

Kathrin Döring

10.000  
Gründe  
glücklich  
zu sein



© des Titels »10.000 Gründe glücklich zu sein« (978-3-86882-472-8)  
2013 by MVG Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**mvg**verlag 



Nichts beschäftigt uns wohl so sehr wie das Glück. Unzählige Gedichte, Bücher und Lieder wurden über die Suche danach geschrieben, denn am meisten denken wir vermutlich über das Glück nach, wenn es uns fehlt. Was aber ist Glück überhaupt, wie lässt es sich greifen? Was braucht der Mensch, um glücklich zu sein? Je nach Sichtweise fällt die Antwort anders aus. Wahr ist wohl: Er braucht eigentlich nicht viel. Denn in der Theorie ist uns allen durchaus bewusst, dass das Glück nicht (nur) in den großen Dingen, sondern vor allem in den Kleinigkeiten zu finden ist: in der Hilfsbereitschaft eines Fremden, in einem Sonntagnachmittag voll Sonnenschein, in der Umarmung eines Kindes. In der Praxis aber schauen wir im Alltag einfach nicht genau hin, wir sind gehetzt und gestresst und vergessen auf dieses kleine Glück, das wir immer direkt vor der Nase haben. Dieses Buch will genau das verhindern und Sie daran erinnern, dass Sie das Glück gar nicht suchen müssen – weil es schon da ist. 10 000 Dinge, die glücklich machen, sind eine Anregung, sich Zeit zu nehmen, die Schönheit des Lebens anzuerkennen und all das zu genießen, was so besonders ist. Frische Heidelbeeren, Gute-Laune-Musik, die Freudentränen in den Augen des Bräutigams, gehäkelte Babyschuhe, ein Abend mit der besten Freundin, ein Jubelschrei ... Wer mit offenen Augen durchs Leben geht, sieht mehr – und zwar mehr Dinge, die dankbar, zufrieden und glücklich machen. Natürlich versteht jeder etwas anderes unter Glück und eine solche Sammlung kann niemals vollständig und perfekt sein oder jeden in allen Einzelheiten ansprechen. Aber sie kann Ihnen einen positiven Denkanstoß geben, Ihnen ein kleines Lächeln schenken, Sie inspirieren und Sie vielleicht ein bisschen glücklich machen.



Ein Sonnenaufgang am Meer

*Scheue Rehe am Waldrand entdecken*

**Selbst gezüchtete Tomaten ernten**

Mit dem Frühjahrsputz fertig sein

*Trüffelpralinen*

**Honigmelone**

Für die ganze Familie kochen

*Eine Liebeserklärung bekommen*

**Zeit mit den Eltern verbringen**

Eine fremde Sprache lernen und stolz darauf sein

*Einem Baby beim Schlafen zusehen*

**Auf den Weihnachtsmarkt gehen**

Ein Nickerchen machen

*Einen Ausflug mit dem Rad machen*

**Monopoly spielen**

Das angenehme Schweigen zwischen Freunden

*Etwas auf den beschlagenen Spiegel zeichnen*

**Mosaikglas**

Die Annehmlichkeit einer Geschirrspülmaschine

*Wenn die Party abgesagt wird,*

*zu der man nicht gehen wollte*

**Gemüse aus dem eigenen Garten essen**



Achterbahn fahren

*Ein Kind auf die Schultern nehmen*

**Luftgitarre spielen**

Gestern im Fitnesscenter gewesen zu sein und  
heute nicht mehr gehen müssen

*Kaiserschmarrn*

**Heiße Maroni**

Lustige alte Fotos im Führerschein

*Muttertag*

**Osterbrunch**

Die Vorfreude auf den Geburtstag

*Männer, die sich für ein Sportevent das Gesicht anmalen*

**Verrückte Spitznamen**

Zwetschgen direkt vom Baum pflücken und essen

*Snowboarden lernen*

**Ein vorgewärmter Bademantel**

Wenn einem jemand die Aufzugstür aufhält

*Am Abend die zusammengebundenen Haare lösen*

**Bei einem Krimi erraten, wer der Mörder ist**

Den trickreichen Handlungsablauf  
eines Films vorhersehen

*Feierabend*



**YouTube-Videos**

Der Start ins Wochenende

*Ein Lagerfeuer machen*

**Sturmfrei**

Alle Einkaufsstüten auf einmal aus dem Auto ins Haus  
tragen und nicht zweimal gehen müssen

