Leben erschaffen kann. Eben-

so kenne ich die vielfältigen Anforderungen, die heute an Frauen gestellt werden: Anforderungen, die die kleinen Dinge von der Prioritätenliste verschwinden lassen.

Meine 50 Geheimnisse basieren jedoch auf universellen Wahrheiten, und sie sind zu einem großen Teil nicht geschlechtsspezifisch. Sie können viele von ihnen mit Ihrem Mann, Ihrem Freund oder Ihrem Bruder teilen, ebenso wie mit Ihrer Mutter oder Ihrer besten Freundin. Auf diese Weise werden Sie nicht nur ein verzaubertes Leben erschaffen, sondern Sie werden auch von Menschen umgeben sein, die Sie unterstützen.

Lassen Sie mich Ihnen kurz erläutern, auf welchem Hintergrund dieses Buch entstanden ist. Ich habe schon früh geglaubt, dass ich ein verzaubertes Leben führe – oder etwas in dieser Art. Außergewöhnliche Erfahrungen, wie Reisen und Begegnungen mit berühmten Menschen, gab es in meiner Kindheit und Jugend in Hülle und Fülle. Aber ich hatte eine Abneigung gegen mich selbst, kämpfte mit einer Essstörung und hatte eine Liste von Ängsten, die aus dreiundachtzig Einträgen bestand.

Es war Dede, eine bemerkenswerte ältere Frau, die bei meiner Erziehung half, die mir die Magie des Lebens zeigte und mir ihre Prinzipien beigebracht hat. Wenn sie mit mir sprach, bezog sie sich gern auf Emerson und die Bibel und benutzte treffende Sprichwörter, die sie immer mit den Worten einleitete: »Es gibt da eine alte Redensart ...« Doch auch Dede hatte nicht auf all meine Fragen eine Antwort.

Als Erwachsene habe ich deshalb mein Leben der Suche nach den fehlenden Antworten gewidmet. Diese Suche hat mich nach Tibet und Indien und wieder zurück nach Hause geführt. Was ich Ihnen auf den folgenden Seiten anbiete, ist das, was ich gelernt habe. Ich wende mit Sicherheit nicht alles davon ständig an, aber das ist auch nicht nötig. Suchen Sie sich die Anleitungen und Denkanstöße heraus, die Ihnen am besten gefallen und Ihnen am meisten helfen. Beginnen Sie da, wo Sie gerade stehen, um Ihr Leben dorthin zu bringen, wo Sie es haben möchten. Sie benötigen dazu nicht mehr Zeit, Geld oder Elan, als nötig waren, um sich dieses Buch zu kaufen.



I.

## Verzaubern Sie Ihr Leben

*So wie das Schreibenlernen für kleine Kinder leichter ist,  
wenn sie große, dicke Stifte benutzen, ist es leichter,  
sich ein verzaubertes Leben zu erschaffen, wenn Sie große,  
dicke Träume haben.*

Im Märchen war »verzaubert sein« das Gegenteil von »verflucht sein«. Heute sollen wir an beides nicht mehr glauben und tun es dennoch. Jedesmal, wenn wir »Hab' ich's doch gewusst!« und »Das war zu schön, um wahr zu sein« sagen, stellen wir unseren Glauben an Verwünschungen unter Beweis.

Wir glauben auch an verzauberte Leben – zum Beispiel dann, wenn eine andere Frau ihr eigenes Büro bekommt, in ein Appartement mit Flussblick umzieht und dann einen Mann heiratet, der stark an Ritter Lancelot aus der Artussage erinnert. Das reicht völlig aus, um

uns zu überzeugen, dass einige Frauen eine gute Fee haben, die gern Überstunden macht, während unsere eigene vorzeitig in Rente gegangen ist.

Die Fakten widerlegen diesen Aberglauben jedoch. Menschen, die ein glückliches Leben führen, haben keine magische Assistentin, und sie sind auch nicht besser oder intelligenter als andere. Sie haben bloß die Einstellungen, Begabungen und Neigungen in die Praxis umgesetzt, die, ob sie es nun wissen oder nicht, ihr Leben verzaubern.

