

A close-up photograph of a green lotus seed pod (receptacle) against a background of large, vibrant green lotus leaves. The seed pod is the central focus, showing its ribbed structure and the stem where it was attached to the flower. The lighting is soft, highlighting the texture of the seed pod and the veins of the leaves.

YARA medien

*Denk doch mal an dich?*

AlltagsGlücksMomente

Kerstin Speder



## *Kleine Freuden für gesunde Egoisten*

*Auf unserem Weg durchs Leben halten wir oft Ausschau nach dem einen großen Glück und übersehen dabei die vielen kleinen Freuden des Alltags. Deshalb habe ich für Sie in diesem Büchlein „kleine Freuden für gesunde Egoisten“ zusammengestellt.*

*Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Schmökern und Inspirationen für Ihr eigenes Leben!*

*Kerstin Speder*



## AllTag

Aufwachen und mit einem Weckerblick feststellen, dass du noch zwei Stunden schlafen kannst oder einen Sonntag am Montag genießen, weil Feiertag ist. Oder einfach: Jeden Morgen aufstehen und dankbar dafür sein, einen neuen wundervollen Tag zu erleben.

Aufatmen, weil die morgendliche Lieblingstasche einsatzbereit an ihrem Platz steht und nicht in der Spülmaschine vor sich hin schäumt. Ein ofenwarmes Brötchen mit kühler Butter beschmieren und reinbeißen, bevor sie schmilzt.



Die Gelegenheit des Schmuddelwetters begrüßen und Schaffensdrang im Haus austoben.

Bei der Routinehausarbeit spontan einen Putz-fimmel bekommen und anschließend mit rot glühenden Wangen feststellen, dass man die übliche Zeit einfach „überputzt“ hat.

Krümel aufsaugen und den Hörsinneszellen ein Fest bereiten, während sie rasselnd durch das Staubsaugerrohr sausen.

Den Luxus moderner Waschtechnik genießen und aufatmen, weil alpine Urlaubswäscheberge überschaubare Dimensionen annehmen.





Nach Hause kommen und eine riesige Überraschung erleben: Die Oma hat die Bügelwäsche in schrankfertige Kleiderstapel verwandelt, weil die Kinder schon früh selig schliefen.

Sich selbst einen Orden für den Mut verleihen, dem eigenen Perfektionismus die Stirn geboten zu haben und eine Arbeit nur „gut“ statt „herausragend“ erledigt zu haben, und feststellen: Die Welt dreht sich immer noch und ich bin nicht herunter gefallen!



Die eigene Badewanne zum Wellnessstempel küren und ein heiße, duftendes Aromabad (ohne Quietsche-Entchen) nehmen, Badeschaumbläschen bis zu ihrem Zerplatzen begleiten und Alltagsspuren von der Haut waschen. Sich anschließend in ein warmes Badehandtuch hüllen und in ein frisch bezogenes, kühles Bett schlüpfen. Einkuschelt und entspannt in einen angenehmen Traum versinken, wie ein Bär zum Winterschlaf.



## *Verrücktes*

Ein interessantes Buch entdecken, als Geschenk einpacken lassen, es in den Urlaubskoffer stecken und sich auf die nächste Reise freuen.

Lotto gucken und sich Glückspilz nennen, wenn die eigenen Zahlen nicht dabei sind. Sich auf dem Sofa zurück lehnen und mit einem zufriedenen Kopfnicken bekräftigen, was für eine gute Entscheidung es war, nicht zu spielen.

Lachen, dass das Gesicht weh tut. Einfach so lachen, ohne Grund, über einen witzigen Gedanken lachen, über sich selbst lachen.



## *Inspiration*

Früh ins Bett gehen, weil das Lieblingsbuch lockt. Sich in den Kissenberg vergraben und gierig Buchseiten verschlingend lesen, weil man das Ende nicht abwarten kann und doch Wort für Wort genießen. Ein Pochen in Herznähe verspüren und leise ahnen, dass Poesie der Seele Leibgericht ist.

