



Annette Penno

# Meine Happy-Listen

Finde heraus,  
was dich  
glücklich macht

**SCM**

## Was hier passieren kann

Als ich diese Karte in die Finger bekam, musste ich sehr in mich hineingrinsen. Vorne drauf stand es. Groß und laut: „Du hast es gut, du hast mich.“ Was für eine großartige Selbsterkenntnis des Absenders!

Und was für eine seltene.

In meinem Bekanntenkreis testete ich, wie stark eigentlich das Bewusstsein für die eigene Großartigkeit ist und platzte damit in den heiteren Smalltalk. Nach der Frage: „Und, erzähl mal, was ist an dir so richtig fantastisch?“ schaute ich immer in recht amüsiert-perplexe Gesichter. Das waren tolle Überraschungsmomente. Aber ohne Antworten. Es fällt einem ja eher etwas ein, was nicht ganz so fantastisch ist ...

Für die eigene Lebenszufriedenheit ist die Erkenntnis: „Dies und das ist an mir echt prima“ aber wirklich wichtig. Man selbst ist ja der einzige Mensch, mit dem man ohne Zweifel das ganze Leben verbringen wird. Da wäre es doch gut, sich auch zu mögen und nicht ständig an sich rumzumäkeln.

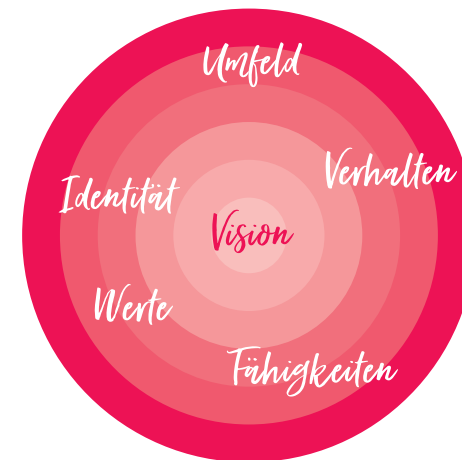
Und nicht nur das: Für die Richtung des eigenen Lebens und für die Qualität der Beziehungen ist es von großem Vorteil, sich selbst gut zu kennen. Dann weiß man auch besser, welche Aufgaben und Menschen zu einem passen. Und das lässt einen glücklicher leben.

Deswegen gibt es dieses Buch.



Ich habe die Hoffnung,

- dass es dir Spaß macht, dich selbst zu daten
- dass du die offensichtlichen und verborgenen Besonderheiten an dir erkennst
- dass du siehst, wie begabt du bist
- dass du über das staunen kannst, was dich antreibt
- dass du mutig feststellst, wer du bist, noch sein kannst und willst
- und dass dir klar wird, was nur du mit deiner Einzigartigkeit dieser Welt geben kannst



Die Kapitel sind so aufgebaut, dass du dich von den offensichtlichen Dingen, die dich umgeben hin zu dem bewegst, was etwas mehr versteckt in dir liegt. Dabei kann dir auffallen, dass das, was du gerade in einem Kapitel herausfindest, auch zu dem passt, was du ein Kapitel vorher entdeckt hast. Cool, oder? Das passiert, wenn man stimmig und kongruent zu dem lebt, was man kann und will. Und wenn dir Widersprüche auffallen sollten – Glückwunsch! Dann kannst du überlegen, ob du daran etwas ändern möchtest ... Aber dazu später.

Was ist noch zu wissen, bevor du konkret loslegst? Du kannst

- die Listen nach Herzenslust durchblättern und da starten, wo du gedanklich hängen bleibst. Chronologisches Vorgehen ist nicht nötig.
- alles notieren, was dir einfällt – ohne angestrengt jede Zeile füllen zu müssen. Es soll ja Spaß machen!
- Dinge nachtragen, wenn sie dir später noch einfallen oder neu dazu gekommen sind.
- das Buch gelangweilt zurücklegen, wenn dir partout nix einfallen will ... Mooooment! Natürlich nicht. Denn wenn dir mal Antworten fehlen, ist das einfach nur der großartige Hinweis, dass es hier noch viel zu entdecken gibt! Dann könntest du Menschen deines Vertrauens nach ihrer Einschätzung fragen – und überlegen, ob du ihre Ansichten teilst und sie aufschreiben willst. Oder du nimmst dir vor, eine Woche bewusst auf Antwortsuche zu gehen. Das geht natürlich immer. So hättest du auch länger was vom Buch.
- zum Warmwerden auch erst einmal die Check-Listen am Anfang (fast) jedes Kapitels durchgehen. Da kringelst du aus vorgeschlagenen Neigungen und Tendenzen die Dinge ein, die eher auf dich zutreffen und bekommst so schon mal einen Eindruck vom jeweiligen Schwerpunkt.
- auf den Konzentrat-Seiten am Ende jedes Kapitels festhalten, was deine wichtigsten Erkenntnisse zu diesem Thema waren. Es bietet sich an, dafür deine Listenantworten in dem Kapitel vorher noch einmal zu überfliegen. Dann findest du dich in der Menge deiner Antworten gut zurecht und nimmst am meisten für dich mit.