Wenn man die Grundsätze des verzauberten Lebens in jungen Jahren gelernt hat, hat man einen Vorsprung, aber man kann sie ebenso gut auch noch später erlernen, und vielleicht weiß man sie dann sogar noch mehr zu schätzen.

Unabhängig davon, wann Sie diese Grundsätze entdecken, werden sie Ihnen ein verzaubertes Leben beschicken – ein Leben voller Reichtum, Fülle, Sinn und eines, das Sie leichter bewältigen können. Fangen Sie also am besten gleich an:

*Machen Sie sich die Wunder bewusst, die bereits Teil Ihres Lebens sind. Wo standen Sie am Anfang? Worauf sind Sie besonders stolz? Was beherrschen Sie? Was haben Sie erreicht? Wem haben Sie geholfen? Welche tollen Menschen haben Sie sich als Freunde, als Ihren Partner, als Ihre Kinder ausgesucht? All das ist das Kapital, mit dem Sie arbeiten können. Seien Sie sich dessen bewusst und empfinden Sie Dankbarkeit. Es gibt kaum etwas Traurigeres als einen Menschen, der zahllose Voraussetzungen für ein verzaubertes Leben mitbringt und dies einfach nicht sehen will.*

*Denken Sie als Nächstes über Ihr Leben nach, so wie es im Moment aussieht. Wie viel Ihrer Zeit, Anstrengung und Aufmerksamkeit verwenden Sie darauf, gute und intensive Beziehungen zu führen, klug Erfahrungen auszuwählen und Ihre persönlichen Ziele zu verfolgen? Zu wenig? Da geht es Ihnen so wie den meisten Menschen. Dabei ist nichts weiter dafür erforderlich als eine Verschiebung Ihrer Prioritäten. Ein verzaubertes Leben erschafft man sich, indem man einfach ein paar Dinge*

tut, die man bisher noch nicht getan hat. Die Zeit, um diese Dinge zu tun, gewinnen Sie, indem Sie das aus Ihrem Leben entfernen, was Ihnen nicht dient. Dann erfüllen Sie die übrigen Aufgaben viel leichter, schneller und besser.

*Entscheiden Sie, wie das Leben, das Sie haben möchten, aussehen soll.* Dabei handelt es sich nur um einen Entwurf. Er ist nicht in Beton gegossen, und wann immer Sie möchten, können Sie den Plan von Ihrem idealen Leben verändern. Beginnen Sie mit den Konturen – ausmalen können Sie das Bild später –, und haben Sie keine Hemmungen. So wie das Schreibenlernen für kleine Kinder leichter ist, wenn sie große, dicke Stifte benutzen, ist es leichter, sich ein verzaubertes Leben zu erschaffen, wenn Sie große, dicke Träume haben.

Es macht nichts, wenn Ihre Träume unrealistisch erscheinen oder voller Widersprüche sind. Deborah Shouse, eine wunderbare Schriftstellerin und Freundin von mir, hat ihre paradoxen Wünsche in Form einer

Kindheitserinnerung beschrieben: »Ich wollte auf Sand gehen und keine Spur hinterlassen, aber ich wollte auch eine Sandburg bauen und mich verewigen.« Im Reich der verzauberten Leben ist alles möglich, denn es geschieht in unserem Geist. Auch wenn so profane Dinge zu Ihren Zielen gehören wie das Bett zu machen (vergleichen Sie Geheimnis 32), so ist die Grundlage für ein wunderbares Leben doch eine wachsende Überzeugung, dass Sie aus einem ganz bestimmten Grund hier sind und eine Aufgabe zu erfüllen haben.

Was wir ein »verzaubertes« Leben nennen, ist das Leben, das Ihnen zugedacht ist, ein Leben, in dem es darum geht, nach den Sternen zu greifen, wenn Sie bereit sind, Ihre Angst vor dem Fliegen zu überwinden.

2.

## Treten Sie ins Rampenlicht

*Regelmäßig zu »leuchten« ist für Sie und für die Menschen in Ihrer Umgebung genauso unerlässlich, wie regelmäßig zu duschen.*

Jeder Mensch braucht Zeit zum »Leuchten«; Zeit, um etwas Besonderes zu sein und bewundert zu werden. Das ist nicht selbstüchtig, nur menschlich.