Beim Inlinern oder Radeln im fliegenden Wind der Phantasie freien Lauf lassen und sich wünschen, der Tag möge sich ins Unendliche dehnen, um alle Ideenteppiche auslegen zu können.





Einen Kurzurlaub in Designzeitschriften unternehmen oder in Vorortvillenvierteln spazieren gehen und bunte Ideen mit nach Hause nehmen.

Im Bastelladen stöbern, Wolle kaufen oder bunte Rezepte ausprobieren, um der eigenen Kreativität neues Leben einzuhauchen.

Sich mit der eigenen Schreibseele versöhnen, wenn nach blockadenreicher Zeit eine Idee in den Milchkaffee plumpst. Abends bei einem Glas Rotwein ein kleines Gedicht schreiben, ein Gefühl von Zufriedenheit aufkeimen lassen und sich von ihm ins Bett bringen lassen.



Genau das geschenkt bekommen, was man sich gewünscht hat, ohne sich dessen bewusst gewesen zu sein.

Einen 20 Euro-Schein im Mantel vom letzten Winter finden.

Ein Lied hören, Erinnerungen an eine verflissene Liebe aufkommen lassen und wissen, dass man heute mit dem, was man hat, sehr glücklich ist.

Mit einem süßen Welpen oder Kätzchen spielen.

Am Monatsende das Kalenderblatt umschlagen und sich über das neue Bild freuen.



## *NaturSinnesFreuden*

Mit einem wohligen Seufzer zuhören, wie Regentropfen an das Fenster klopfen.

An dunkelroten Rosenblüten riechen, ihre samtene Oberfläche befühlen, die Tautropfen im Blütennest aufrütteln.

An einem Pinienzapfen riechen, die Augen schließen, um südliche Urlaubserinnerungen aus Erinnerungsrucksäckchen zu holen.

Ein Naturwunderwerk bestaunen: wie Ameisen in tagelanger Fleißarbeit ihr Königreich erschaffen.



Am Morgen die Tür zum Garten öffnen und von Bienengesummel aus der duftenden Blumenfülle begrüßt werden.

Schaukelnd in einen blauen Himmel träumen. oder dabei sein, wenn Sonne und Regen bunte Farben aufbiegen.





## Frühling

Durch die besonnten Schneereste im Garten schlendern, dabei dem ersten Vogelgezwitscher lauschen.

Einen Spaziergang in frostiger Morgenluft machen. Plötzlich kommt die Sonne raus und wärmt dich.

Sehnsüchtig die kraftgrünen Fühler der ersten Schneeglöckchen suchen, und sie wie lang vermiste Freunde begrüßen.



Die ersten Tulpen kaufen und den Farbkontrast zum schwarz-weiß-Bild der Natur bewundern. Jeden Tag beobachten, wie sich die Blüten weiter öffnen.

Frühlüher pflanzen, Gartenerde fühlen, Marienkäfer begrüßen und sich mit den neuen Farbtupfern ganz glücklich fühlen. Sich bei der Gartenarbeit so dreckig machen, dass man anschließend ein heißes schäumendes Vollbad braucht.

Jeden Sonnenstrahl auf der alten Holzbank vor dem Haus genießen und ein Schwätzchen mit der Nachbarin halten, während die Kinder durch den Garten toben.



Die Einladung des Lieblingsparks annehmen, einen Picknickkorb mitbringen, faul in der Sonne liegen, lesen, Frühlingsblüten fotografieren, spielen und viel lachen.

Auf einem Ausflug ein Gartencafé ansteuern und ein Riesenstück Erdbeerkuchen im Frühlingssonnenlicht genießen.

Zoologische Gärten, grüne Parkanlagen, Seeufer, Spielwiesen und malerische Innenstädte in den Ausflugsideenkoffer packen und ab in den Frühling!



