

#6 | SEPTEMBER 2022

DAS MAGAZIN, WELCHES DIR ZEIGT,  
DASS DEIN ALLTAG DIE KRAFT HAT,  
DEIN LEBEN ZU VERÄNDERN

# Meraki



## IMPULSE

DANKBARKEIT  
META PROGRAMME  
GLITZER IN BEZIEHUNGEN

## INSPIRATIONEN

CATCHPY  
SAUERTEIG  
GEDANKENPRALINEN

## TROUVAILLEN

LESESTOFF  
HERBST POESIE  
MADAME FRIGO

# AUF DER SUCHE NACH DEM GLÜCK

**Als Yoga- und Meditationslehrerin und Dankbarkeits-Enthusiastin begleitest du deine Klient:innen auf dem Weg in ein erfüllteres Leben. Was gibt den Ausschlag, dass sich deine Klient:innen ein solches wünschen?**

Die Gründe, weshalb jemand zu mir kommt, sind sehr divers. Meist gibt es eine latente Unzufriedenheit, die verschiedene Auslöser hat. Bspw. aufsteigender Zweifel, ob das aktuelle Leben wirklich schon alles ist oder nicht doch mehr zu bieten hat. Oder aber auch, dass die Suche nach DEM Glück bisher erfolglos war. Damit einher geht die Sehnsucht, endlich anzukommen. Manche Klient:innen befinden sich zudem in einer Negativspirale: Eins kommt zum anderen und plötzlich ist alles schlecht. Das Jammern überwiegt und es gibt nur noch Haare in der Suppe: Nichts ist recht. Wiederum andere sind gefangen in limitierenden Gedanken Konstrukten wie bspw. unerfüllbare Erwartungen. Auch suchen mich Kund:innen auf, die unter starkem Stress leiden. Sie sind dann einfach zu sehr im Kopf und haben dadurch das Gefühl, sie hätten ihre innere Verbindung verloren.

**Kennst du diese Herausforderungen aus deiner eigenen Geschichte?**

Ja, sehr gut. Auch mich haben negative Gedankenspiralen fest im Schach gehalten. Ein Burnout katapultierte mich weit nach unten. Ich war sehr, sehr unzufrieden und auch auf dieser Suche nach einem glücklicheren Leben. Ich war gefangen darin, nur noch nach mehr und mehr und mehr zu streben. Dies ohne überhaupt zu realisieren, was ich bereits alles in meinem Leben hatte. Seien es wundervolle Reisen, die ich gemacht habe. Oder aber auch in dem Job zu arbeiten, den ich mir so lange gewünscht hatte. Ebenso, dass ich Weiterbildungen absolvieren konnte. Auch hatte ich tolle Freunde. Von Aussen gesehen: Ich hatte alles und doch habe ich es einfach nicht mehr gesehen. Ich war ausschliesslich auf das fokussiert, was nicht gut ist.

**Du sagst, dass dich Dankbarkeit zurück ins Leben gebracht hat. Welche Rolle kann Dankbarkeit in Krisen spielen?**

Eine entscheidende.

Mein Burnout war der absolute Tiefpunkt in meinem Leben. Ich war wirklich tief am Boden und wusste nicht, wie raus. Klar hatte ich Unterstützung durch eine Therapie, doch Tagebuch schreiben und Dankbarkeit haben mir einfach gezeigt, dass es da noch so viel mehr gibt. Auch haben sie den Blick auf das gelenkt, was ich bereits erreicht habe. Dankbarkeit hat mich angespornt, wieder das Positive im Leben zu sehen und nicht in dieser schlechten Phase und den damit verbundenen schlechten Gedanken zu erstarren.

Mein Eindruck ist, dass viele Menschen sich in der Tendenz eher auf das Negative fokussieren. Die Reflektion am Abend besteht aus dem, was nicht gut war, bspw. drei falschen Antworten in Prüfungsfragen. Anders betrachtet sind es jedoch auch sieben richtige Antworten von zehn.

Dankbarkeit richtet den Fokus auf das Positive ohne das Negative zu vernachlässigen.

So hat Dankbarkeit mir den Weg aus meiner tiefen Krise heraus geebnet. Als Life Changer hat sie mein Leben komplett geändert. Sie hat mir geholfen, die Fülle meines Lebens wieder einzublenden und daraus zu schöpfen. Etwas, was ich zuvor gnadenlos ausgeblendet hatte.

Zurück im Leben hat mir die Dankbarkeit gezeigt, was alles möglich ist. Vor drei Jahren hätte ich nie gedacht, dass ich jemals ein Buch schreiben werde.

