

Jeanine Vahldiek

Bewusst Gute Laune

Ein Weg dahin

Buch

Dieses Buch ist nicht nur eine Orientierungshilfe für ein zufriedenes, erfülltes Leben. Es weist die Richtung, motiviert und gibt Halt in den Stürmen des Lebens. Jeanine Vahldiek macht die Leser zu Kapitänen ihres eigenen Lebens, indem sie ihnen Wege zeigt, wie man Selbstverantwortung übernimmt, sein Ziel bestimmt und den eigenen Kurs mit Leidenschaft, Energie und Bewusstsein verfolgt. Die Autorin stattet sie mit Methoden und Werkzeugen aus, mit denen sie lernen, das Leben zu führen, das sie sich schon immer gewünscht haben und das ihnen langfristig guttut.

Ihre Anleitungen und Erfolgsregeln sind lebensnah und humoristisch. Es sind die Überzeugungen der im eigentlichen Sinn Erfolgreichen, Glücklichen und Zufriedenen.

Autorin

Jeanine Vahldiek geht der Frage nach, was glückliche Menschen anders machen als andere. Sie hat dabei herausgefunden, was sie auszeichnet und was sie antreibt. Durch ihre jahrelange Bühnenerfahrung hat sie einen leichten und unterhaltsamen Weg gefunden, den Menschen mit Musik und Philosophie nahezubringen, wie man in diesen Zeiten die Gute Laune behält. Im Winter lebt sie mit „dem Trommler“ zurückgezogen auf einem Berg in Spanien. Im Sommer touren die beiden mit der Jeanine Vahldiek Band durch ganz Deutschland.

www.jeanine-vahldiek.de

Wenn jemand ein Buch schreibt,
soll er nur das aufschreiben, was er weiß.
Mutmaßungen habe ich selbst genug.

Johann Wolfgang von Goethe

Inhalt

Vorwort	7
1. Wisse, was du denkst	12
2. Es nochmal überdenken, lohnt sich	25
3. Gar nicht denken	42
4. Ordnung und irgendwas über das halbe Leben	51
5. Die Welt und die verwirrten Irren	65
6. Dein eigener prima Körper	93
7. Wie man seine Träume verwirklicht	117
8. Was ist dein Traum?	135
9. Die Kunst des Wünschens	154
10. Vertrauen ist gut, wissen ist besser	180
11. Jeanines Resterampe	191
Schlusswort	219

Vorwort

„Jeder möchte die Welt verbessern und jeder könnte es auch, wenn er nur bei sich selber anfangen wollte.“

(Karl Heinrich Waggerl)



Also gut... es ist soweit. Nach zig unvollendeten Büchern beginne ich nun, wieder eins zu schreiben. Der Unterschied ist, dass ich es beenden werde.

Dieses Buch schreib ich für dich. Für mich brauche ich es nicht zu schreiben. Der Aufwand wäre viel zu groß. Ich kenne meine Worte und Gedanken schon... die brauch ich für mich nicht auch noch in Buchform.

Aber ich hab gestern etwas begriffen: für dich brauch ich dieses Buch. Denn du kennst meine Worte noch nicht. Und ich möchte, dass du meine Gedanken kennst, denn ich will, dass sie dir helfen. Und deshalb schreib ich dieses Buch auch zu Ende.

Einer von diesen heutzutage überall palavernden Marketingfuzzis hat mal gesagt: „Start with why“ (Fang mit dem warum an) und hier ist mein why:

Ich bin glücklich. Ich bin zufrieden. Ich bin ruhig. Ich fühl mich wohl.

Und ich schreib dieses Buch, weil ich will, dass du weißt, wie du das für dich erreichst.

So kompliziert ist das nämlich nicht.

Aber manchmal schwierig.

Dennoch machbar.

Und deshalb möglich.

Wenn am Ende dabei rauskommt, dass du glücklich, zufrieden und ruhig bist und dich also einfach wohl fühlst, dann ist es den Aufwand doch wert. Für mich, das Buch zu schreiben, und für dich, meine Gedanken wenigstens in Betracht zu ziehen.

Vielleicht wird nicht alles für dich stimmen, was ich hier schreibe. Vielleicht wird sich nicht alles richtig für dich anfühlen. Und das ist gut so. Nimm nie irgendwas für bare Münze!

Ich kann dir lediglich meinen Weg beschreiben und erklären, welche handfesten Dinge du tun kannst, um dich wohlfühlen. Sie ausprobieren und in dein Leben integrieren, musst du selber. Und wenn sich da was komisch anfühlt, dann lass es.

Aber den ein oder anderen Gedanken wirst du schon gebrauchen können, da bin ich mir fast sicher.

Es ist kein Hokusfokus. Es wird hier nichts zu lesen geben, was nicht wirklich funktioniert. Du musst weder nackig um ein Feuer tanzen, wenn Mars im sechsten Haus steht und du den richtigen (nach Möglichkeit auch noch meinen) Song hörst oder einen bestimmten ätherischen Duft durchs rechte Nasenloch schnuppern, noch musst du dein Leben ändern.

Nein, die Quintessenz ist, dass du quasi überhaupt nix anders machen musst. Du musst nur anders denken... und dann fühlen. Also musst du doch ein bisle was machen... denn Denken ist ja auch eine Tätigkeit... aber du musst nichts machen im Sinne von haben oder erreichen.

Deshalb gehen mir auch 99% dieser hübschen Selbsthilfebücher tierisch auf den Sack (wenn ich einen hätte). Die verlangen immer, dass man irgendwas ändert. Irgendwie plötzlich perfekt und toll und lieb und nett und heilig oder so wird.

Ich werd hier schreiben, wie ich will – entschuldige, wenn ich dabei etwas ordinärer werde, als du es von mir kennst. Aber wir kennen uns ja noch gar nicht. Entschuldige, da hab ich gleich mittendrin angefangen...

Mein Name ist Jeanine Vahldiek, heute ist der 26. Dezember 2022 und es ist 11:24 Uhr. Ich sitze in der Sonne auf der Terrasse meiner Finca in Spanien. Ich hab einen Rundumblick. Neben mir sitzt der beste Trommler der Welt und macht einen seiner wohligen Seufzer.

Ich hab keine Socken an.

Völlig abgefahren und deshalb bemerkenswert: Der Trommler hat auch keine Socken an.

Mein Leben ist einfach nur geilomat super krass dufte und genauso, wie ich es mir erträumt und gewünscht hab.

Und ich will, dass dein Leben auch so ist, wie es dir gefällt.

Ich will halt, dass du glücklich bist.

Aber dazu muss dein Leben nicht so sein, wie es dir gefällt.

Es funktioniert anders rum.

Du musst erst glücklich sein und dann wird dein Leben so, wie du es dir erträumt hast.

Ich war nämlich schon glücklich, bevor ich hier auf der Terrasse saß und dir schrieb.