

*Jan Lenarz, Julia Florentine Prasse*

**DAS GROSSE BUCH DER  
GUTEN  
GEDANKEN**

**EIN  
GUTER  
VERLAG**



## Die Gedanken sind frei, aber ...

... sie haben die Tendenz, immer wieder ins Negative zu rutschen. Das ist ganz normal und vollkommen menschlich. In vergangenen Epochen hatten Menschen Überlebensvorteile, wenn sie sich ausschließlich auf Gefahren und Probleme konzentriert haben. Denn Bedrohungen jeder Art musste man genauestens beobachten, um sie möglichst früh abzuwenden. War hingegen alles in Ordnung, gab es genug Essen und einen warmen Ort zum Ausruhen, musste nichts weiter getan werden. Also war es auch nicht nötig, Energie zu verschwenden, indem man über diese schöne Situation nachdachte. Besser war es, auch an guten Tagen über die kommenden Gefahren zu grübeln.

Die Fokussierung auf Probleme ist uns geblieben, auch wenn sie heute nicht wirklich Vorteile bringt. Deswegen möchten wir mit diesem Buch eine Art Gegengift präsentieren: 300 gute Gedanken, die dich zu mehr Positivität inspirieren möchten. Wir finden, das ist nur gerecht.

Dabei ist es uns wichtig, dass diese Impulse dich nicht einfach auffordern, alles positiv zu sehen. Wahre Inspiration erweckt einen Funken in dir. So möchten dich die vielen Ratschläge und Zitate motivieren, über dein Leben nachzudenken, mehr auf dich zu achten und Klarheit über deine Wünsche und Bedürfnisse zu erlangen. Deswegen kommen auch immer wieder schwere Themen zur Sprache. Denn auch schwierige Gedanken, die dir zu einer Erkenntnis verhelfen, sind gute Gedanken. Nach dieser Reise zu dir selbst sind hoffentlich ein wenig mehr Achtsamkeit, Selbstliebe und Dankbarkeit in dein Leben eingezogen.

Wir sind da ganz optimistisch. Denn alle Inhalte in diesem Sammelwerk der guten Gedanken stammen aus unserer jahrelangen Arbeit bei *Ein guter Verlag*. Mit diesem Verlag haben wir Hunderttausende Bücher, insbesondere den Bestseller *Ein guter Plan*, verkauft. Seit 2015 leisten wir Aufklärungsarbeit über mentale Gesundheit, Zufriedenheit und Stressprävention.

In den sozialen Medien erreichen unsere Beiträge ein Millionenpublikum und unser Newsletter ist mit über 150.000 Abonnent\*innen einer der beliebtesten zum Thema Achtsamkeit. In diesem Buch findest du nun erstmalig die gebündelte Inspiration aus vielen Jahren wertvoller Verlagsarbeit. Seien es pragmatische Tipps aus unseren Büchern, inspirierende

Gedankengänge von unseren Social-Media-Kanälen, oder die besten Zitate aus vielen Jahren Recherche in Literatur und Philosophie: Nicht jeder Inhalt wird perfekt zu dir passen. Aber es wird immer wieder Ansätze geben, die dir überraschend guttun werden. Die Inspirationen in diesem Buch können längst überfälliges Umdenken erzeugen, einen bitter nötigen positiven Glaubenssatz etablieren oder dich zu einer Sichtweise bringen, die du schon lange in dir trägst, aber bisher nicht zu fassen bekamst.

Wie du mit *Das große Buch der guten Gedanken* »arbeitest«, ist dir überlassen. Du kannst es einfach von vorn bis hinten durchlesen, oder es jeden Tag durchblättern und es dem Zufall überlassen, welcher Inhalt dich finden darf. So kannst du dich immer wieder inspirieren lassen, wenn du dich gerade uninspiriert fühlst. Und wer weiß, vielleicht lernst du so, auch ganz allein mehr gute Gedanken zu denken.