Klar, es ist auch nicht immer nur rosig. Auch ich stosse an Herausforderungen und Schwierigkeiten, dennoch bin ich auf einem gänzlich neuen Weg. Dankbarkeit hilft mir auch anzunehmen, was vielleicht mal nicht so gut ist.

Rhonda Byrne, eine Bestseller-Autorin, die unter anderem „The Secret“ geschrieben hat, sagt: Dankbarkeit hilft mit der Vergangenheit Frieden zu schliessen. Sie hilft, im Augenblick präsent zu sein und den Moment zu leben.

### **Dankbarkeit hält uns im Hier und Jetzt - hast du ein Beispiel dafür?**

Ich war kürzlich abends spazieren und sah einen spektakulären Sonnenuntergang. Du weisst, welchen ich meine: Wenn sich der Himmel in verschiedenen Farbnuancen tiefrot färbt und Gänsehaut verursacht. Ich fühlte tiefe Dankbarkeit – in solchen Augenblicken gibt es nichts anderes. Da gibt es keine Zweifel, da gibt es keinen Ärger, keine Probleme. Dankbarkeit verankert uns fest im Moment.

### **Wir haben darüber gesprochen, dass Dankbarkeit uns aus Krisen holen kann. Dankbarkeit kann bestimmt noch mehr, oder?**

Ja - ich habe vorhin bereits das Buch "The Secret" von Rhonda Byrne erwähnt. Es baut unter anderem auf dem Gesetz der Anziehung auf. Dankbarkeit ist dabei ein wichtiger Schlüssel um zu manifestieren, was man sich in Zukunft wünscht. Mit ihr können wir uns auf das ausrichten, was wir uns mehr in unserem Leben wünschen.

### **"dankbar – das Tagebuch“ verändert das Leben deiner Klient:innen. Was macht dein Buch so erfolgreich?**

Ich denke, was das Buch so erfolgreich macht, ist die Kombination verschiedener Elemente. Die Elemente, die mir auf meinem Weg aus der Krise geholfen haben.

„dankbar – das Tagebuch“ ist ein Ausfülltagebuch. Es begleitet meine Leser:innen während zehn Wochen in ihrem Alltag. Es lädt ein, sich Zeit für sich selber zu nehmen und bewusst zu reflektieren, was man im Leben möchte. Zu sehen, was alles bereits gut ist, aber auch darüber nachzudenken, was noch nicht so gut ist und was man gerne verändern möchte. Besonderes Augenmerk lege ich dabei auf Tagesstart und -ausklang, deshalb umfasst jeder Tag eine Morgen- und eine Abendroutine. Das mag sich jetzt nach sehr viel anhören und ja, es ist auch ein bisschen Arbeit. Aber die Veränderung stellt sich rasch ein und dann möchte man nicht mehr auf das Ausfüllen verzichten. Ich weiss, wie schwierig es ist, dranzubleiben. Um das zu erleichtern kombiniere ich das Buch mit einem Kartenset. 120 Kärtchen, die einem jeden Tag neue Fragen stellen, neue Impulse geben und zum Nachdenken anregen.