## Sommer

Das Zeitgeschenk eines Sommermorgens mit einem Buch und einer Tasse Milchkaffee auf dem Balkon verweilen - während die Geranien blühen und Spatzen zwitschernd in der Hecke tummeln - und sich in ein Reich der Zeitlosigkeit entführen lassen.

Sommeridylle ins Herz aufnehmen, die sich ausbreitet, wenn im Garten die Wäsche auf der Leine schaukelt und der Wind ganz leise „zufrieden“ murmelt.





Sich wie eine kostbare Blume fühlen, weil ein zitronengelber Schmetterling auf dem Arm Platz nimmt, um durchzuschmaufen.

Dem Sonnenpinsel zusehen, wie er winzige Sommersprossen auf die Haut tupft, und sich Punkt für Punkt einzigartiger fühlen.

Erlösung von der Hitze finden, während die Füße in einer Schüssel mit kühlem Wasser baden.

An einem heißen Sommertag durch den Rasensprenger laufen oder im Garten duschen. Im Kinderpool liegen und Palmenstrandgefühl genießen, das aus der Sommerseele aufsteigt.



Den Finger in ein Tütchen Brausepulver stecken, abschlecken und kindliche Freibaderinnen wecken. Sauer das Gesicht verziehen und das eigene Lachen vom Dreimerturm springen lassen.

Selbst gemachte Erdbeertörtchen, kühle Melonen- und Pfirsichstücke, Mineralwasser mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben im Glaskrug - Gourmetfreuden des Sommers.

Lavendel - den Duft des Südens in Säckchen sammeln - für süßes Schlummern unterm Kopfkissen legen.



Einen Sommerabend mit Wollsocken, Wein und Käsewürfel auf der Terrasse verbringen. Warten, bis die Sterne aufgehen und ihre Vielzahl bestaunen.

Nach einem schwülheißen Sommertag den Durchzug des kühlen Abendwindes durch die geöffneten Fenster im Dachgeschoss genießen.

In lauen Sommernächten die Leichtigkeit des Lakens spüren. Bei offenem Fenster die Geräusche der Dunkelheit mit in den Schlaf hinein nehmen: Grillengezirpe, das letzte Abendlied eines Vogels, das Kichern eines Teenagers und alles ohne Mückenalarm.

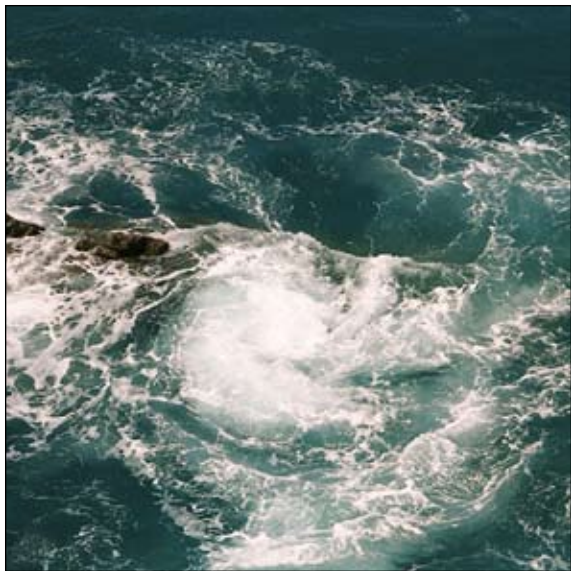


## *Am Meer*

Spüren, wie der Wind die feinen Härchen auf der Haut in die Luft stellt. Die Zehen in den feuchten Sand graben. Dem Flug der Möwe folgen bis sich ihre silbergraue Silhouette in den Wolkenkonturen auflöst.

Mit den Augen den Horizont beschreiten und sich bewusst werden, dass man gerade auf einer Kugel mitten im All sitzt - und es ist kein bisschen dunkel.

Beobachten, wie sich das rotgestreifte Stofftuch des Liegestuhls im Wind aufbläht und seinen Buckel der Sonne entgegen streckt.





Sich täglich überraschen lassen, welche Farbe das Meer hat. Muscheln sammeln und immer wieder neu bestaunen, was für kleine Wunderwerke die Natur zustande bringt.