Und das ist dann eine wunderbare Basis, um noch einen Schritt weiterzugehen. Denn dieses Buch hat eine Schwester! Mit *Das große Buch der Selbstreflexion* lernst du dich selbst besser kennen und kommst mit vielen Ausfülltechniken deinen Wünschen, Zielen und Bedürfnissen näher. Mehr dazu findest du auf [einguterplan.de/selbstreflexion](http://einguterplan.de/selbstreflexion).

Jan Lenarz, Julia Florentine Prasse



Foto: Birte Filmer

## **Feedback oder Fragen?**

Wenn dir *Das große Buch der guten Gedanken* nicht gefällt: Schreibe uns! Wir sind ein kleiner, unabhängiger Verlag und möchten noch viel lernen. Außerdem kannst du uns bei Unklarheiten kontaktieren. Du erreichst uns am besten via E-Mail an [hallo@einguterplan.de](mailto:hallo@einguterplan.de).

## **Nachhaltigkeit**

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt, welches mit dem *Blauen Engel* ausgezeichnet ist. Das spart viel CO<sub>2</sub>, Wasser und Energie im Vergleich zu Frischfaserpapier. Außerdem enthält es keine schädlichen Chemikalien und optischen Aufheller. Dieses Buch besteht ausschließlich aus veganen Materialien und wurde klimaneutral produziert. Die Druckfarben (hubergroup Eco-Offset Ink Premium) basieren auf Pflanzenöl und erfüllen mindestens den Standard *Cradle to Cradle Certified™* Bronze. *Cradle to Cradle* bedeutet, dass kein Müll im herkömmlichen Sinne entsteht. Die Materialien sind kompostierbar oder können wiederverwendet werden und bleiben so im Ressourcenkreislauf. Mehr Informationen dazu bekommst du auf [einguterplan.de/klimawandel](http://einguterplan.de/klimawandel).

## **Wir brauchen dich jetzt**

Heutzutage noch einen Verlag zu gründen, ist ein bisschen wahnsinnig. Der Buchmarkt hat sich in den letzten Jahren stark verändert, und alles ist abhängig von einer Sache: *aktuellen Bewertungen*.

Deswegen möchten wir dich bitten, dieses Buch zu bewerten. Falls möglich am besten da, wo du es gekauft hast. Oder bei uns im Online-shop auf [einguterplan.de/dasgrossebuchdergutengedanken](http://einguterplan.de/dasgrossebuchdergutengedanken). Danke!

## **Mehr Inspiration**

Fast täglich posten wir inspirierende Inhalte und Zitate in den sozialen Medien. Folge uns gern auf Instagram, Facebook oder Telegram. Unser Nutzernamen sind jeweils *einguterplan*.

Und auf [einguterplan.de/newsletter](http://einguterplan.de/newsletter) kannst du unseren Newsletter abonnieren. Erhalte in unregelmäßigen Abständen die neuesten Tipps aus der Welt der mentalen Gesundheit sowie Updates aus unserem Verlag.

## Achtsamkeit als App

Behalte Stressfaktoren im Blick und führe ein Dankbarkeitstagebuch: Mit unserer App hast du unsere beliebtesten Achtsamkeitstechniken griffbereit auf deinem Smartphone.

Du kannst sie kostenlos auf [einguterplan.de/app](http://einguterplan.de/app) oder in den jeweiligen App-Stores für iOS und Android herunterladen. Suche einfach nach »Ein guter Plan«. Wir würden uns sehr über Bewertungen freuen!

## Bücher für Halt in der Welt

Neben *Das große Buch der guten Gedanken* haben wir noch andere Bücher im Sortiment, die den Anspruch haben, dein Leben zu einem guten zu machen. Da wäre natürlich unser Bestseller, der ganzheitliche Terminkalender *Ein guter Plan*. Möchtest du mehr Dankbarkeit und Selbstliebe in dein Leben bringen, eignet sich unser Tagebuch *Ein guter Tag* perfekt dafür. Außerdem haben wir besonders nachhaltige Notizbücher und ein Gefühlstagebuch für Kinder im Sortiment. Du findest all diese Produkte und mehr auf [einguterplan.de/shop](http://einguterplan.de/shop).