Eins meiner Herbstausgaben Highlights: Sabrina

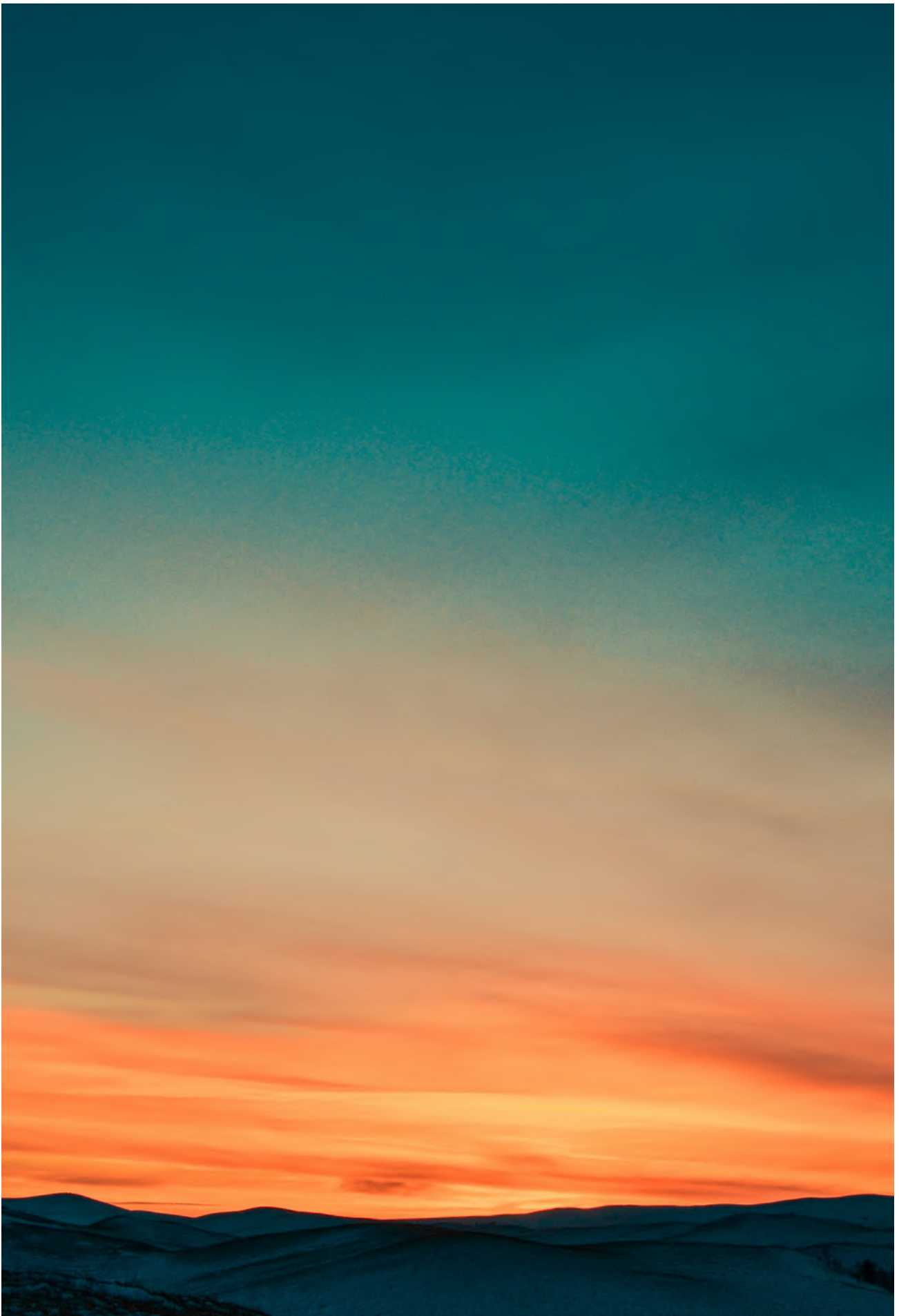
#### **SABRINA LINDAUER**

Die Züricherin Sabrina Lindauer studierte ursprünglich Kommunikation und arbeitete mehrere Jahre im Marketing.

Das 2018 erlittene Burnout war der Wendepunkt in ihrem Leben – Dankbarkeit und Tagebuch schreiben waren dabei die Schlüsselemente auf dem Weg aus der Krise.

Seither nimmt sie ihre Mitmenschen mit „dankbar – das Tagebuch“, aber auch als Coach und Yogalehrerin mit auf eine Reise zu deren wahren Selbst. Weg vom Mangeldenken hin zu einer tiefen Dankbarkeit für die zur Verfügung stehende Fülle.

[www.sabrinaindauer.com](http://www.sabrinaindauer.com)



"Dankbarkeit hält uns im Moment", so Sabrina Lindauer

Um Dankbarkeit im Alltag zu verankern, ist ein bewusster Tagesstart zentral. Mein Buch regt an, diesen mit positiven Gefühlen zu beginnen. So startet jeder Tag mit einer Dankbarkeitsübung gefolgt von der „Guten Morgen Frage“, welche man aus dem Kartenset zieht. Beides unterstützt, sich bewusst auszurichten und in Fülle den Tag zu gestalten. Ich persönlich schöpfe so sehr viel Energie. Es ist für mich ein perfekter Start in den Tag.

Auf meinem Weg zurück ins Leben habe ich die Wichtigkeit der Selbstliebe entdeckt. Dieses Element habe ich im Buch in Selbstliebemomenten aufgenommen. Wie der Name schon verrät, geht es um die Selbstliebe – kleine Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Auch diese zieht man aus dem Kartenset, damit man jeden Tag aufs Neue überrascht wird. Dankbarkeit ist sehr eng mit Selbstliebe verknüpft. Beides hilft zu merken, was man eben doch hat, und was für eine wunderbare Person man ist. Dankbarkeit für den eigenen Körper verstärkt dies.

**Neben einem bewussten Start am Morgen ist dir auch der Ausklang des Tages ein Anliegen. Wie fließt dies in deinem Buch ein?**

In der Sequenz für den Abend geht es darum, den Tag Revue passieren zu lassen. Oftmals liegt man abends im Bett und denkt: Das habe ich nicht geschafft. Das habe ich falsch gemacht. Die Person habe ich nicht angerufen usw. Hier möchte ich einladen, den Fokus zu wechseln und das Positive in den Blick zu nehmen. Also: Was habe ich geschafft und worauf bin ich stolz?