Eine Muschelschale ans Ohr halten und Meeresrauschen erahnen.

Eine aufgeschreckte Strandkrabbe beobachten, wie sie sich schnell wieder im sandigen Untergrund in Sicherheit buddelt.

Alle Seelenporen für das Meer unter dem orangefarbenen Abendhimmel öffnen. Mit seinem Rauschen schweigen und den Geschichten lauschen, die es erzählt.



## Herbst

Wenn dichter Herbstnebel gegen die Fensterscheiben drückt, die heimelige Umarmung des Wochenendes genießen, mit einem Babyfläschchen Milch zurück ins Bett hüpfen und ein Dankeschön für das Familienglück feiern.

Herbsttäglich beobachten, wie sich sonnige Wege mit rostroten Fußraschel-Blättern schmücken.

Eine heiße Dusche am müden Novembermorgen. Sich mit der Lieblingssonnenmilch eincremen, um sich von sommerlichen Urlaubsstrandgefühlen durch den Tag begleiten zu lassen.



Freunde zum Lagerfeuer einladen, Grillgut auf einen Ast spießen, über die Glut halten und sich wie in einem Camp fühlen.

Das Abendprogramm mit Sauna eröffnen, die kleinen Stressgeister des Tages aus den Poren schwitzen und im Fichtennadelduft für immer ertränken. Anschließend in kuscheligen Decken gehüllt auf der Gartenliege entspannen, die Seele in erdiger Herbstluft baden und vom sternenbestreuten Nachthimmel ein paar Träume pflücken.



## Winter

Mit einem Kind am Fenster sitzen und den ersten Schneeflocken entgegen träumen, jede einzelne persönlich begrüßen und ihnen lustige Namen geben. Einen Traum einfangen und noch im alten Jahr einen allerersten Schritt zur Umsetzung unternehmen (und sei er noch so klein).

Wenn's vor der eigenen Haustür noch nicht geschneit hat, einen Ausflug ins nächste Schneeparadies machen und mal wieder Schlitten fahren wie früher: mit roten Nasen, glühenden Wangen und Schnee im Kragen.





Einen langen Winterspaziergang unter eisblauem Himmel machen, knirschende Spuren im Neuschnee hinterlassen und im Schneeglitzern ein Lichtbad nehmen.

Einen Baum im Garten mit Leckereien für die Vögel, wie Meisenknödel, Maiskolben, Sonnenblumenkerne, schmücken oder ein Futterhäuschen aufstellen für winterliche Fensterblicke.

Wintersonnenstrahlen aufsaugen, die ins Wohnzimmer fluten und sich tröstlich sagen:  
Der Sommer hat dich nicht vergessen!



Teedampfmeditation: Die frostigen Hände an der Lieblingstasse wärmen und beobachten, wie sich die winterliche Morgenmüdigkeit im Kräuterteedampf auflöst.

Den Sonntagskaffeetisch mit heißem Apfelstrudel in Vanillesoße bereichern und gemeinsame Augenblicke in den verschneiten Wintergarten werfen.



## Weihnachten

Einen abendlichen Spaziergang durch die Stadt machen, beim Anblick der funkelnden Lichterdekoration Weihnachtsfreude tanken. Über den Weihnachtsmarkt bummeln und nicht nach Weihnachtsgeschenken für andere Ausschau halten, sondern nach einer kleinen Freude für sich selbst.

Beim vor weihnachtlichen Dekorieren, Schenken, Backen und Vorbereiten nicht an Perfektion und Vollständigkeit denken, sondern daran, es mit Liebe zu tun. Zimt riechen und sich an das Plätzchenbacken mit mehligem Kinderhänden erinnern.



LieblingsWeihnachtsGeschichten herauskramen, sich eine verträumte Seele zum gegenseitigen Vorlesen suchen. Den Nachmittag in einer heißen Schokolade, einem Tee oder Glühwein schmelzen lassen.