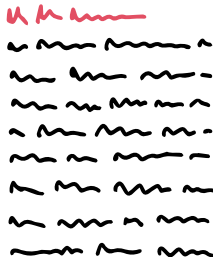
## Hinweis zu den Inhalten

In diesem Buch findest du hauptsächlich folgende Inhaltsformate: einfache Zitate zur freien Interpretation (1), längere Tipps mit Überschrift, die eine bestimmte Thematik im Detail behandeln (2), kurze Tipps ohne Überschrift als kleine Impulse zwischendurch (3) und Textbeiträge (4). Letztere sind immer eine Kombination aus Zitat oder Spruch, die wir durch unsere guten Gedanken ergänzen. Du erkennst sie daran, dass sie farblich eingerahmt sind und so einen Zusammenhang zwischen Zitat und Text markieren.

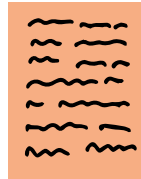
1



2



3



4





## Deine Highlights

Markiere dir hier die Seiten dieses Buches, die Inhalte enthalten, die du besonders gut, passend oder bewegend fandest. So kannst du sie in Zukunft schneller wiederfinden.

8	24	40	56	72	88	104	120	136	152	168	184
9	25	41	57	73	89	105	121	137	153	169	185
10	26	42	58	74	90	106	122	138	154	170	186
11	27	43	59	75	91	107	123	139	155	171	187
12	28	44	60	76	92	108	124	140	156	172	188
13	29	45	61	77	93	109	125	141	157	173	189
14	30	46	62	78	94	110	126	142	158	174	190
15	31	47	63	79	95	111	127	143	159	175	191
16	32	48	64	80	96	112	128	144	160	176	192
17	33	49	65	81	97	113	129	145	161	177	193
18	34	50	66	82	98	114	130	146	162	178	194
19	35	51	67	83	99	115	131	147	163	179	195
20	36	52	68	84	100	116	132	148	164	180	196
21	37	53	69	85	101	117	133	149	165	181	197
22	38	54	70	86	102	118	134	150	166	182	198
23	39	55	71	87	103	119	135	151	167	183	199

**»Du musst jeden  
Tag aufs Neue sanft  
zu dir sein, damit  
die Härte dieser  
Welt nicht in deine  
Seele sickert.«**

JAN LENARZ

## Leichtigkeit in belastenden Zeiten?

Die Welt wird immer unsicherer und das Leben immer anstrengender? In Anbetracht von scheinbar immer mehr Krisen und Katastrophen ist das eine nachvollziehbare Sichtweise. Nein, wir sagen dir jetzt nicht, dass doch alles gar nicht so schlimm ist und du mal das Positive sehen sollst. Im Gegenteil. Akzeptiere das Leid, verstehe die Probleme. Aber verstehe auch, dass es weiterhin Raum für Leichtigkeit, Ausgelassenheit, Unsinn und Verspieltheit geben darf und muss.

*Gerade* in einer Welt, die scheinbar immer anstrengender, härter und ungerechter wird, sind diese Gegenpole der Heiterkeit wichtige Kraftspender. Es ist leicht, in eine grimmige Grundstimmung aus Zynismus zu verfallen. Emotionale Entlastung wirkt dann wie ein unangebrachter Fremdkörper. »Das gehört sich nicht«, sagt die innere Stimme. Hier kann es helfen, sich bewusst zu gestatten, immer wieder das aktive Loslassen belastender Themen zu üben, *gerade weil* vieles so düster aussieht. Vielleicht kannst du dir Zeit nehmen, deine Gedanken einmal aufzuschreiben. Studien<sup>1</sup> zeigen immer wieder, dass dies eine der effektivsten Formen der Aufarbeitung negativer Emotionen ist. Es gibt hingegen keinerlei Hinweise, dass man mehr Gutes bewirkt oder mehr Kraft für Herausforderungen hat, wenn man sich konstant mit ihnen auseinandersetzt. Deine Beschäftigung mit diesen Emotionen ist also keine Ignoranz, sondern ein mündiger Umgang mit den eigenen Ressourcen.