Das muss nicht eine bestandene Prüfung oder eine Beförderung im Beruf sein. Es sind vielmehr Dinge, die wir schnell als selbstverständlich übersehen. Dabei sollten wir gerade ihnen besondere Aufmerksamkeit entgegenbringen. So erzählte mir eine Kundin, dass sie es geschafft hätte, sich die Zähne zu putzen, obwohl es ihr alles andere als gut ginge. Genau diese Momente des Stolzes meine ich.

Auch am Abend arbeite ich wieder mit dem Kartenset. Die „Gute Nacht Frage“ ist speziell für den Tagesausklang ausgelegt. Es hebt die Dankbarkeit aus dem Alltag heraus und regt an, grundsätzlicher über das eigene Leben nachzudenken. Da mag ich die Meraki Leser:innen einladen, dies selber zu entdecken.

WORAUF MÖCHTE ICH AN MEINEM 80. GEBURTSTAG ZURÜCKBLICKEN?

WAS TRAGE ICH HEUTE ZU EINER BESSEREN WELT BEI?

WAS LÄSST MEIN HERZ REGELMÄSSIG HÖHERSCHLAGEN?

ICH LOBE MICH HEUTE MINDESTENS DREIMAL.

MÖCHTE ICH DEN HEUTIGEN TAG NOCHMAL ERLEBEN?

**Dir ist es auch wichtig, dass Dankbarkeit einen langfristigen Effekt hat. Wie berücksichtigst du das in „dankbar – das Tagebuch“?**

In einem zwei Wochen-Rhythmus wechseln sich zwei Reflexionen ab. Die erste beschäftigt sich mit der eigenen Entwicklung. Dies aus einer sehr liebevollen Haltung sich selber gegenüber. Also nicht aus einer Kontrolle und Selbstoptimierung heraus.

Alle anderen zwei Wochen greife ich das Gesetz der Anziehung auf. Darüber hatte ich bereits gesprochen: Wie wir mit Hilfe der Manifestation, dem Gesetz der Anziehung und der Dankbarkeit unser Leben erfüllter gestalten können. Hier habe ich mir fünf Fokusbereiche überlegt – einer davon ist bspw. der Beruf. Auch hier geht es wieder darum, dankbar für das zu sein, was schon ist. Aber auch zu überlegen, wie dies noch besser sein könnte und dies dann wiederum mit Dankbarkeit ins Leben zu holen.

**Könnte da nicht der Eindruck entstehen, dass das Leben ausschliesslich durch eine rosarote Brille zu betrachten ist?**

Tatsächlich geht es nicht darum, negative Gefühle wegzudrücken oder nicht zuzulassen. Denn diese gehören auch zum Leben dazu. Es ist vielmehr ein sich Bewusstwerden, dass der neue Tag ein Geschenk ist. Dies alleine ist schon ein Grund, dankbar zu sein und mit diesem Gefühl den Tag für sich zu nutzen.

Mir ist klar, dass all diese Aspekte sich nicht über Nacht einstellen, es ist eine Reise. Ich hatte es bereits erwähnt: „dankbar – das Tagebuch“ begleitet während 10 Wochen im Alltag. Es dauert nämlich 66 Tage, bis sich neue Gewohnheiten etablieren.

Bleiben meine Leser:innen dran, entwickeln sie eine Dankbarkeitsroutine, auf die sie gar nicht mehr verzichten möchten. Sie spüren, wie gut es ihnen tut. Sie kehren zu sich selbst zurück und spüren eine tiefe Selbstliebe.

**Die positiven Effekte von Dankbarkeit sind beeindruckend. Es gibt unzählige wissenschaftlich fundierte Studien darüber. In diesem Zusammenhang gibt es ein Zitat von Francis Bacon. Er sagt, dass nicht die Glücklichen dankbar sind, sondern die Dankbaren glücklich sind. Aus deiner persönlichen Sicht, was war zuerst da?**

Ich glaube, die Dankbaren waren zuerst da. Ich glaube, dass Dankbarkeit die Basis ist, um überhaupt zu realisieren, dass wir glücklich sein können. Denn wenn ich für nichts dankbar bin, bin ich auch nicht glücklich. Die Dankbarkeit kommt auch zuerst, weil sie greifbarer ist: Was ist Glück? Wann bin ich glücklich? Viele meiner Kund:innen suchen oftmals vergeblich nach DEM glücklichen Leben: Doch was ist das eigentlich? Wie fühlt es sich an? Dankbarkeit ist deutlich realer und greifbarer.

