

***Erwartung ist die Atmosphäre für Wunder.***  
***- Edwin L. Cole -***

**Strategien für mehr Lebensfreude**

Leben Sie ein Leben voller Liebe, Erfolg, Leichtigkeit? Erleben Sie ständig neue schöne Dinge und begegnen Ihnen viele nette Menschen?

Oder erleben Sie ständig stressige und kraftzehrende Herausforderungen, stehen vor immer neuen Problemen und kommen nicht so richtig in Fluss?

**Inspiration**

Unsere Erwartungen und Vorstellungen prägen unser gesamtes (Er-)Leben! Welche Erwartungen haben Sie in Bezug auf Ihr Leben, Ihre Beziehungen, Ihren Beruf?

Wie ein Magnet ziehen wir immer mehr von dem in unser Leben, was wir (unbewusst!) erwarten!

**Nehmen Sie zwei unterschiedliche Situationen Ihres Lebens einmal genau unter die Lupe:**

- 1. Eine Situation, in der Sie rundum glücklich und zufrieden sind**
- 2. Eine Situation, in der es nicht so läuft, wie Sie es sich wünschen**

**Stellen Sie sich für beide Situationen die Fragen:**

- Was denke ich über... (z.B. "ohne Fleiß kein Preis")?
- Was erwarte ich in Bezug auf ... (z.B. "Erfolg haben immer nur die Andern")?
- Was haben mir meine Eltern in Bezug auf... vorgelebt (z.B. wenig gemeinsame Zeit, viele Streitigkeiten, wenig Freude)?
- **Notieren Sie Ihre Erkenntnisse!**
- Fragen Sie sich in Bezug auf die "negative" Situation:
- Wie möchte ich es statt dessen haben?
- Kann ich mir das so wirklich vorstellen (Seien Sie hier ganz ehrlich zu sich selbst!)?
- Was kann ich verändern, um es auch zu bekommen?

Hinterfragen Sie auf diese Weise Ihre Erwartungen immer wieder! Sie werden erstaunt sein, was dabei so alles ans Licht kommt! Alleine das Bewusstwerden Ihrer ('verhindernden') Erwartungen führt häufig schon zu einer Veränderung!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei, Ihr Leben von nun an ganz bewusst zu gestalten und so zu einem Magneten für Glück und Erfolg zu werden!

**Natürlich freue ich mich über Ihre Erfahrungsberichte... und unterstütze Sie gerne, wenn Sie Fragen haben oder nicht so recht weiterkommen!**

Herzliche Grüße, lassen Sie es sich gut gehen!

*Peter Schneider*