Aber verstehe auch, dass dir der Blick auf das eigene Leid leichter fallen wird, wenn du dich zumindest gelegentlich, am besten sogar regelmäßig, für etwas einsetzt, was dir viel bedeutet. Lebst du ein Leben in Einklang mit deinen Werten<sup>2</sup>, wirst du dir außerdem eher gestatten können, eine Art Banalitätsausgleich, also Zeitvertreib und Ablenkung ohne großen Anspruch, in deinen Alltag zu integrieren.

1 K.M. Chan M.S.W. / K. Horneffer Ph. D. (2006): Emotional expression and psychological symptoms: A comparison of writing and drawing. In: *The Arts in Psychotherapy* 33, S. 26–36.

2 [einguterplan.de/werte](http://einguterplan.de/werte).



# »Diese Berge, die du schleppst, die solltest du besteigen, nicht tragen.«

NAJWA ZEBIAN



Und wie soll man, nachdem man jahrelang Berge mit sich herumgeschleppt hat, plötzlich die Kraft aufwenden, diese zu besteigen? Sagen wir mal so: Setze erst mal ab und ruh dich aus. Mach dir klar, dass du selbst bestimmen kannst, wie viel Last du dir wieder auf die Schultern legst. Schließlich würde kein Mensch von dir verlangen, nach einem Marathon gleich noch einen Biathlon dranzuhängen, oder? Schau dir deinen Berg erst einmal in Ruhe an, vielleicht hat er dir ja noch etwas zu erzählen, vielleicht ist er gar nicht so groß und schwer, wie er sich angefühlt hat. Vielleicht ist er trotz seiner Last atemberaubend schön. Wenn ihr euch ausreichend bekannt gemacht habt, kannst du in aller Ruhe nach einer angenehmen Steigung suchen, mit der du deinen Aufstieg beginnen möchtest. Es kann sein, dass du Hilfe benötigst. Oder einfach nicht allein da hoch willst. Du kannst deine Freund\*innen zur Bergwanderung mitnehmen, vielleicht auch nur ein Stück. Schaden kann es auch nicht, sich eine\*n professionelle\*n Bergsteiger\*in an die Seite zu holen, der\*die weiß, wo der Aufstieg am effektivsten ist. Du musst nicht allein da hoch. Plane dir für deinen Aufstieg genug Pausen ein und vergiss bloß nicht, immer wieder den Ausblick zu genießen und warme Socken anzuziehen!

**»Es wird ein langwieriges Leben,  
wenn du es mit Dingen verbringst,  
für die du nur ›Naja‹ fühlst.«**

NICOLA YOON

**»Mit Aufmerksamkeit können  
wir bewusste Entscheidungen  
treffen, anstatt unsere Muster das  
Steuer übernehmen zu lassen.«**

TAMARA LEVITT

Fühle dich mehr zu dem hingezogen, was dir guttut! Oft triggern potenzielle Partner\*innen Ur- und Verlustängste und schüren so eine schmerzhaftes Sehnsucht nach etwas, das dir eher schadet. Das Ergebnis ist, dass man sich dadurch auf Menschen einlässt, die einem das Gefühl geben, nicht gut genug zu sein. Es ist heilsam, das zu durchschauen und konstant abzufragen, ob man nicht die Nähe von ganz anderen Menschen braucht. Menschen, die vielleicht nicht so aufregend oder gar bedrohlich wirken, sondern Menschen, denen man auf Augenhöhe begegnen kann, vor denen man Schwäche zeigen kann und bei denen man nicht konstant das Gefühl hat, sich beweisen zu müssen.

# **»Besser, du machst mit der vollen Kraft deines Seins einen Fehler, als dass du mit verzagendem Mut jeden Fehler vermeiden willst.«**

DAN MILLMAN

Manchmal ist es schwer, Entscheidungen zu treffen. Die Angst vor einer Fehlentscheidung sowie vor deren Konsequenzen und der möglichen Kritik von außen kann ein lähmender Faktor in der Entscheidungsfindung sein. Also ziehen wir uns oft zurück und vermeiden, uns zu entscheiden. Im schlimmsten Fall verlässt uns schon bei kleinen Schritten der Mut, und es besteht die Gefahr, dass wir uns immer mehr zurückziehen – aus Scheu, Fehler zu machen. Diese grundsätzliche Angst, das »Falsche« zu tun, ist oftmals früh anerzogen und sitzt daher sehr tief. Doch etwas zu lernen, ist unmöglich, ohne dabei Fehler zu machen. Alles immer auf Anhieb richtig zu machen, geht nicht. Es ist ja nicht so, dass wir unser Leben vorher einmal durchproben könnten, um auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein. Sei dir sicher: Es gibt keinen Menschen, der immer das Richtige tut. Jedoch geht jede\*r damit anders um.