**Wir haben über positive Effekte von Dankbarkeit gesprochen. Gibt es aus deiner Sicht auch Momente in denen Dankbarkeit belasten kann?**

Ja - ich bin jetzt seit drei Jahren auf der Reise der Dankbarkeit. Sie hat mir sehr, sehr viel Gutes beschert.

Dennoch, das ist mir wichtig zu betonen, ist Dankbarkeit nicht die weisse Pille nach deren Einnahme das Leben nur noch perfekt ist. Denn Dankbarkeit zeigt uns auch, dass wir in einer gewissen Form auch abhängig von anderen sind. Tut uns jemand etwas Gutes und wir bedanken uns dafür, hat man oft das Gefühl, man stehe sozusagen in dessen Schuld. Da geht es ums Geben und Nehmen. Das macht uns auch ein Stück weit verletzlich, gerade wenn wir Hilfe einfordern. In solchen Momenten müssen wir uns selbst eingestehen, dass wir etwas nicht selber können.

Es geht aber nicht nur um die Abhängigkeit von anderen Personen, sondern auch um die Abhängigkeit vom grossen Ganzen. Wir sind im höchsten Masse von der Natur abhängig, bspw. von den Bienen. Durch ihre Bestäubung tragen sie zum Leben auf dem Planeten bei. Ohne sie gäbe es uns nicht.

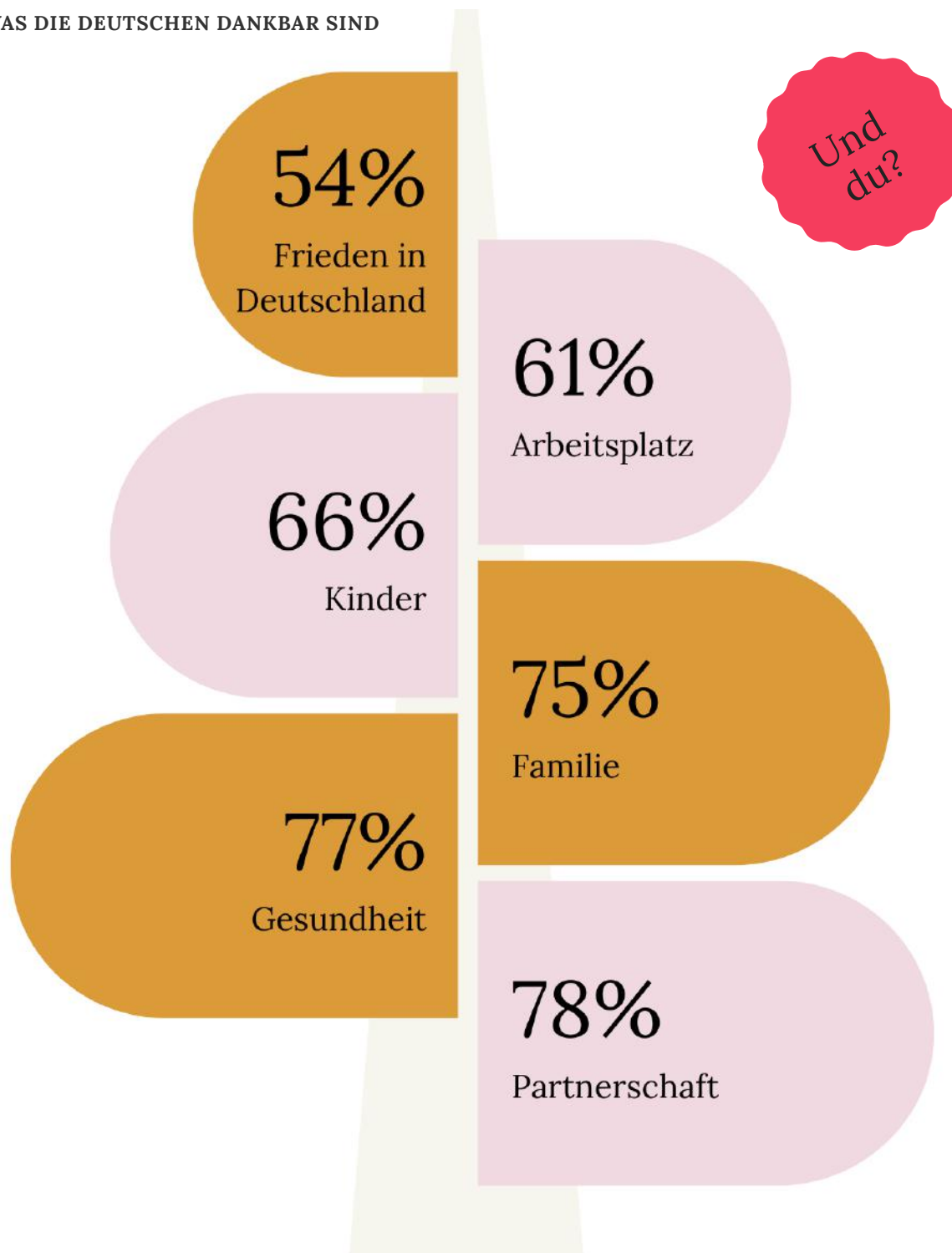
NICHT DIE  
GLÜCKLICHEN  
SIND DANKBAR.  
ES SIND DIE  
DANKBAREN, DIE  
GLÜCKLICH  
SIND.