Ich wünsch dir ganz viel Entdeckerlaune und ein offenes Herz für dein Wunderwesen!

Es ist gut, dass es dich gibt.

*Annette Penno*



## *Womit du dich umgibst*

---

*dein Umfeld*

*dein Verhalten*

*deine Fähigkeiten*

*deine Werte*

*deine Identität*

*deine Vision*

## *Kringel ein, was eher deins ist!*

COMEDY oder DRAMA?

HUND oder KATZE?

SCHOKOLADE oder GUMMIBÄRCHEN?

RUCKSACK oder KOFFER?

HOSE oder ROCK?

FUSSBALL oder FORMEL 1?

PUZZELN oder FERNSEHEN?

TEE oder KAFFEE?

TATTOO oder PIERCING?

GOLD oder SILBER?

ROCK- oder POPMUSIK?

FRÜHER VOGEL oder NACHTEULE?

BERGE oder MEER?

HOLZ oder PLASTIK?

AUTO oder FAHRRAD?

SINGEN oder TANZEN?

BIER oder WEIN?

BUCH oder HÖRBUCH?

FEIERN oder CHILLEN?

SCHWARZ oder WEISS?

BUTTER oder MARGARINE?

SOMMER oder WINTER?

KLASSIK oder TECHNO?

ELEGANT oder LÄSSIG?

SÜSSES oder SALZIGES POPCORN?

SANFT oder LEIDENSCHAFTLICH?

PIZZA oder PASTA?

LAUT oder LEISE?

KETCHUP oder MAJO?

TRÄUMER oder REALIST?

CHAOTISCH oder ORDENTLICH?

SAMSTAG oder SONNTAG?

REISEN oder ZUHAUSE?

HAUS oder WOHNUNG?

BLASS oder BRAUN?

BROT oder BRÖTCHEN?

HARRY POTTER oder HERR DER RINGE?

DUSCHEN oder BADEN?

KOCHEN oder BESTELLEN?

LAND oder STADT?