Adventliche Geschichten, Lieder, Gedichte und Grüße aufnehmen und sie an einen Menschen in der Ferne schicken, mit dem man gern Weihnachten feiern würde, wären da nicht diese vielen Kilometer. Ein paar Zeilen hinzufügen, in denen steht, wofür du dem Menschen dankbar bist.





## *Menschen*

Das Leben ein Stückchen von Ballast befreien, indem man etwas verschenkt, weil das eigene Herz nicht mehr daran hängt.

Blumen verschenken und damit den Tag eines anderen mit Glückstupfern versehen. Buntes Geschenkpapier kaufen und interessante Kleinigkeiten für liebe Menschen einpacken.

Den Gesichtsausdruck beobachten, von jemandem, der ein Geschenk öffnet, das er sich schon lang gewünscht hat.



Einen Herzensmenschen einladen, ohne zu verraten, wohin es gehen wird, und dann die Schlittschuhe schnüren für gemeinsame Schwünge auf der Eisbahn.

Der Freundin ein Kompliment für ihre schicke Handtasche machen und vollkommen erstaunt sein, wenn sie diese daraufhin kurzerhand auf den Kopf stellt, den Inhalt auf den Tisch schüttelt und mir die leere Tasche entgegen streckt: „Schenk ich dir!“



Die Mutter zu einem Ausflug entführen und ihre Frage, ob das Holen und Bringen keine Umstände macht, mit: „Du hast mich zwei Jahre im Kinderwagen umher geschoben, die Windeln gewechselt und die Leviten gelesen. Nun fahre ich dich!“ beantworten.

Eine Kerze für die Menschen anzünden, die nicht mehr unter uns weilen, aber immer noch zu uns gehören.

Freunde besuchen, die man schon lange nicht mehr gesehen hat und reden, reden, reden... oder einfach auch: schweigen.



Zufällig mitbekommen, wie jemand etwas Nettes über dich sagt.

Einen alten Freund zufällig wieder treffen und feststellen, dass es ihm richtig gut geht.

An einem regnerischen Sonntag plötzlich Besuch bekommen, der mit selbst gemachten Kuchen vor der Tür steht.

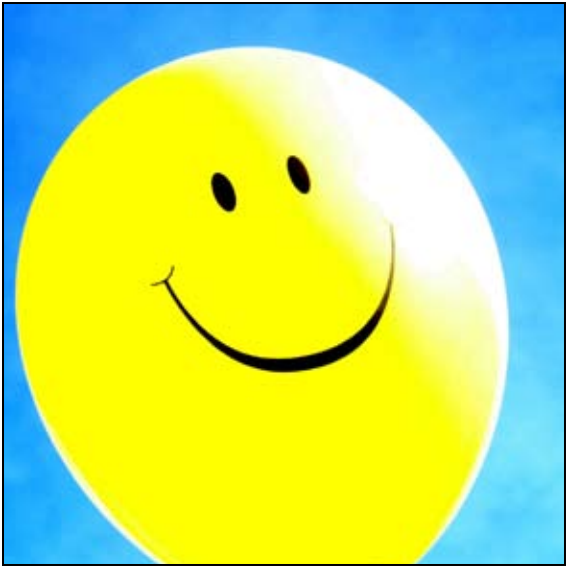
Ein lachender Augen-Blick... und jemanden haben, der dir sagt wie schön du bist und der verträumt mit deinen Haaren spielt.

Umarmende Kuschelkinder, die sagen: „Mama, ich habe dich soooo lieb!“ und Einmalmachich-dasfürdich-Gutscheine geschenkt bekommen.





Meine AlltagsGlückMomente





## *Inhalt*

Kleine Freuden für gesunde Egoisten	3
AllTag	5
Verrücktes	13
Inspiration	15
NaturSinnesFreuden	21
Sommer	31
Am Meer	39
Herbst	43
Winter	47
Weihnachten	53
Menscheln	57
Meine AlltagsGlückMomente	65