

HEYNE <

Die Autorin

Rachel Kelly arbeitete zehn Jahre als Journalistin bei *The Times*. Ihr erstes Buch *Black Rainbow* erschien 2014 und handelt von der heilenden Kraft des geschriebenen Wortes. Es wurde zum *Sunday-Times*-Bestseller und gewann den »Best First Book«-Preis bei den Spear's Book Awards. Die Autorin gibt Workshops zur therapeutischen Wirkung von Kunst und deren Wirkung auf die mentale Gesundheit.

Rachel Kelly

DANCING ON SUNSHINE

52 Kleine Dinge, die dich
das Glück spüren lassen

Aus dem Englischen übersetzt
von Iris Halbritter

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel *Walking on Sunshine* bei Short Books, Unit 316, Screen Works, 22 Highbury Grove, London N5 2ER.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe 07/2017

Copyright © 2015 by Rachel Kelly

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017

by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der

Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Marion Zerbst

Illustrationen: Markus Weber, Guter Punkt

unter Verwendung von iStock-Motiven

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

unter Verwendung eines Motivs von chuwy / istockSat.

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70325-4

www.heyne.de

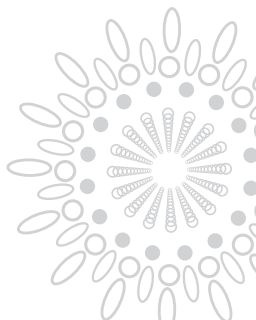
Für meine Eltern

Inhalt

Vorwort 11

FRÜHLING

1. Der Frühling kommt 17
2. Kontrolle in Neugier verwandeln 19
3. Anderen helfen 21
4. Achtsame Augenblicke 23
5. Entrümpeln 25
6. Gebet 27
7. Atemübung in drei Schritten 29
8. Ausschalten 31
9. Den neuen Tag umarmen 33
10. Positiv denken 36
11. Auf die Formulierung kommt es an! 38
12. Gewohnheiten miteinander verbinden 40
13. Dankbarkeit 43

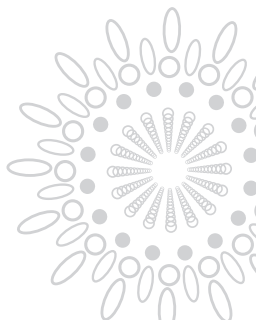


SOMMER

14. Ich steh auf 47
 15. Fliege an der Wand 49
 16. Den Weg genießen 51
 17. Einen Sport finden, den man mag 53
 18. Die Hand ausstrecken 55
 19. Balsam kranker Seelen 57
 20. Flowerpower 60
 21. Wenn du den Kopf bewahrst 63
 22. Den Körper nähren 65
 23. Der Klang von plätscherndem Wasser 67
 24. Die Freude, etwas zu verpassen 69
 25. Flicker 71
 26. Ruhiges Heim, Glück allein 73
- 

HERBST

- 27. Lass mich deine Harfe sein 77
- 28. Einen Vogel nach dem anderen 79
- 29. Fehler machen 81
- 30. DVD-Boxen 83
- 31. Besser reisen 85
- 32. Sich einen Gefährten suchen 87
- 33. Den goldenen Mittelweg finden 89
- 34. Körpersprache 91
- 35. Vor Selbstmitleid zerfließen 93
- 36. Entspannen 95
- 37. Was du abwehrst, das bleibt bestehen 97
- 38. Backzauber 99
- 39. Formationsflug 101



WINTER

- 40. Der Himmel tief 105
 - 41. Wir sind Menschen und keine Maschinen! 107
 - 42. Heimliche Atemübung 109
 - 43. Die Stopp-Technik 111
 - 44. Psychobiotika 114
 - 45. Gewohnheiten brechen 117
 - 46. Alkohol 119
 - 47. Spielen 121
 - 48. Die 60-Prozent-Regel 123
 - 49. Sonnenschein in Flaschen 125
 - 50. Regenbogen-Essen 127
 - 51. Meditation 129
 - 52. Taten ohne historischen Rang 131
- Schlussgedanken: Wer spricht da eigentlich? 133
- Danksagung 135
- Zum Weiterlesen 137
- Memos an mich selbst 140
- P.S. Falls Sie rückfällig werden 143
- Zitatnachweis 144

Vorwort

Mit diesem Buch will ich in Form eines Jahrestagebuchs andere Menschen an meinen Erkenntnissen zum Thema Glück und Gelassenheit teilhaben lassen. Für mich hängen diese beiden Gemütszustände eng miteinander zusammen: Ich fühle mich gleich besser, wenn ich ruhiger werde.

Letztes Jahr habe ich ein Buch mit dem Titel *Black Rainbow* veröffentlicht, in dem ich meine frühere Erfahrung mit einer lähmenden Depression schilderte und beschrieb, wie ich mich von dieser schweren Erkrankung erholte. Das Buch basierte auf Tagebucheinträgen, Briefen und E-Mails, die ich während dieser Zeit geschrieben hatte.

Seit damals geht es mir zunehmend besser. Ich habe die Gewohnheit beibehalten, Briefe zu schreiben und Tagebuch zu führen. Und diesmal konnte ich mich von den schwierigen Themen lösen und mich darauf konzentrieren, was mir über das »normale menschliche Unglücklichsein« (wie Sigmund Freud es nannte) hinweghilft – nicht über eine Depression, sondern einfach über die unvermeidlichen Höhen und Tiefen des täglichen Lebens. An den meisten Tagen fühle ich mich jetzt psychisch stabil und wohl – und manchmal habe



Rachel Kelly

Dancing on Sunshine

52 kleine Dinge, die dich das Glück spüren lassen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 144 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

22 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-453-70325-4

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Juni 2017

Jeder kennt sie, die Höhen und Tiefen des Alltags: Kaum meint man, unbeschwert auf der Sonnenseite des Lebens zu tanzen, spürt man schon wieder eine dunkle Wolke herannahen. Wäre es nicht schön, wenn man diese Wolke einfach wieder vertreiben könnte? Genau dies macht Rachel Kelly möglich: 52 Tipps, Impulse und Ideen, um für jede Stimmung, jede Wetterlage und jede Situation gewappnet zu sein. Sie helfen dabei, in stressigen Momenten zur Ruhe zu kommen, auch in grauen Zeiten positiv zu denken, sich trotz Routine lebendig zu fühlen und mit Freude jeden Tag zu begrüßen.



[Der Titel im Katalog](#)