

# Lustfaktor

„Weißt Du, worauf ich jetzt Lust hätte?“ Diesen Satz sagen und hören wir immer wieder. Nur, wer von uns folgt seiner Lust. „Ich will aber!“ ist eine der vehementesten Aussagen von Kindern. Und dann fahren sie einiges auf, damit dieser Wunsch, diese „Lust auf“ befriedigt wird. Und wir Erwachsenen? Wann folgen wir unserer Lust? Wann bestehen wir auf der Befriedigung unseres Lustgefühls? „Aber das geht doch nicht, weil ...“ ist die beliebteste Ausrede. Oder: „Man kann ja nicht nur Spaß im Leben haben“. Wer will denn NUR Spaß im Leben haben?



Wissen Sie eigentlich, in was für einer Energie Sie sind, wenn Sie etwas tun, was Ihnen große Freude macht, wo sie einfach nur Spaß dabei haben? In einer hohen „Schwingungsenergie“. Und genau das ist *die* Energie, die Sie brauchen, um Ziele zu erreichen und Wünsche zu verwirklichen. Wenn Sie in dieser Schwingung sind, passieren die unglaublichsten Dinge. Dann haben Sie die größte Anziehungskraft. Für genau das, was Sie sich wünschen. Für wunderbare Erfahrungen! Es gibt immer mehr Bücher und Erfahrungsberichte darüber. Sie wissen doch selbst, welche unglaublichen Erfolge Menschen haben, die so in Ihrem Tun versunken sind, dass sie kaum noch ansprechbar sind. Ein völliges Hochgefühl stellt sich ein. Es ist bekannt unter der Bezeichnung *Flow*.

Für viele von uns ist Spaß und Freude getrennt von Vernunft. Erwachsene müssen vernünftig sein. So habe ich es auch noch gelernt. Aber was halten Sie denn von der Idee, vernünftig Spaß zu haben oder mit freudiger Vernunft zu handeln?

Vorhin hatte ich einen sehr starken Drang verspürt, in den Park zu gehen. Mein Bauch meldete sich sofort mit den Worten: „Juchhuh, in die Sonne gehen, ins Grüne, mit den Bäumen sprechen, den Rasen riechen, aujaaah!“ Meine Vernunft sprach natürlich dagegen: „Du musst an den Schreibtisch, Ablage machen, den Newsletter fertigstellen und noch einen Artikel schreiben.“ Da ich inzwischen weiß, dass meine Intuition mein bester Berater ist, ging ich in den Park. Ich nahm Schreibzeug mit und setzte mich auf eine Bank. Ich ließ mir die Sonne ins Gesicht scheinen, öffnete meine Türchen nach oben und fühlte mich einfach nur wohl. Nachdem ich auf verschiedenen Bänken saß, mit einem Baum gesprochen und das Vogelgezwitscher genossen hatte, bekam ich nach ca. 1 Stunde das Gefühl, wieder in mein Büro zu gehen. Mit dem Resultat eines tiefen Glücksgefühls und einigen Ideen für meine Arbeit. Das direkte Ergebnis allerdings ist dieser Artikel, der mir ohne den Besuch im Park nicht so einfach aus der Hand geflossen wäre.

Wenn Sie meine anderen Artikel kennen, haben Sie vielleicht schon gemerkt, dass es mir ein Anliegen ist, Menschen dabei zu unterstützen, immer glücklicher zu werden. Im Artikel über Freude habe ich geschrieben: „*Lenken* Sie Ihren Blick auf das Schöne“. Im Artikel „Grenzen erweitern“ habe ich Sie ermutigt, die Freude zu *erleben*. Heute ist meine Botschaft die logische Schlussfolgerung: Selbst zur Freude zu *werden*. Denn wenn ich erst meinen Blick auf das Schöne lenke, dann das Freudige tue und erlebe, kann es nicht anders gehen, als dass ich selbst in so eine freudige Stimmung (Schwingung) komme, dass ich andere anstecke und weitere Menschen sich automatisch an mir erfreuen. Somit *bin ich* Freude. Für mich und für andere. Und das ist ansteckend! Und verbreitet sich schneller als man denkt.

Ich wünsche Ihnen eine freudig ansteckende Zeit.

Herzliche Grüße

*Ulrike Trompetter*