*Gulaschsuppe*

**Mit dem Rad am Stau vorbeifahren**

Bei einem Gewitter drin im warmen Haus sein

*Knirschender Schnee*

**Ein Spieleabend**

Im Restaurant köstliches, warmes Brot vor dem Essen  
serviert bekommen

*Wenn bei einem Konzert  
das eigene Lieblingslied gespielt wird*

**Endlich das Zehnfingersystem beherrschen**

In einer Jacke, die man lang nicht getragen hat,  
etwas finden

*Im Sommer mit offenen Fenstern Auto fahren*

**Sich auf den Einkaufswagen stellen und  
durch den Supermarkt flitzen**

**Ein Nichts-tun-Tag**

*Als Frau ein Männerhemd tragen*



**Der Moment vor einem Kuss**

Wenn man als Kind länger aufbleiben durfte

*Bei Regen unter einer Brücke durchfahren und  
kurz die Stille genießen*

**Eine Reise nach Wien**

Partyhits der 1980er-Jahre

*Whitney Houston*

**Wenn jemand eine romantische Geschichte erzählt**

Bei einer Hochzeit dabei sein

*Gebrannte Mandeln*

**Ein Schnäppchen**

Das Auto putzen

*»Ich mag dich«*

**Eine Flöte**

Die Punkfrisur aus der eigenen Jugend

*Jemanden mit einem Witz zum Lachen bringen*

**Jemandem ein Geheimnis anvertrauen und wissen,  
dass er es nicht verraten wird**

Zu Silvester kleine Glücksschweinchen verschenken

*Knabbersachen in der Handtasche ins Kino schmuggeln*

**Durch raschelndes Laub laufen**



Wenn man auf einen Toilettenfehler  
aufmerksam gemacht wird

*Eine neue Kreditkarte*

**Wenn die Batterien ausnahmsweise inkludiert sind**

Eine automatische Tür

*Allein zu Hause zu lauter Musik tanzen*

Eine Wärmflasche

Entschleunigung

*Wenn die Kinder in einem Radanhänger sitzen*

Barfuß über heißen Asphalt gehen

Vor dem Spiegel Grimassen schneiden

*Billard spielen*

Quietschvergnügt sein

Sich strecken

*Wenn der Schluckauf vorbei ist*

Etwas finden, von dem man geglaubt hat,  
es sei für immer verloren

Pizza zum Mitnehmen

*Beim Tanken auf eine gerade Zahl kommen*

**Zwei Kekse, die im Backofen zusammenschmelzen**

Aus einem Albtraum aufwachen

*Eine bequeme Jogginghose anziehen*



**Beim Parken von einem hilfsbereiten Fremden  
eingewiesen werden**

Im Urlaub ein Auto mit einem Nummernschild  
von zu Hause sehen

*Den Mond anschauen und über das Leben nachdenken*

**Ausgelassen feiern**

Eine echte Blüte im Haar

*Kreativ bemalte Fingernägel*

**Plateauschuhe aus den 1990er-Jahren**

Alte Klassenfotos

*Eine rote Rose*

**Eine Jeans mit Bügelfalten**

Eine bunte Laptoptasche

*Power-Napping*

**Knabberzeug**

Zu spät kommen und trotzdem noch der Erste sein

*Im Urlaub vergessen, welcher Wochentag ist*

**Auf einer leeren Straße fahren**

Ein Kompliment für die neue Frisur bekommen

*Die Gartenmöbel rausstellen*

**Eine Abkürzung nehmen**

Karneval





*Wenn einem endlich einfällt, woher man die Person kennt,  
die man schon die ganze Zeit anstarrt*

**Der Name, den man fast von seinen Eltern  
bekommen hätte**

Wenn der Gast endlich heimgeht

*Das letzte Puzzleteil*

**Doch noch frische Unterwäsche finden**

Mit jemandem so gut befreundet sein, dass man sich bei  
ihm zu Hause selbst bedienen darf

*Mit dem Rad einen Hügel hinuntersausen*

**Ein Wer-höher-springen-kann-Contest**

Eine Belastungsprobe überstehen

*Sich in einer Kochsendung gute Tricks anschauen*

**Eine hilfreiche Massage bei Rückenschmerzen**

»Love is in the air«

*Wenn die Verzweiflung verschwindet*

**Einen Fehlkauf zurückgeben und  
das Geld wiederbekommen**

»Was ist dein größter Wunsch?«

*Wenn auch die Väter die Kinder wickeln und füttern*

**Gruselige Geschichten über das Mittelalter**

»Einen Haken schlagen«



»Never saw blue like that« von Shawn Colvin

**Eine sportliche Anstrengung meistern**

Aufwachen und Pfannkuchen serviert bekommen

*Frühstück im Bett*

**Die Zunge zeigen**

Das Beste am Essen für den Schluss aufheben

*Das Geräusch einer Flugzeugtoilette*

**Beim Fernsehen alles kommentieren**

Etwas neu Gekauftes anziehen

*Der Geruch von Plastilin*

**Die Nacht vor einem großen Tag**

Ein Buch genau an der Stelle aufschlagen, die man sucht

*Eine Freistunde*

**Ein Stammgast werden**

Eine alte Festnetznummer noch wissen

*Sich auf halbem Weg treffen*

**Nackt zu Hause herumlaufen**

Über frisch abasierte Haare streicheln

*Wenn es beim Staubsaugen knistert*

**Etwas putzen und sehen, wie viel Schmutz weggeht**

Eine versteckte Lade finden



*Lachen, bis die Tränen kommen*

**Mit den Füßen das Eis von gefrorenen Pfützen zertreten**

In ein Team aufgenommen werden

*Im Zoo den watschelnden Pinguinen zusehen*

**Ein Foto auf dem Nachttisch**

Spargel

*Ein Miniaturflugzeug*

**Selbst genähte Vorhänge**

Ordentlich gebügelte Hemden

*Käse aus Frankreich*

**Eine Kindersonnenbrille**

Die Farbe des Meeres

*Schön geformte Kieselsteine*

**Pralinen mit Marzipan**

Kekse selber backen

*Die Kirsche auf dem Sahneberg auf einem Eisbecher*

**Mit den Eltern über Kindheitserinnerungen sprechen**

Auf sich selbst stolz sein

*Mit dem Kind von Freunden spielen und es wieder abgeben  
können*

**Ein Abendessen bei Kerzenschein**

Ein Muttertagsgedicht aufgesagt bekommen



*Das Lieblingsparfum*

**Ein Feiertag mitten in der Woche**

Pusteblumen

*Das Handy vergessen haben und eine wichtige Nummer  
auswendig wissen*

**Mit dem Auto gerade noch bremsen können und  
einen Unfall verhindern**

Auf einen Baum klettern

*Vor Freude in die Luft springen*

**Im Frühling in den Park gehen**

Eine Umarmung

*Osterdekoration selber basteln*

**Eine Grillfeier**

Bananensplit

*Einen Stein aus dem Schuh schütteln*

**Pommes aus der Tüte essen**

Die Geste, mit der ein Autofahrer einem dankt

*Volljährig sein und nach dem Ausweis gefragt werden*

**Sich nach einer langen Autofahrt die Beine vertreten**

Donnergrollen

*Zum ersten Mal das Meer sehen*

**Jet-Ski fahren**



Die Stille eines Waldes

*Einen Igel von der Straße retten*

**Schokolade mit Rosinen**

Obstsalat

*Einen Liebesbrief bekommen*

**Den Löffel in ein frisches Glas Nutella tauchen**

**Einen Fremden beim Spazierengehen grüßen**

*Der perfekt getoastete Toast*

**Wenn der Kopierer wieder funktioniert**

**Genau wissen, wie viele Kalorien etwas hat, und es  
trotzdem genießen**

*Alle Kerzen auf dem Kuchen auf einmal ausblasen*

**Gratisproben von etwas abstauben, das man gar nicht  
kaufen will**

**Abenteuerliche Erklärungen von Kindern**

*Den Kellner mit dem Essen aus der Küche kommen sehen*

