

# 7 IMPULSE FÜR MEHR LEBENSFREUDE



Gerhard Amacher  
Keynote Speaker | Trainer

# 7 Impulse für mehr Lebensfreude

von Gerhard Amacher – Keynote Speaker | Trainer | Autor

---

## Einleitung: Lebensfreude ist lernbar

Lebensfreude ist kein Zufall. Sie hängt nicht nur davon ab, ob die Umstände gerade „passen“. Sie entsteht, wenn wir bewusst entscheiden, was wir in unser Leben einladen – und was nicht.

Vielleicht kennst du das:

- Der Alltag ist vollgepackt.
- Stress, Erwartungen, Verpflichtungen.
- Und irgendwo dazwischen fragst du dich: „*Wo bleibt eigentlich die Freude?*“

Genau hier setzt dieses Workbook an.

Es schenkt dir **7 einfache Impulse**, die du sofort ausprobieren kannst. Jeder Impuls ist wie ein kleiner Schlüssel – wenn du ihn drehst, öffnet sich eine Tür zu mehr Klarheit, Energie und Leichtigkeit.

*Wichtig: Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Such dir die Impulse aus, die dich am meisten ansprechen, und starte mit einem kleinen Schritt.*

---

# Impuls 1: Dankbarkeit üben – der Blick fürs Gute

## Warum?

Unser Gehirn ist darauf trainiert, Gefahren und Probleme zu erkennen. Das war früher überlebenswichtig, führt heute aber dazu, dass wir oft den Fokus auf das Negative legen. Dankbarkeit hilft, den Blick wieder auf das zu richten, was bereits da ist.

## Beispiel:

Ein Manager erzählte mir einmal, dass er jeden Abend nur noch an die Probleme dachte, die er am nächsten Tag lösen musste. Erst als er begann, sich bewusst 3 Dinge aufzuschreiben, für die er dankbar war – sein gesundes Kind, ein schönes Gespräch, ein Sonnenuntergang – schlief er ruhiger ein und wachte gelassener auf.

## Übung:

Schreibe 7 Tage lang jeden Abend 3 Dinge auf, für die du dankbar bist. Sie dürfen klein sein! (z. B. „Der Kaffee heute Morgen hat herrlich geschmeckt.“)

## Reflexionsfrage:

*Wie verändert sich dein Gefühl, wenn du den Tag mit Dankbarkeit abschliesst, statt mit Sorgen?*

## Deine Gedanken zum Thema:

*„Dankbarkeit macht aus einem normalen Tag einen guten.“*

## Impuls 2: Klarheit schaffen – dein innerer Kompass

### Warum?

Wer nicht weiss, was ihm wirklich wichtig ist, läuft Gefahr, sich im Alltag zu verlieren. Klarheit über Werte, Ziele und Prioritäten gibt uns Richtung – wie ein Kompass, der uns führt, selbst wenn es mal stürmisch wird.

### Beispiel:

Viele meiner Coaching-Klienten in der zweiten Lebenshälfte merken: „Ich habe viel erreicht – aber das war gar nicht das, was mich wirklich erfüllt.“ Erst wenn sie klar benennen, was sie JETZT wollen – mehr Gesundheit, mehr Zeit für Familie, mehr Abenteuer –, bekommen sie neuen Schwung.

### Übung:

- Schreibe 3 Werte auf, die dir besonders wichtig sind (z. B. Gesundheit, Freiheit, Familie).
- Überlege: Lebe ich im Alltag wirklich nach diesen Werten?

### Reflexionsfrage:

*Welche eine Entscheidung könnte ich treffen, die mich meinen Werten näherbringt?*

### Deine Gedanken zum Thema:

*„Klarheit ist der Kompass, der dich auch im Sturm führt.“*

## Impuls 3: Worte bewusst wählen – Sprache als Energie

### Warum?

Worte sind wie Samen. Sie können aufbauen oder zerstören. Was wir zu uns selbst und zu anderen sagen, prägt unsere Stimmung, Beziehungen und Selbstwahrnehmung.

### Beispiel:

Ein Teilnehmer erzählte, dass er morgens oft dachte: „Ich muss schon wieder zur Arbeit.“ Er änderte nur ein Wort: „Ich darf zur Arbeit.“ – und plötzlich veränderte sich sein Gefühl. Aus Pflicht wurde Möglichkeit.

### Übung:

Achte einen Tag lang auf deine Sprache.

- Ersetze „müssen“ durch „dürfen“.
- Ersetze „Problem“ durch „Herausforderung“.
- Sprich ein ehrliches Kompliment aus.

### Reflexionsfrage:

*Welche Wirkung hatten deine Worte heute auf dich selbst – und auf andere?*

### Deine Gedanken zum Thema:

*„Worte sind Energie: Sie heben dich — oder sie halten dich klein.“*

## Impuls 4: Verbindung leben – Freude teilen

### Warum?

Lebensfreude wächst, wenn wir sie teilen. Wir Menschen sind soziale Wesen. Einsamkeit raubt Energie, während echte Begegnungen uns stärken.

### Beispiel:

Eine Frau in meinen Trainings sagte einmal: „Ich dachte, ich muss alles alleine schaffen. Erst als ich begann, Hilfe anzunehmen und anderen meine Dankbarkeit zu zeigen, fühlte ich mich leichter und nicht mehr so einsam.“

### Übung:

Rufe heute jemanden an, den du lange nicht gesprochen hast. Sag einfach: „Ich wollte einfach hören, wie es dir geht.“

Oder: Schreibe eine kurze Nachricht mit einem ehrlichen Dankeschön.