Was dich als Kind  
glücklich gemacht hat

Wobei du die  
Zeit vergessen kannst

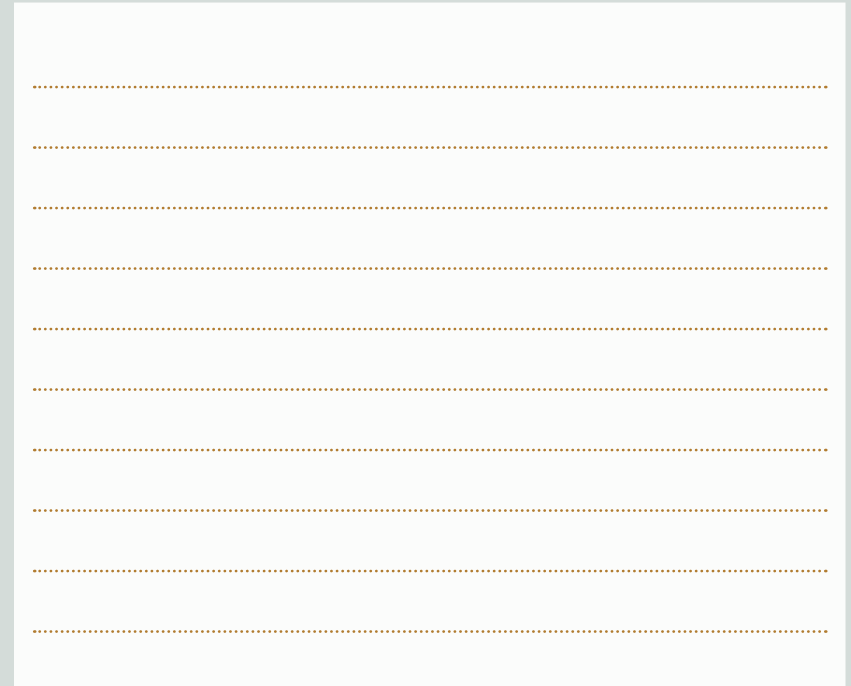
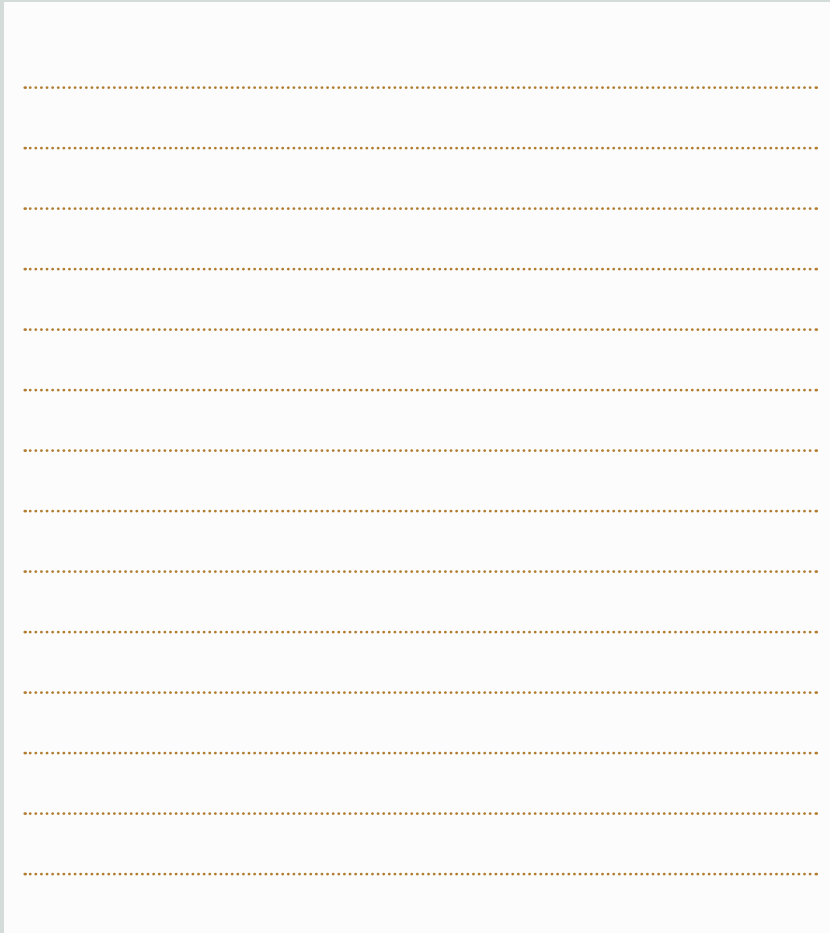


A vertical column of decorative stars in pink, green, and silver colors, scattered across the top and middle of the page.

A series of horizontal dotted lines for writing, located on the left page.

A series of horizontal dotted lines for writing, located on the right page.

Schwierige, dunkle Teile  
aus dem Drehbuch deines Lebens,  
die dich *positiv* geprägt haben



Du hast nicht zugelassen, dass du durch diese Phasen verbitterst,  
sondern dich entschieden, etwas Gutes daraus entstehen zu lassen.  
Das verdient Standing Ovation! Stell dich vor den Spiegel,  
sprich deine Überwinder-Momente aus und hör zu, wie Himmel und  
Erde dir applaudieren ...

Taten, Worte oder Dinge,  
mit denen du andere  
zum Lächeln bringen kannst

---

A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing.

Was du dir selbst  
Gutes tun kannst

---


A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing.

Die schönsten Komplimente,  
die du bekommen hast

Aufgaben und Probleme,  
bei denen sich deine Freunde an dich  
wenden, weil sie überzeugt sind,  
dass du sie lösen kannst



Was du (anders) machen würdest,  
wenn es keine Angst gäbe



Die glücklichsten Menschen,  
die du kennst



Bitte zwei von ihnen, dich in ihr Geheimnis einzuweihen.  
Falls sie es selbst nicht wissen, dann finde heraus,  
was sie über sich selbst und das Leben denken.  
Das ist oft der Schlüssel zu einer glücklichen Haltung.

# Kapitel-Konzentrat

DAFÜR SETZE ICH MEINE ZEIT UND KRAFT GERNE EIN:

---

---

---

DAS GIBT MEINEM LEBEN SINN:

---

---

---

MEINE DAVON-MEHR-ERKENNTNIS:

---

---

---

DAS WILL ICH NOCH WEITERDENKEN:

---

---

---