**Auf einer langen Autofahrt die Schuhe ausziehen**

**An einem heißen Tag einen klimatisierten  
Raum betreten**

*Wenn jemand einem eine Orange abschält*

**Perfekt einparken**

Salz



*Über die Grenze fahren, ohne Fragen gestellt zu bekommen*

**Einen Swimmingpool haben**

Eine Sandburg bauen

*Ein extrem scharfes Messer*

**Einen Tag Pause vom Baustellenlärm**

Teure Hautpflege geschenkt bekommen, die man sich selbst nie leisten würde

*Die Muttermale kontrollieren lassen und erfahren, dass alles in Ordnung ist*

**Ein Lieblingsswitz**

Eine Brille, die einem richtig gut steht

*Ein Regenschirm mit bunten Mustern*

**Eine verblasste Narbe**

Wenn einem beim Aufwachen einfällt, dass Sonntag ist

*Das Klirren von Eiswürfeln in einem Drink*

**Ein Rucksack, in den alle benötigten Dinge passen**

Nach einem schönen Traum aufwachen und sich an alles erinnern

*Eine Kopfmassage beim Friseur*

**Ein Gutenachttee**

Ein Adrenalinschub

*Milch mit Honig*



Wenn im Supermarkt eine zusätzliche Kasse geöffnet wird

Schnorcheln

*Regionale Spezialitäten in den Bergen essen*

Draußen an der frischen Luft sein

Die ersten Schneeglöckchen

*Gummibärchen*

Erdbeeren

Kalte Reste direkt aus dem Topf essen

*Wenn man eine Spritze bekommt und es gar nicht wehtut*

Der frische Geschmack von Zahnpasta

Die Fliehkraft

*Ein Lolli*

Positives Feedback

Noch Kuchen vom Vortag im Kühlschrank haben

*Endlich niesen, nachdem die Nase so lange gekitzelt hat*

Wenn der eigene Koffer als erster auf dem Ausgabeband  
liegt

Sich die Haare mal nicht kämmen

*Die nasse Badehose ausziehen*

Kaugummi

Bei »Schere, Stein, Papier« gewinnen

*Wenn jemand im Schlaf lacht*



**Ein buntes Handycover**

In Gedanken versunken sein

*Wenn ein Fremder einen unter den Regenschirm lässt*

**Im Wartezimmer beim Arzt eine interessante Zeitschrift  
entdecken**

Von Vogelgezwitscher geweckt werden

*Wenn auf einer Hochzeit Alt und Jung zusammen tanzen*

**An einer Polizeikontrolle vorbeifahren und nicht  
aufgehalten werden**

Ein Radar entdecken und nicht zu schnell dran sein

*Knusprige Cornflakes*

**Mit einem vollen Tablett in der Kantine stehen und den  
letzten freien Platz entdecken**

Eine nette Unterhaltung mit einem Fremden

*High Five*

**Die kleinen Luftpolster vom Verpackungsmaterial  
zerdrücken**

Ein altes Mixtape aus der Jugendzeit finden

*Rhabarbersirup*

**Eine fröhliche Klingelmelodie auf dem Handy**

An einem Wochenende Geburtstag haben

*Handwerken*

**Selbst ein Regal zimmern**





Selbst einen Tisch zimmern

*Mit frisch rasierten Beinen unter die frisch gewaschene  
Bettdecke schlüpfen*

Nach einer langen Nacht zufrieden lächelnd im Taxi sitzen

Eine grüne Welle haben

*Auf den Cent genau zahlen können*

**Ein Kissenberg**

Eine Breze mit Butter

*Muskelkater*

**Ein Luftballon in Herzform**

Wenn der Boss nicht da ist

*Der Duft aus einer Konditorei*

**Pommes vom Teller eines Freundes stibitzen**

Zu früh aufwachen und wissen, dass man noch  
weilerschlafen kann

*Der Geruch von Wachsmalkreiden*

**Der Duft von Mamas Weichspüler**

Einen Apfel in einem Zug schälen, sodass eine lange  
Schlange entsteht

*Wenn der Snackautomat zwei Snickers ausspuckt, obwohl  
man nur eins bezahlt hat*

**Duftende Duschgelproben im Hotel**