



## Vortrag «Lebensfreud ist ansteckend»

Sie steckt in jedem von uns: die Lebensfreude. Und genau das hat uns zwanzig Teilnehmerinnen die Referentin Susan Reinert Rupp an einem schönen Spätsommerabend im August nähergebracht. Sie strahlte dies auch aus – die Lebensfreude – und ging so mit gutem Beispiel voran.

In Ihrem Werkzeugkoffer hatte sie dann auch so einige praktische Beispiele mitgebracht, wie man sich Lebensfreude im Alltag immer wieder einbauen kann. Sie steckt nämlich in jedem und jedem von uns – die Lebensfreude.

So könnte es zum Beispiel eine Idee sein, beim ein schlafen statt Schäfchen zu zählen für jeden Buchstaben vom Alphabet ein positives Gefühl aufzuzählen. Oder sich ein paar Bohnen in die linke Hosentasche zu legen und diese bei einem positiven Erlebnis in den rechten Sack zu verschieben. Am Abend sieht man dann, wie viel positives man tatsächlich erlebt hat.

Nach dem Referat gab es dann noch einen gemeinsamen Apéro – welcher auch ein positives Erlebnis war – und allen ein lächeln ins Gesicht zauberte.