Francis Bacon  
(1561-1626)  
engl. Staatsmann  
und Philosoph



Ist Dankbarkeit eine Pille zum Einnehmen?

## FÜR WAS DIE DEUTSCHEN DANKBAR SIND



Quelle: Forsa Umfrage in 2010 zur Dankbarkeit (1)

### Quellen Angaben Artikel

Dieser Artikel ist Teil der Herbstausgabe #6 von Meraki. Sofern nicht explizit angegeben, ist das Bildmaterial via Flipsnack lizenziert.

- Foto Sabrina Lindauer: Sabrina Lindauer
- Bücher „das Café am Rande der Welt“ und „The Big Five for Life“: dtv Verlagsgesellschaft mbH und Co. KG
- Buch Hectors Reise: Piper Verlag GmbH
- Buch The Secret: Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
- Buch: The Gratitude Project: New Harbinger Publications
- Podcast, Buch: dankbar – das Tagebuch und Karten: Sabrina Lindauer

(1) <https://www.nak-west.de/db/6564429/Meldungen/Forsa-Umfrage-zeigt-Deutsche-sind-dankbar>, aufgerufen am 11.09.2022, Illustration: Verena Mog <https://verena-mog.de>

Tiefe Dankbarkeit zu spüren, bedeutet auch, sich eingestehen, nicht alles selber kontrollieren zu können. Und das, wo wir doch selber alles gerne im Griff hätten. Das ist nicht einfach.

Und noch etwas weiteres möchte ich einbringen. Oft höre ich von meinen Klient:innen, dass sie gar nicht wissen, wofür sie alles dankbar sein können. Gerade zu Beginn mit "dankbar - das Tagebuch". In der ersten Woche könnten sie locker ja noch drei Dinge aufschreiben. Doch danach wird es schwierig und zäh. Es schleicht sich das Gefühl der Undankbarkeit ein.

Wer gibt schon gerne selber vor sich zu, dass er undankbar ist? Per Default bezeichnen wir uns gerne als dankbare Menschen. Gerade wenn wir in anderen Ländern zu Gast sind und mit unterschiedlichen Lebenswelten konfrontiert sind. Da stellen wir fest, dass Menschen, die nicht ganz so viel wie wir haben, oftmals glücklicher sind. Materialismus hat nicht immer nur positive Effekte und kann sogar das Gegenteil auslösen: "Ich weiss gar nicht mehr, für was ich dankbar sein soll. Ich habe doch eigentlich alles, was man sich wünschen kann - gerade hier in der Schweiz". Das kann einen gewissen Frust auslösen.

Da hilft es, mit kleinen Dingen anzufangen. Ich habe es vorhin bereits erwähnt: Also zu überlegen, auf was ich stolz bin. Meine Empfehlung ist: Starte mit den kleinen Dingen. Es müssen nicht immer die grossen Ticktes sein. Ich kann nicht nur für das neue Smartphone oder das neue Auto dankbar sein. Sondern genauso gut für das Zwitschern der Vögel am Morgen oder den Sonnenuntergang. Das hat eine grosse Dankbarkeitskraft im Alltag. Oder auch, die ganz kleinen Dinge wertzuschätzen, wie bspw., dass ich ohne Hilfe aufstehen kann. Was ich immer gerne als Referenz verwende, ist die Natur und der eigene Körper. Da findet man unglaublich viele Dinge, für die man dankbar sein kann.

### **Kann Dankbarkeit die Gefahr bergen, dass man einfach die Hände in den Schoss legt, anstatt sich weiterzuentwickeln?**

Das ist ein ganz spannender Gedanke. Ich habe mir nämlich auch schon überlegt, was wäre, wenn ich einfach für alles dankbar bin. Erreiche ich dann überhaupt noch etwas im Leben oder bin ich dann einfach mit allem zufrieden? Für mich ist Dankbarkeit eine Motivation Dinge zu erreichen, jedoch ohne Druck. Nicht weil ich muss, sondern weil ich möchte und im Anschluss Dankbarkeit verspüren kann. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Menschen mit Dankbarkeitsroutine 20% erfolgreicher sind, ihre Ziele zu erreichen.

