

*Cappuccino-Duft
für die Seele*

zusammengestellt von Frederike Tegge

Die mit Hfa gekennzeichneten Bibelstellen sind der Übersetzung
Hoffnung für alle® entnommen. Copyright © 1983, 1996, 2002 by International
Bible Society®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Verlags.
Alle anderen Bibelzitate entstammen der Lutherbibel, revidierter Text 1984,
durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche
Bibelgesellschaft, Stuttgart.

© 2007 SCM Collection Verlag, Witten
Umschlag: jungepartner.de
Satz: QuadroMedienService, Bergisch Gladbach-Bensberg
Druck: Ebner & Spiegel, Ulm
ISBN 978-3-7893-9242-9
Bestell-Nr. 629.242

INHALT

Warte nicht bis morgen!	7
Mach dir keine Sorgen	9
Cappuccino-Weisheiten	II
Ich vertrau auf dich	14
Cappuccino-Weisheiten	15
Was er mir gibt, ist besser	17
Eine Tasse gute Laune	18
Wie eine Katze in der Sonne	21
Cappuccino-Weisheiten	23
Unperfekt lebt es sich viel entspannter	25
Cappuccino-Weisheiten	27
Eine Verabredung mit mir selbst	30
Völlige persönliche Gegenwart	31
Wenn ich danke, hat die Freude Vorfahrt	32
Cappuccino-Weisheiten	34
Bewusste Dankbarkeit	36
Cappuccino-Weisheiten	37
Die Freude am anderen	39
Was mir Freude macht	40
Eine Tasse gute Laune	41
Das Leben ist gut!	44
Cappuccino-Weisheiten	46
Ich lebe!	48
Am liebsten tue ich gar nichts	49
Auf die andere Stimme hören	50
Cappuccino-Weisheiten	51
Gott feiert	53
Ich vertraue dir	54
Cappuccino-Weisheiten	56
Vertrauen	59

Cappuccino-Weisheiten	60
Jenseits aller Vorsicht	63
Eine Tasse gute Laune	64
Ich fühl mich wohl in meiner Haut!	67
Cappuccino-Weisheiten	69
Wenn wir gut für unseren Körper sorgen	71
Cappuccino-Weisheiten	74
Fitness für zwischendurch	76
Quellenverzeichnis	78

Warte nicht bis morgen!



Cappuccino ist für mich der Inbegriff der Lebensfreude. Wenn ich eine Tasse davon trinke, genieße ich jeden Schluck; vom ersten, wenn ein Milchschaumbart auf meiner Oberlippe zurückbleibt, bis zum letzten, der süßer ist als die restlichen, weil sich am Boden etwas Zucker gesammelt hat. Cappuccino hilft mir wie sonst nur ein Spaziergang am Strand, mich zu entspannen und einen kleinen Augenblick stillen Glücks zu genießen.

Dieses Buch soll Sie wie eine Tasse Cappuccino zu einer kleinen Entspannungspause einladen – und vielleicht lesen Sie es ja auch gerne bei einer Tasse Cappuccino. Heitere Texte, geistreiche Gedanken, nachdenkliche Gedichte und ermutigende Bibelverse bieten die Möglichkeit, der Seele mitten im alltäglichen Trubel einen Kurzurlaub zu gönnen. Denn das Leben bietet unzählige kleine Gelegenheiten, sich zu freuen und den Augenblick zu genießen!

Seit ich angefangen habe, auf solche Momente zu achten, staune ich darüber, wie viele liebevolle Grüße Gott mir an den Wegesrand stellt und wie oft ich einfach daran vorübergehe, ohne sie weiter zu beachten. Wenn ich mich entschließe, zu Fuß nach Hause zu gehen, und »mein« Busfahrer mir im Vorüberfahren zuwinkt und fragend mit den Achseln zuckt, weil er mich heute an der üblichen Haltestelle zur gewohnten Zeit vermisst hat. Wenn ich an

Freunde in der Ferne denke, die vielleicht in dem Augenblick auch an mich denken. Wenn ich dieses eine Stück Trüffelschokolade genieße, gut, sagen wir zwei ...

Vor einiger Zeit habe ich gelesen, dass unser Gehirn gedankliche Muster entwickelt: Wenn ich eine Weile alles negativ beurteile, werden neue Gedanken automatisch »negativ gefärbt«. Es ist wie beim Bowling oder Kegeln, wenn ich meine Kugel gar nicht erst gerade auf der Bahn starten lasse, sondern sie direkt in die Außenrinne schicke. Sie kann zu keinem guten Ziel mehr kommen und geht direkt ins Aus.

Aber genauso, wie man trübes Grübeln einüben kann, ist es möglich, positives Denken zu trainieren. Und dieses Buch ist ein Trainingsplan für angehende Optimisten. Man kann sich der Lebensfreude auf unterschiedliche Weise nähern. Jedes der kurzen Kapitel in diesem Buch bietet dazu einen anderen Blickwinkel.

In einem meiner Lieblingsfilme, »Und täglich grüßt das Murmeltier«, sagt der Fernsehreporter und geläuterte Zyniker Phil Connors (Bill Murray): »Egal, was morgen passieren wird oder den Rest meines Lebens, in diesem Moment bin ich glücklich.« Das trifft den Nagel auf den Kopf. Deswegen: Wenn du dich heute freuen kannst, dann warte nicht bis morgen!