### Reflexionsfrage:

*Wie hat sich die Verbindung auf dein eigenes Gefühl ausgewirkt?*

### Deine Gedanken zum Thema:

*„Geteilte Freude wird grösser — geteilte Last wird leichter.“*

# Impuls 5: Bewegung & Energie – der Körper als Schlüssel

## Warum?

Lebensfreude ist auch körperlich. Wenn wir uns bewegen, schüttet unser Körper Glückshormone aus. Stillstand erzeugt Schwere, Bewegung bringt Leichtigkeit.

## Beispiel:

Ich selbst war mit Mitte 40 stark übergewichtig und gesundheitlich angeschlagen. Erst als ich Bewegung bewusst in meinen Alltag integrierte, veränderte sich alles. Heute – mit 69 – bin ich fitter als damals.

## Übung:

Plane jeden Tag 20 Minuten Bewegung ein – spazieren, tanzen, Yoga, Liegestützen, Kniebeugen. Wichtiger als die Intensität ist die Regelmässigkeit.

## Reflexionsfrage:

*Wie fühlst du dich unmittelbar nach der Bewegung im Vergleich zu davor?*

## Deine Gedanken zum Thema:

*„Bewegung ist die kürzeste Brücke von Schwere zu Leichtigkeit.“*

## Impuls 6: Loslassen lernen – Ballast abwerfen

### Warum?

Wir schleppen oft Dinge mit uns herum, die uns Kraft rauben: alte Konflikte, Schuldgefühle, unerledigte Aufgaben. Loslassen bedeutet nicht, alles zu vergessen – sondern bewusst zu entscheiden, was keine Macht mehr über uns haben soll.

### Beispiel:

Ein Klient schrieb mir: „Ich habe einen Brief an meinen verstorbenen Vater geschrieben – alles, was unausgesprochen blieb. Danach habe ich den Brief verbrannt. Es war, als ob eine Last von mir gefallen ist.“

### Übung:

Schreibe auf ein Blatt: „Das lasse ich los.“ Notiere alles, was dich belastet. Dann zerreiße oder verbrenne das Papier bewusst.

### Reflexionsfrage:

*Welches Gefühl entsteht, wenn du dir erlaubst, etwas abzugeben?*

### Deine Gedanken zum Thema:

*„Loslassen heisst nicht vergessen — loslassen heisst frei werden.“*

## Impuls 7: Freude bewusst wählen – Vorfreude als Kraft

### Warum?

Freude ist kein Zufall. Wir können sie bewusst einplanen, indem wir Dinge tun, die uns guttun. Vorfreude ist oft schon genauso schön wie das eigentliche Erlebnis.

### Beispiel:

Ein Manager erzählte, dass er jeden Montagmorgen bewusst einen Kaffee mit Blick übers Land trinkt. Es klingt banal – aber es gibt ihm das Gefühl, die Woche positiv zu starten.

### Übung:

Plane 3 kleine Dinge für die nächsten Tage, die dir Freude machen (ein Treffen mit Freunden, ein Spaziergang, ein gutes Essen, deine Lieblingsmusik hören, in einem spannenden Buch lesen). Trage diese positiven Auszeiten bewusst in deinen Kalender ein.

### Reflexionsfrage:

*Welche Wirkung hat die Vorfreude schon jetzt auf deine Stimmung?*

### Deine Gedanken zum Thema:

*„Vorfreude ist die Entscheidung, dem Leben jetzt schon zu vertrauen.“*

## Dein persönlicher Lebensfreude-Plan

Nimm dir 15 Minuten Zeit, um deinen eigenen Plan zu schreiben:

1. Welcher Impuls passt am besten in meine aktuelle Lebenssituation?
2. Welche kleine Gewohnheit will ich ab heute beginnen?
3. Wer könnte mich unterstützen, dranzubleiben?
4. Wie belohne ich mich für meinen ersten Schritt?

## Abschluss

Lebensfreude ist kein Luxus, sondern eine bewusste Entscheidung.

Mit diesen 7 Impulsen hast du erste Schlüssel in der Hand.

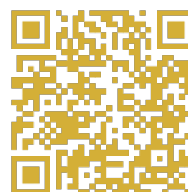
Starte klein – aber starte heute.

Wenn du tiefer eintauchen möchtest, im Mai 2026 erscheint meinem Buch „**LEBENSFREUDE – 365 Tage Lebensfreude** - 12 Schlüssel für Glück, Sinn und innere Freiheit.“

Wenn die Reise zu mehr Lebensfreude wirklich spannend und intensiv sein soll, ist unsere **«Transformationsreise vom Untergrund zum Gipfel»** das Perfekte für dich.

Und selbstverständlich kannst du mich auch für eine inspirierende **Keynote** «Lebensfreude ist eine Entscheidung» buchen».

Für weitere Informationen und Download  
Leseprobe meines Buchers, einfach QR-  
Code scannen.



Herzlichen Dank dafür, dass du mein «Geburtstags e-book» gelesen hast

*Denk daran: «LEBENSFREUDE ist (d)eine Entscheidung.»*