Dankbarkeit macht also produktiver. Eine Dankbarkeitsroutine abends vor dem Einschlafen sorgt für tieferen und ruhigeren Schlaf. Dies führt zu mehr Energie am nächsten Tag.

Dankbarkeit aktiviert den präfrontalen Cortex, das ist ein Teil des Frontallappens der Grosshirnrinde. Dieser Teil des Gehirns ist eng verbunden mit dem Verständnis, das man für die Ansichten anderer Personen aufbringen kann, für die Empathie und für die Entspannung. Hinzu kommt, dass dieser Teil des Gehirns sehr eng verbunden ist mit den Systemen im Körper, die für die Regulation der Emotionen, für den Stressabbau und die Entspannung im Allgemeinen zuständig sind. Aus diesem Grund hat Dankbarkeit über die Zeit einen so grossen Effekt auf unsere Gesundheit, denn sowohl glückliche Beziehungen zu anderen Menschen als auch der gekonnte Umgang mit Stress beeinflussen unser Wohlbefinden immens.

Alles in allem hat Dankbarkeit so viele positive Effekte, wir können gar nicht mit ihr stehenbleiben.

### **Für was bist du aktuell sehr dankbar?**

Ich bin grundsätzlich unglaublich dankbar, dass ich dieses Thema in die Welt tragen darf. Vergleiche ich es mit einem Beziehungsstatus, würde ich sagen: Sabrina und Dankbarkeit? Es ist kompliziert, also es ist eben nicht nur rosig. Ich habe auch meine Themen, jedoch habe ich die tiefe Kraft der Dankbarkeit an meinem eigenen Leibe spüren können. Ich bin sicher, dass ich mit der Dankbarkeit an meiner Seite alle Herausforderungen, die das Leben bringt, meistern kann.

Von dieser unglaublichen positiven Erfahrung gestärkt, gebe ich mein Wissen nun weiter. Rückmeldungen meiner Klient:innen bestätigen mir diese tiefe Kraft. Dass ich mit "dankbar - das Tagebuch", der Dankbarkeits-Challenge, meinen Yogaretreats oder mit meinen Kakao Zeremonien Menschen auf ihrem Weg begleiten darf, ist einfach unglaublich. Das macht mich sehr demütig.

### **AM 21. SEPTEMBER IST DER TAG DER DANKBARKEIT**

Der Welttag wurde durch eine Mediationsgruppe der Vereinten Nationen ins Leben gerufen. Ziel: Allen Menschen danken, die sich im Sinn der UN für die globale Gemeinschaft eingesetzt haben. Heute ist er für alle da.



# FÜR MEHR DANKBARKEIT IN DEINEM LEBEN EMPFEHLUNGEN VON SABRINA

## WENDEPUNKTE, ERFÜLLUNG IM BERUF UND DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK



1



2



3

1: Wie ein kleines Café mitten im Nirgendwo zum Wendepunkt im Leben von John Strelecky wird.

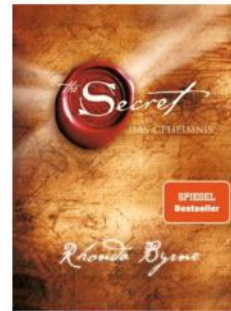
2: Arbeiten, um Geld zu verdienen, war gestern. Ab heute lautet das Ziel: arbeiten, um persönliche Erfüllung zu finden.

3: Über den Psychiater Hector, der zwar eine volle Praxis, aber dennoch unglückliche Patient:innen hat.

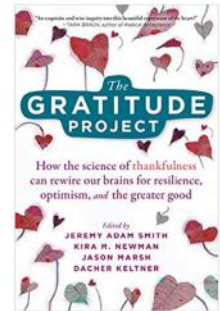
## DAS GESETZ DER ANZIEHUNG UND FORSCHUNGEN RUND UM DIE DANKBARKEIT

4: Wir sind selbst Schöpfer unserer Realität. Die Dinge, die uns im Alltag begegnen, haben wir durch die eigene Gedankenenergie angezogen. Wie können wir diese also, nutzen um das Leben zu schaffen, welches wir uns wünschen?

5: Das Gratitude Project ist das Ergebnis einer mehrjährigen Zusammenarbeit zwischen dem Greater Good Science Center und Robert Emmons von der University of California, Davis. Das Buch stellt Forschungsergebnisse aus Neurowissenschaft und Psychologie rund zum Thema Dankbarkeit vor.



