

Acht Tipps für mehr Freude im Alltag

31. August 2025



Birgit Schilling

Quelle: schilling-supervision.com

Letzte Woche berichtete Birgit Schilling, wie sie in ihrem Alltag Freude entdeckt und Schönes genießt. Heute gibt sie acht Tipps, wie wir die alltäglichen Freudenräuber entlarven und neu entdecken können, wie viel Freude Gott für uns bereithält.

1. Wann hüpfert mein Herz?

Gehe der Frage nach: «Wann hüpfert mein Herz? Wann singt mein Herz?» Werde achtsam für dich und dein Erleben von Freude. Bemerke, was dir guttut, und gönne dir Zeiten, in denen du genau dem Raum schenkst.

2. Widerstand

Werde achtsam, ob sich in deinem Innern Widerstand dagegen regt, dass du der Freude nachgehst. Vielleicht findest du bremsende Antreiber bei dir vor, wie: «Der Freude nachzugehen ist egoistisch» oder «Wer sich heutzutage freut, hat den Ernst der Lage nicht verstanden» oder anderes.

3. Nach aussen

Wenn dir etwas guttut, schenke dir ein Lächeln und spüre die innere Freude, die sich dann zeigt.

4. Die Welle der Freude

Übe es ein, dich der Welle von Freude zu überlassen, wenn sich Freude in deinem Innern meldet. Lass die körperlichen Auswirkungen zu: Das laute Lachen, sanfte Lächeln, Strahlen der Augen, das Juchzen.

5. Ursprung der Freude

Verbinde dich in deinem Alltag immer wieder mit Gott, dem Ursprung aller Freude. Halte von Zeit zu Zeit inne, richte einen Liebesblick auf Gott und mache dir bewusst, dass du gerade von diesem Gott der Freude voller Liebe angeschaut wirst. Wirklich, tatsächlich! Gott ist gegenwärtig. Wenn du auch gegenwärtig bist, geöffnet im Herzen, ist die Chance hoch, dass eine zarte Begegnung zwischen euch geschieht, die manchmal spürbar ist und zu anderen Zeiten nicht. Freue dich darüber, dass du mit dem Grund der Freude – mit Gott – verbunden bist.

6. Weitergeben

Nimm dir vor, jede Woche jemandem etwas Gutes zu tun und zwar von Herzen gerne (so gut es dir möglich ist). Das kann eine kleine oder grössere Sache sein. Nimm wahr, was diese Aktion in deinem eigenen Herzen auslöst. Vielleicht Freude.

7. Mit anderen freuen

Wenn andere eine Freude mitteilen, übe es ein, dich mit einem offenen Herzen für den anderen mitzufreuen. Wenn sich die Freude in deinem Inneren nicht einstellt, frage dich: Was hindert mich daran? Halte das Erkannte Gott hin und übe weiter.

8. Freuden-Botschafterin sein

Nimm dir vor, eine Freuden-Botschafterin zu werden, so wie die Engel zu Jesu Geburt: «Siehe, ich verkündige euch grosse Freude, denn euch ist heute der Heiland geboren» (Lukas Kapitel 2, Vers 10). Jesus ist auf diese Erde gekommen, damit Frieden und Freude sich ausbreiten, schon hier auf Erden, so wie es im Himmel schon ist und in Ewigkeit sein wird.

Zum Interview mit Birgit Schilling zum Thema Freude [geht es hier](#)

Nächsten Sonntag gibt Birgit Schilling an dieser Stelle noch acht Tipps, wie man die Freude ganz konkret zurückgewinnen kann. Sie ist Autorin, [Supervisorin und Coach](#) und lebt mit ihrem Mann in Köln. Ähnliche Impulse gibt es im Magazin JOYCE. Infos zum günstigen Jahresabogutschein des Magazins findest du [hier](#).

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Wie Kinder: «Wir sind für die Freude geschaffen»](#)

[Oft gehört, neu verstanden: Freude – Lebenselixier der Christen](#)

Autor: Birgit Schilling

Quelle: Magazin Joyce 03/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags