

# Lebenskniffe

Gutes Leben

Anleitung mit Bild und Ton

**Sybille Disse**

## **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

## **Benutzerhinweis**

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht.

Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität.

Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

## **Codes sind wie das Leben**

In diesem Büchlein erwartet Sie eine innovative Verbindung von analog und digital. Bei dieser neuen Technologie gilt es allerdings auch einiges zu beachten: den Scanabstand, die Auflösung der Kamera uvm. Je nach Webseite, Internetverbindung oder mobilem Gerät können QR-Codes schon mal temporär nicht funktionieren, obwohl alles von uns sorgfältig angelegt und geprüft wurde. Wir bitten dies zu berücksichtigen und entschuldigen!

## **Impressum**

ISBN: 978-9403664026

Autorin: Sybille Disse | Am Gewerbehof 12 | 18347 Dierhagen | <https://sybille-disse.de/>

Verlag: Bookmundo Direct | Delftstraat 33 | 3013AE Rotterdam | <https://www.bookmundode/>

Cover: Canva | Sydney | <https://www.canva.com/>

Bilder: Pixabay | Berlin | <https://pixabay.com/>

**Willkommen!**  
Schön, dass Sie da sind.

Kennen Sie diesen Poesiealbenspruch?

«Bedrücken dich Kummer und Sorgen, kann ich dir mein Lächeln borgen.  
Es macht dich froh und bringt dir Glück. Gib es mir irgendwann zurück!»

Möge dieses Brevier Ihnen ein enger Vertrauter und guter Komplize **für alle Lebenslagen** sein. Feiern Sie Ihr Leben und genießen Sie jeden Tag aufs Neue!

In diesem Büchlein finden Sie einige **Malvorlagen** (Ausmalbilder, Malen nach Zahlen und Mandalas). Wundern Sie sich bitte nicht, wir haben eher einfache und niedliche Bilder ausgewählt. Das Motiv ist nicht von Bedeutung. Konzentrieren Sie sich einfach auf das Malen. Bereiten Sie sich gern zum Anfang eines jeden Kapitels ein schönes Getränk (z. B. Kaffee, Tee oder eine Saftschorle). Hören Sie sich das Kapitel in Ruhe an und malen Sie das Bild aus bzw. an. Erleben Sie die pure Entspannung und ein ganz neues «Leseerlebnis». Zum Ende jeden Kapitels finden Sie zudem noch ein Erklärvideo, welches die Inhalte für Sie zusammenfasst.



Mit Ihrem **Smartphone** öffnet sich eine ganz neue Welt. Sie können viele weitere hilfreiche Kniffe entdecken. Zudem haben wir wertvolle Tipps & Tricks für Sie verlinkt.

Scannen Sie den Code links und hören Sie sich die Begrüßung an. Auf der letzten Seite dieses Buches findet sich zudem der Code für das umfangreiche **Bonusmaterial**. Dort finden Sie auch das Buch als E-Paper bzw. E-Book.



Wir wünschen Ihnen nun ganz viel Vergnügen!