Frag dich bei Entscheidungen, die dir bevorstehen oder die du treffen möchtest, ob es wirklich eine Katastrophe wäre, eine Fehlentscheidung zu treffen. Oder ob es dich mindestens reicher um eine Erfahrung machen könnte, du vielleicht sogar daran wachsen könntest? Konkretisiere deine Angst: Was genau könnte passieren? Könntest du damit leben, wenn sich etwas anders entwickelt als gewünscht? Die Ängste klar zu artikulieren, kann dich wieder auf den Teppich holen, denn wir neigen dazu, schwammige Befürchtungen zu dramatisieren. Und wenn sich mal etwas als Fehler herausstellt: Gib dir nicht die Schuld. Verzeihe dir, denn du hast dein Bestes getan.



**»Achtsamkeit hilft  
uns, den Unterschied  
zwischen dem, was  
los ist, und dem, was  
wir uns erzählen, was  
los ist, zu erkennen.«**

SHARON SALZBERG

Es ist eine weitverbreitete Einstellung, sich erst nach getaner Arbeit zu belohnen. Die Massage gibt es erst, wenn ein Projekt abgeschlossen ist, das schöne Dinner gönnt man sich nur, wenn man große Erfolge feiert. Das ist eine reaktive Grundhaltung, die eine klare Trennung von Leistung und Belohnung ausdrückt. Versuche lieber, die schönen Dinge des Lebens ohne Gegenleistung in deinen Alltag zu integrieren. Verabschiede dich von dem Gedanken, dass du dir Wohlbefinden erst verdienen musst. Das führt keineswegs zu weniger Leistung, im Gegenteil. Je wohler du dich fühlst, je respektvoller du mit deinen Bedürfnissen umgehst, desto freudiger, entspannter und somit auch produktiver wirst du sein. Sieh also jede Investition in Wellness auch als Investition in deine Leistung, und das gerade während du noch in einer anstrengenden Phase steckst.



## **»Lass das Gestern nicht zu viel vom heute aufbrauchen.«**

WILL ROGERS

Tun macht glücklicher als Haben. Dies gilt auch schon, bevor du etwas unternimmst oder kaufst. Menschen, die sich auf eine schöne Unternehmung freuen, verspüren mehr Glück als Menschen, die sich auf die Zustellung eines Pakets freuen. Auch rückblickend war eine gute Zeit immer mächtiger, was das eigene Glücksempfinden angeht, als die Anschaffung eines Gegenstands, an den man sich nach kurzer Zeit sowieso gewöhnt hat.

Zu denken,  
dass etwas  
fehlt, bedeutet  
nicht, dass DU  
unvollständig  
bist.

**»Wir müssen nicht  
nur die Vorurteile, die andere  
von uns haben, bekämpfen,  
sondern auch die, die wir von  
uns selbst haben.«**

SHIRLEY CHISHOLM

Ein gutes Beispiel dafür, dass alle Emotionen gute Emotionen sind, ist die Einsamkeit. Als eines der schmerzhaftesten Gefühle überhaupt erfüllt sie dennoch eine Funktion: sie motiviert, fehlende soziale Kontakte auszubauen, da diese für den Menschen wichtig und gesund sind. So gesehen ist Einsamkeit auch immer Selbstschutz, weil es den Antrieb erhöht, sich in Gemeinschaft zu begeben, und Gemeinschaften für Menschen immer die Überlebenschancen erhöht haben. Das ist eine ganz neue Sicht auf die schmerzhaften und herausfordernden Emotionen: dass sie immer einen sehr bestimmten Nutzen erfüllen und nicht einfach nur da sind, um dir Leid zu bescheren. Vielleicht hilft diese Perspektive, sich für Einsamkeit nicht zu schämen, sondern sie als durchdachte Funktion der Evolution zu akzeptieren.