An einem Samstagmorgen sah ich in der Lokalzeitung, dass an eben jenem Morgen ein Workshop für Blues-Musiker stattfinden sollte. Ich zeigte die Ankündigung meinem Mann, der vorhat, der weltbeste Blues-Harmonikaspieler zu werden. »Ich würde gern hingehen«, sagte er, »aber ich habe dir versprochen, dein Büro zu streichen.« Ich versicherte ihm, dass das Büro warten könne, und schickte ihn mit meinem Segen zu dem Workshop.

Er glaubte, ich sei selbstlos und wunderbar, aber in Wirklichkeit stimmte das nicht. Ich hatte in dieser Woche viel Zeit zum Leuchten gehabt – Erfolg in meinem Beruf, ein Mittagessen mit fünf meiner besten Freundinnen und eine Massage, die mir eine ganze Stunde voller Luxus beschert hatte. Ich war immer noch erfüllt von alledem.

Wenn man in der Sonne badet, ist es ganz normal, dass man diejenigen, die man liebt, auch gern dort sehen würde. Wenn man jedoch selbst nicht genug Zeit zum Leuchten bekommt, wird man egoistisch, beginnt zu jammern und bemitleidet sich selbst.

Es kann sogar noch schlimmer kommen: Diejenigen, die nicht genug leuchten, neigen dazu, anderen Menschen ihre Errungenschaften zu neiden und ihren Träumen einen Dämpfer aufzusetzen. Manchmal sabotieren sie sogar das Potenzial ihrer eigenen Kinder, weil ihr Bedürfnis nach persönlicher Anerkennung nicht befriedigt wird. Eltern, die ihre Kinder davon abhalten, einer musischen Begabung oder einer Sportart nachzugehen, »weil es zu aufwendig ist«, gehören zu dieser

Kategorie. Genau wie die, die ihre Kinder zu überzogenen akademischen oder sportlichen Leistungen antreiben. Sie versuchen, über den Glanz ihrer Kinder selbst etwas Licht abzubekommen.

Regelmäßig zu leuchten ist für Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung genauso unerlässlich, wie regelmäßig zu duschen.

Sie können die Zeit zum Leuchten auf tausendundeine Weise bekommen:

- ☞ *Tun Sie das, was Sie gut können.* Wenn Sie eine gute Schwimmerin sind, dann schwimmen Sie. Wenn Sie eine gute Näherin sind, dann nähen Sie.
- ☞ *Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Sie großartig finden, und die Ihnen das auch sagen.*
- ☞ *Feiern Sie sich selbst.* Verleihen Sie wichtigen Anlässen in Ihrem Leben einen angemessenen Rahmen, indem Sie Freunde einladen und Sie sich hochleben lassen. Werden Sie nie zu alt, um Geburtstage zu feiern.

- ☞ *Schenken Sie lieben Menschen Zeit zum Leuchten und lassen Sie sie genießen.* Notieren Sie sich, was anderen Menschen wichtig ist, was sie gern feiern. Nehmen Sie ihre Erfolge wahr. Lassen Sie ein aufrichtiges Kompliment nie unausgesprochen.
- ☞ *Spielen Sie Ihre Erfolge nicht herunter* nach dem Motto: »Die Beförderung hätte ich sowieso bekommen, ich war einfach an der Reihe.«
- ☞ *Wenn Sie im Rampenlicht stehen, laden Sie andere ein, den Ruhm mit Ihnen zu teilen.* Denken Sie an die Empfänger eines Oscars, die allen Menschen namentlich danken.
- ☞ *Wenn die Welt Sie nicht wahrnimmt, dann nehmen Sie sich selbst wahr.* Kaufen Sie sich selbst ein Geschenk. Schicken Sie sich Blumen. Laden Sie sich selbst in Ihr Lieblingsrestaurant ein.

Niemand steht pausenlos im Rampenlicht. Akzeptieren Sie, dass Sie nicht immer leuchten können. Auch der Mond steht ja nicht immer voll im Licht der Sonne. Die