Herzlichst,

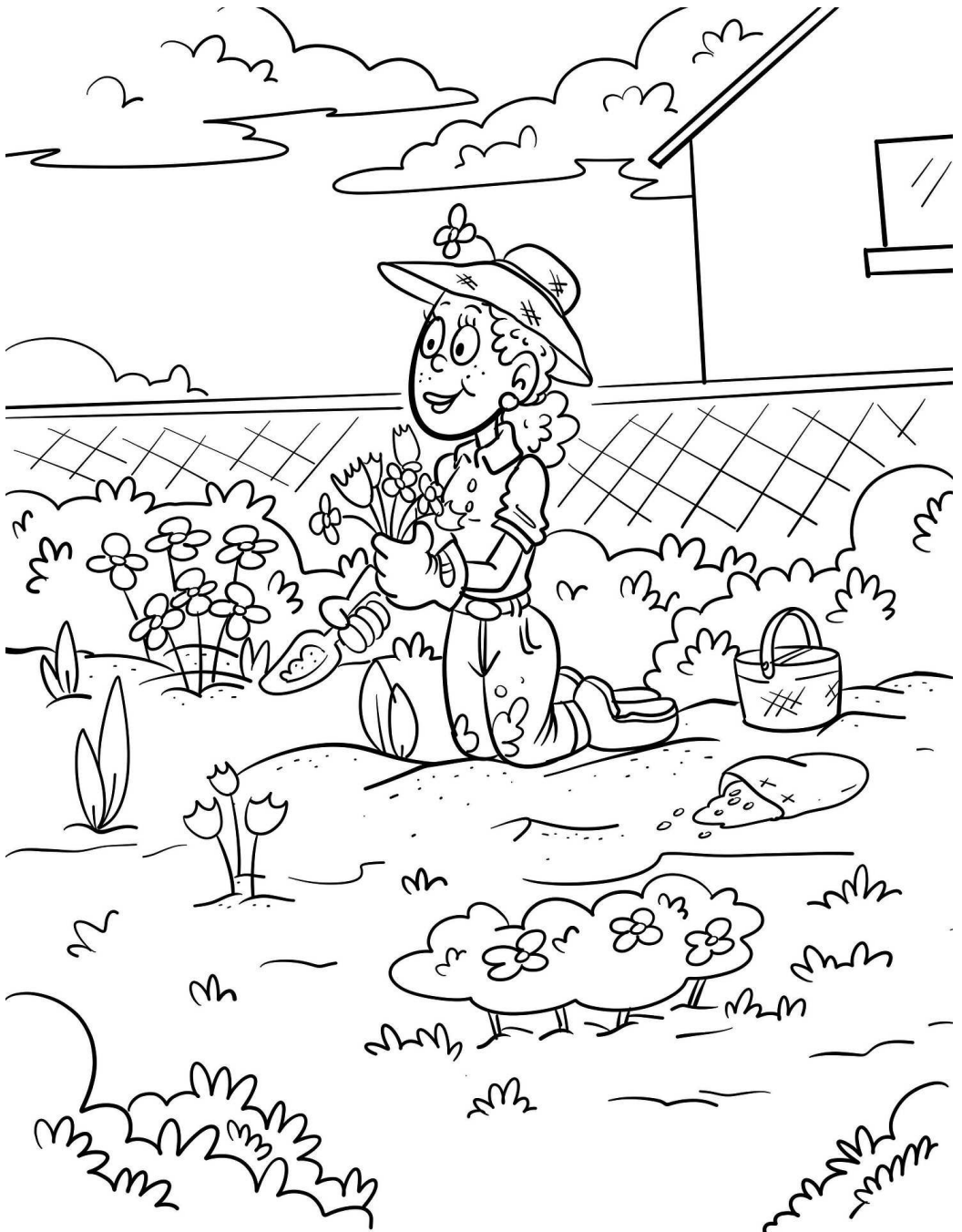
**Ihre Sybille Disse & Team**

Dierhagen im August 2023

Willkommen zum ersten Tag Ihres guten Lebens!



Kramen Sie gern Buntstifte hervor  
und malen Sie mich an!



Mich können Sie gleich anmalen  
oder für später aufbewahren.  
Ich warte hier ganz entspannt auf Sie!



# Perspektiven

<b>Gutes Leben .....</b>	<b>13</b>
Wir brauchen Sie! .....	15
Trübsinn.....	19
Frohsinn.....	22
Fragen und Antworten .....	25
Zusammenfassung.....	26
Essenz .....	26
Inspiration .....	27
<b>Kniff Nr. 1 - Lebensquellen .....</b>	<b>29</b>
Auftakt.....	29
Leben Sie schwungvoll! .....	30
Fragen und Antworten .....	30
Zusammenfassung.....	31
Essenz .....	31
Inspiration .....	31
<b>Kniff Nr. 2 - Harmonie .....</b>	<b>33</b>
Auftakt.....	33
Leben Sie ausgewogen!.....	34
Fragen und Antworten .....	34
Zusammenfassung.....	35
Essenz .....	35
Inspiration .....	35
<b>Kniff Nr. 3 - Genuss .....</b>	<b>37</b>
Auftakt.....	37
Leben Sie genussvoll! .....	38
Fragen und Antworten .....	38
Zusammenfassung.....	39
Essenz .....	39
Inspiration .....	39
<b>Kniff Nr. 4 - Genüge.....</b>	<b>41</b>
Auftakt.....	41
Leben Sie sparsam!.....	42
Fragen und Antworten .....	42
Zusammenfassung.....	43
Essenz .....	43
Inspiration .....	43

<b>Kniff Nr. 5 - Aktivität .....</b>	<b>45</b>
Auftakt .....	45
Leben Sie beschwingt! .....	46
Fragen und Antworten.....	46
Zusammenfassung .....	47
Essenz .....	47
Inspiration .....	47
<b>Kniff Nr. 6 - Edelsteine.....</b>	<b>49</b>
Auftakt .....	49
Leben Sie brillant! .....	50
Fragen und Antworten.....	50
Zusammenfassung .....	51
Essenz .....	51
Inspiration .....	51
<b>Kniff Nr. 7 - Würze.....</b>	<b>53</b>
Auftakt .....	53
Leben Sie aromatisch!.....	54
Fragen und Antworten.....	54
Zusammenfassung .....	55
Essenz .....	55
Inspiration .....	55
<b>Kniff Nr. 8 - Farbtupfer .....</b>	<b>57</b>
Auftakt .....	57
Leben Sie farbenfroh! .....	58
Fragen und Antworten.....	58
Zusammenfassung .....	59
Essenz .....	59
Inspiration .....	59
<b>Kniff Nr. 9 - Wonne .....</b>	<b>61</b>
Auftakt .....	61
Leben Sie glücklich! .....	62
Fragen und Antworten.....	62
Zusammenfassung .....	63
Essenz .....	63
Inspiration .....	63
<b>Kniff Nr. 10 - Trost.....</b>	<b>65</b>
Auftakt .....	65
Leben Sie gutherzig!.....	66
Zusammenfassung .....	67
Essenz .....	67
Inspiration .....	67



<b>Bonus Nr. 1 - Lichtblicke .....</b>	<b>69</b>
Auftakt .....	69
Leben Sie sonnig!.....	70
Fragen und Antworten .....	71
Zusammenfassung.....	72
Essenz .....	72
Inspiration .....	72
<b>Bonus Nr. 2 – Bedeutende Worte .....</b>	<b>74</b>
<b>Bonus Nr. 3 – Online Inhalte .....</b>	<b>76</b>
Buch .....	76
Kurs .....	76
Unterricht .....	76
<b>Nachschlag.....</b>	<b>78</b>
Wer liest besitzt Reichtümer .....	78
Wer sucht findet sich.....	79
Wer fragt erhält Hilfe .....	82
Probleme und Krisen .....	82
Psychotherapeutische Sprechstunde .....	82
Telefonseelsorge .....	82
Suchtberatung .....	83
Für alle Fälle .....	84
Notfälle .....	84
Giftnotruf.....	85
Katastrophenvorsorge .....	85
Zusammenfassung.....	86
Rückmeldung .....	86
Wer schreibt der bleibt .....	88