*»Die Dinge im Leben, die nicht wie geplant verlaufen, sind auf lange Sicht meist wichtiger und prägender als die Dinge, die es tun.«*

MAGGIE O'FARRELL

# »Wenn du dich selbst lieben willst, kannst du nicht die Dinge hassen, die dich zu dem gemacht haben, was du jetzt bist.«

ANDRÉA DYKSTRA

Es ist manchmal schwierig, seinen bisherigen Lebensweg voll und ganz anzunehmen, mit allen holprigen Episoden und Fehlritten. Fakt ist: Die weniger schönen Dinge, die passiert sind, oder die, die wir kritisch an uns sehen, sind genauso wesentliche Bestandteile unseres Selbst wie auch all das Gute. Mehr nicht. Es geht nicht darum, unsere Narben unbedingt als Schmuck zu tragen, wenn wir es gar nicht so empfinden. Es geht nicht darum, »an allem etwas Gutes« zu erkennen. Der Mist, der passiert ist, kann Mist bleiben. Nur können wir unsere Geschichte wahrscheinlich gar nicht ohne diesen Mist erzählen. Du bist berechtigt, Situationen und Menschen oder all das Negative aus der Vergangenheit einmal zu verfluchen. Aber es stetig zu hassen, richtet sich nur gegen dich selbst. Auch wenn uns das Wort »annehmen« vielleicht als nicht umsetzbar erscheint, so können wir durchaus unseren Frieden damit schließen.

Unsere Stärke und wesentliche Bestandteile unserer Persönlichkeit sind aus Erfahrungen gewachsen – aus guten und aus schlechten. Wenn wir versuchen, diese Dinge neutral zu beurteilen, und uns an anderer Stelle mit den Emotionen dahinter befassen, können wir sie letztlich vielleicht doch annehmen und müssen sie nicht mehr bekämpfen.



*Etwas loszulassen  
bedeutet nicht, es wegzustoßen.  
Es bedeutet, dass man aufhört,  
verbissen etwas erzwingen  
zu wollen.*

Beziehungen, Träume und Projekte können ein enormer Antrieb sein und gute Sachen aus uns Menschen herausholen. Manchmal kommen wir aber zu dem Punkt, an dem wir mehr dafür tun, eine Sache am Leben zu erhalten, als sie zu leben. Manchmal stimmt auch einfach das Timing nicht. Niemand von uns kann in die Zukunft schauen und wissen, wie sich Dinge entwickeln. Dafür haben wir aber unser Gefühlsbarometer im Hier und Jetzt. Wenn wir achtsam mit unserer Leidenschaft und unseren Emotionen für eine Sache umgehen und regelmäßig ganzheitlich überprüfen, ob unser Barometer noch im grünen Bereich ist, sind wir auf dem besten Wege, etwas loslassen zu können, lange bevor wir uns gezwungen sehen, es wegzustoßen. Wenn du zu oft das Gefühl hast, dich zu verlaufen oder zu viel zu investieren, kann sich das schleichend als Problem für deine mentale Gesundheit entwickeln. Natürlich geht es nicht darum, bei jedem Problem wegzulaufen, sondern zu erkennen, wann du anfängst, etwas zu erzwingen. Unsere Rendite, die wir mit so einer zwanghaften Investition erzielen, ist leider sowohl gering als auch negativ. Bevor wir also uns und vielleicht andere vor den Kopf stoßen, weil wir uns so sehr in etwas verrannt haben und schlagartig desillusioniert sind, bietet es sich an, einen regelmäßigen Reality-Check zu machen. Es ist okay, auch schöne Sachen gehen zu lassen, wenn sie uns nicht mehr das geben, was sie mal gegeben haben.



**»Ich will mich trotz  
allem in die Welt  
verlieben. Solang  
ich hier bin, will ich  
fühlen, was es zu  
fühlen gibt.«**

JOHN GREEN