

20 Dinge, die ich meinen Kindern mit auf den Weg geben möchte

1) **Habt keine Angst!** Verschwendet eure Zeit nicht damit, euch Sorgen über Dinge zu machen, die irgendwann passieren könnten. Wenn es passiert, ist es sowieso anders als ihr dachtet – vermutlich passiert es aber nicht – also habt Vertrauen und **genießt die schöne Zeit!**

2) **Übernehmt selbst die Verantwortung für euer Glück!** Handelt so, wie ihr euch fühlen möchtet. Wenn ihr **Glück ausstrahlt** und positiv durch's Leben geht, wird es zu euch zurück kommen!

3) **Glaubt an das Gute im Menschen!** Wenn euch ein Mensch enttäuscht, gibt es vermutlich einen Grund dafür: Nämlich den, dass er es einfach nicht besser hinbekommen hat. Seid nicht verbittert und bleibt trotzdem positiv. Albert Einstein hat einmal gesagt: „Wenn wir die Welt retten möchten, ist **LIEBE** die einzig mögliche Antwort“. Ich denke er hat recht!

4) **Lasst euch keine Zukunftsangst einreden!** Weder schlechte Schulnoten noch Lücken im Lebenslauf können eurem **Glück** im Wege stehen. Jeder Mensch hat sein eigenes **Tempo** und seine ganz persönlichen **Stärken**. Lasst euch Zeit und findet euren eigenen Weg!

5) **Macht Fehler und lernt daraus!** Habt keine Angst davor, etwas falsch zu machen. Die Angst ist überflüssig, denn Fehler sind der beste Beweis dafür, dass ihr **mutig** genug wart, etwas auszuprobieren. Denkt daran: „Wer A sagt, muss nicht zwangsläufig auch B sagen. Er kann auch erkennen, dass A falsch war“ Bertholt Brecht

6) **Sammelt Momente, nicht Dinge!** Es macht den Kopf frei, wenig zu besitzen (und erleichtert das Aufräumen)

7) **Ärgert euch nicht, wenn andere Menschen schlecht über euch reden.** Vermutlich sind sie neidisch oder gelangweilt von ihrem eigenen Leben. **Nehmt es nicht persönlich.** Ein weiser Mann hat mal gesagt: Die einzige Möglichkeit, nicht kritisiert zu werden, ist nichts zu machen, nichts zu sagen und nichts zu sein. Dieser Mann hieß Aristoteles.

8) **Reist, wann immer es möglich ist!** Nicht zu reisen ist so, als würdet ihr nur die 1. Seite eines fantastischen Buches lesen! Neue Wege entstehen nur, wenn man geht. Lernt neue Menschen kennen und schließt sie in euer Herz.

9) **Sichert eure Daten & Fotos regelmäßig!**

10) **Ändert euch nicht, um anderen Menschen zu gefallen,** ihr könnt es sowieso nie allen recht machen. Sucht eure **Stärken** statt euch über eure Schwächen zu ärgern und haltet Ausschau nach Menschen, die ähnliche **Träume** haben und euch genau so mögen, wie ihr seid.

11) **Seid fair!** Behandelt Menschen so, wie ihr behandelt werden möchtet und achtet darauf, dass man euch (unabhängig von der Position) mit **Respekt** behandelt.

12) Wenn euch eure große Liebe begegnet: Haltet sie fest! Die Schmetterlinge verfliegen nach einiger Zeit, das ist normal! Was dann folgt ist vielleicht weniger aufregend, aber um so wertvoller. Arbeitet an eurer Beziehung und seht sie nicht als selbstverständlich an. Reden & Verständnis für den Partner sind der Schlüssel zum **Glück**! Trotzdem gibt es keine Garantie. Wenn es nicht mehr geht: Verpasst nicht den Zeitpunkt, euch fair zu trennen! Seid ehrlich zu euch selbst und gebt euch beiden die Chance, wieder glücklich zu werden.

13) Glaub nicht alles, was ihr lest oder hört! Bleibt skeptisch, bildet euch eine eigene Meinung und hinterfragt die Hintergründe.

14) Achtet auf euren Körper, aber seid nicht zu streng mit ihm! Macht Yoga um zu entspannen und geht Joggen um Stress abzubauen. Macht keine Diäten. Esst statt dessen mit Genuss und achtet auf natürliche Zutaten. Stress, Süßstoffe und Geschmacksverstärker bringen euer Sättigungsgefühl durcheinander und machen dick. Lernt zu schätzen, was euer Körper täglich leistet und beschränkt ihn nicht auf sein Äußeres!

15) Konzentriert euch auf das Wesentliche! Egal ob beim Aufräumen oder auf der Arbeit: Laut der Pareto-Regel schafft man 80 % der Aufgaben in 20 % der Zeit und braucht dann 80 % der Zeit für die restlichen 20 % (die ohnehin nicht auffallen). Schreibt nie mehr als 3 Punkte auf eure To-Do Liste!

16) Greift nach den Sternen! Folgt eurem **Herzen** und eurer **Intuition**. Setzt euch Ziele, lernt zu erkennen, was ihr wirklich wollt und seid mutig genug, eure **Träume** zu verwirklichen. Wartet nicht auf den richtigen Zeitpunkt, denn der ist **IMMER** und **NIE**!

17) Seid achtsam! Lebt im **JETZT** und nicht in der Vergangenheit, in der Zukunft oder einer virtuellen Scheinwelt. Nehmt euch Zeit für eure Familie und eure **Freunde**, denn sie sind es die euch in schlechten Zeiten trösten und sich in guten Zeiten mit euch freuen.

18) Gebt nicht mehr Geld aus, als ihr verdienen könnt. Kauft mit bedacht und nicht, um andere Dinge zu kompensieren!

19) Stellt euch euren Ängsten! Lasst nicht zu, dass Angst die Kontrolle über euer Leben einnimmt. Auch wenn es seltsam klingt: Sagt „STOPP“ sobald negative Gedanken oder Zweifel aufkommen und beendet das Gedankenkarussell. Anfangs ist das anstrengend, nach wenigen Wochen wird es deutlich einfacher!

20) Und noch ein letzter Tipp zum Schluss: Am Ende des Lebens bereuen Menschen die Dinge, die sie **NICHT** getan haben – seid euch dessen bewusst, lebt **EUER Leben** und genießt jede einzelne Sekunde!