

Susanne Oswald

# LASS MICH DURCH, ICH BIN DIE glÜCKSFEE

Mein Leben  
mit Mops Töps -  
oder wie man  
glücklich  
wird



HarperCollins

## **Glückstee-Rezept**

(Alle Zutaten sind getrocknet)

20 g Brombeerblätter

20 g Erdbeerblätter

10 g Erdbeerstückchen

30 g Zitronenmelisse

15 g Minze

10 g Kornblumenblütenblätter

10 g Ringelblumenblütenblätter

## **Eine kleine Glücksübung**

Um dem negativen Strudel des Alltags zu entrinnen, genügt oft ein kurzer positiver Gedanke, eine schöne Erinnerung oder ein hoffnungsvoller Ausblick auf Kommendes.

Schaffen Sie sich eine Sammlung solcher positiven Impulse, legen Sie sich ein Glücksalbum an, in dem Sie bei Bedarf blättern können.

Hinein kommen: Bilder, schöne Erinnerungen, Sprüche, die bei Ihnen Glücksgefühle auslösen, Pläne, die Sie glücklich machen.

Kurz gesagt: alles, was Ihnen guttut.

Wann immer Sie spüren, dass Ihr Leben einen positiven Impuls braucht, nehmen Sie Ihr Glücksalbum in die Hand, blättern darin und schwelgen in den schönen Gefühlen, die dabei in Ihnen entstehen.

## Redewendungen rund ums Glück

Jeder ist seines Glückes Schmied.

Schenkt das Leben dir Zitronen – mach Limonade draus.

Aus den Steinen, die dir im Weg liegen, kannst du ein Haus bauen.

Glück und Glas, wie leicht bricht das.

Das Glück gehört den Mutigen.

Das Glück ist mit den Fleißigen.

Das Glück der Dummen.

Geld allein macht nicht glücklich.

Geduld ist der Schlüssel zum Glück.

Sein Glück suchen.

Glück im Unglück haben.

Dem Glücklichen schlägt keine Stunde.

Wo der Haufen am größten ist, schießt der Teufel zweimal hin.

... sie lebten glücklich und zufrieden bis ans Ende ihrer Tage.

Der Schlüssel zum Glück.

Scherben bringen Glück.

Glück im Spiel, Pech in der Liebe.

Der dümmste Bauer erntet die dicksten Kartoffeln.

Oder für Angeber: Das maximale Volumen subterranean Agrarprodukte steht in reziproker Relation zur intellektuellen Kapazität des Produzenten.

*Wenn das Leben dich nervt, streu Glitzer drauf. (Feenstaub geht auch.)*

Und dann ist da noch die verzweifelte Glücksfee:

Über Wochen hinweg immer der gleiche Wunsch: »Ich möchte so gerne mal richtig dick im Lotto gewinnen!«

Irgendwann reißt der Glücksfee der Geduldsfaden. Sie meldet sich: »Dann musst du aber auch mal tippen, sonst kann ich dir nicht helfen!«

## Die Glücksfee ist ein Regenbogen

Verkehr, Verkehr, immer mehr Verkehr! Die Zahl der Autos und Lastwagen auf den Straßen steigt ungebremst. Die Folge sind Staus, Unfälle, Massenkarambolagen.

Kein Wunder, dass auch die Zahl der Menschen steigt, die mit Ängsten zu kämpfen haben. Plötzlich kann man nicht mehr einfach ins Auto steigen und entspannt dem Ziel entgegensteuern. Die Angst sitzt mit im Wagen und knabbert mit ihren kleinen, scharfen Angstmonsterzähnen an der Seele.

Mich hatte das Monster vor Jahren auch erwischt. Mit aller Macht. So heftig, dass ich mich monatelang davor drückte, Auto zu fahren. Das war möglich, da mein Mann gern fährt, und alle Wege, die ich hätte alleine machen müssen, legte ich so, dass er dabei war. Immer fand ich irgendwas, was er dringend gerade dort erledigen sollte, wo auch ich hinwollte.

Doch dann kam der Moment, als meine Strategie fehlschlug. Das alles lief unbewusst ab, mir war gar nicht klar, was ich da trieb.

Bis zu dem Tag, an dem ich fahren *musste*.

Es war die Hölle. Ich hatte hinterher Muskelkater vor lauter Verkrampfung.

Aber nicht umsonst beschäftigte ich mich auch schon damals mit energetischer Heilung, Entspannungstherapien und allem, was man mit der eigenen Kraft bewegen kann.

Ich bat meine innere Glücksfee um Hilfe. Im Rahmen von Entspannungsübungen ging ich in die Fahrsituation hinein und bat meine Glücksfee, mir zu helfen.

Sie brauchte ihr gesamtes Können. Sie musste sich groß und stark machen, sich wie ein schützender Film über meine Seele legen und sie vor den Monsterzähnen schützen.

Die ersten Male – noch geschah das alles nur in meiner Vorstellung, ich erlebte die Situation in Gedanken – blieb die Angst stärker als die Glücksfee. Die guten Gedanken, die schönen Bilder griffen noch nicht.

Beim vierten oder fünften Versuch verwandelte meine Glücksfee sich in einen Regenbogen. Sie spannte sich in meiner Vorstellung vom Auto aus auf die Straße und ich fuhr im Schutz des Regenbogens. Und ich fühlte mich geborgen. Das ist gar nicht so verwunderlich, denn der Regenbogen steht für Hoffnung, er hat die Kraft, Ängste in Zuversicht und Mut zu verwandeln.

Gleich nach dieser Übung setzte ich mich ins Auto und probierte es aus. Es funktioniert bis heute. Wann immer ich während einer Autofahrt in eine angespannte Situation komme, spannt meine Glücksfee den Regenbogen und hüllt mich ein in seinen Schutz.