4



5

## MEHR VON SABRINA LINDAUER



6



7

6: Sabrinas Podcast inspiriert, dich aufrichtige und wahre Dankbarkeit in deinen Alltag zu integrieren und so zurück in die Selbstliebe und ein erfülltes Leben zu finden.

7: Begib dich mit "dankbar - das Tagebuch" auf die wohl schönste Reise deines Lebens, die Reise zu dir selbst. Das Buch ist inklusive dem Kartenset.

[www.sabrinallindauer.com](http://www.sabrinallindauer.com)

**Das Café am Rande der Welt**  
John Strelecky  
ISBN: 978-3-423-28984-9  
12.80 CHF / 9.53 €

**The Big Five for Life:  
Was wirklich zählt im Leben**  
John Strelecky  
ISBN: 978-342-334528-6  
11.20 CHF / 9.48 €

**Hectors Reise: oder die Suche nach dem Glück**  
François Lelord  
ISBN: 978-349-23062-49  
14.70 CHF / 8.61 €

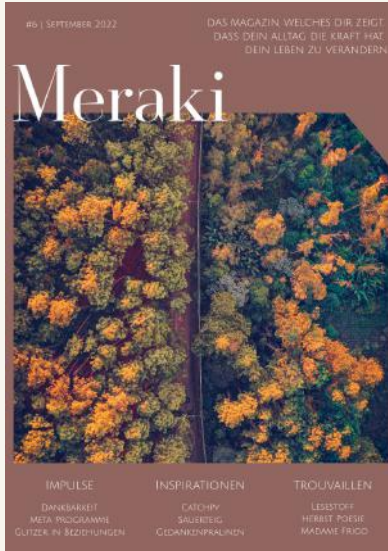
**The Secret - Das Geheimnis**  
Rhonda Byrne  
ISBN: 978-342-334528-6  
23.10 CHF / 16.99 €

**The Gratitude Project:**  
Jeremy Adam Smith  
ISBN: 978-168-40346-11  
19,90 CHF / 15,45 €

**dankbar - das Tagebuch**  
Sabrina Lindauer  
ISBN: 978-3-9525323-1-7  
39.90 CHF (direkt bei Sabrina)

WERDE TEIL DER MERAKI COMMUNITY

# MAGAZIN MERAKI



**Unser Alltag hat eine enorme Kraft, unser Leben zu verändern. Meraki zeigt dir, wie du dieses Potenzial freisetzt. In kleinen, verdaubaren Schritten. So dass das erfülltere Leben nicht in den Sternen, sondern an der Ecke auf dich wartet.**

Meraki liefert dir Querbeet aus dem Leben konkrete und einfach umsetzbare Wachstumsimpulse – verteilt auf vier Ausgaben pro Jahr. Online oder als Print Version.

Die Verlegerin von Meraki ist Almut Schäfer, eine Expertin für Wachstums- und Transformationsprozesse. Sie hat seit Jahren Leadership-Positionen in globalen Konzernen inne. Almut ermutigt Menschen, ihre inneren Grenzen aufzugeben.

 [www.meraki.jetzt/abo](http://www.meraki.jetzt/abo)

## 4 GRÜNDE, MERAKI AB HEUTE ZU LESEN

### Für deinen Alltag

Meraki trifft dich in deinem Alltag, denn dort finden Veränderungen statt. Oftmals im Kleinen. Etwas, was ich zunächst auch nicht so recht begriffen habe. Nun weiss ich es. So sind die Inhalte von Meraki sehr konkret und dich einfach umsetzbar. Damit sie in dein volles Leben passen und dich dennoch weiterbringen.

### Querbeet durch das Leben

Freu' dich auf Impulse aus den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeit, Ernährung, Gesundheit, Inneneinrichtung, Spiritualität, Mode und Nachhaltigkeit. Die Bandbreite von Meraki ist einzigartig und nicht mit anderen Magazinen vergleichbar.

### Content pur

Meraki ist werbefrei – also Inhalt pur, direkt auf den Punkt. Das macht mein Magazin nur auf den ersten Blick etwas dünner. Tauchst du in die Inhalte ein, spürst du schnell die Energie, die von ihnen ausgeht. Merakis Wachstumsimpulse sind alle auf Herz & Nieren getestet, kuratiert mit Leidenschaft und Scharfsinn.

### Augenweide

Ich bin eine absolute Design-Aficionada. Mein Herz schlägt sehr für hochwertigen Content in Kombination mit Ästhetik, Formen sowie Farbe. Mein Layout macht Farben, Gefühle, Kinästhetik, Gerüche und Geschmack erlebbar. So schöpfst du Kraft für alles, was noch auf dich wartet.



**Almut Schäfer**  
Verlegerin von Meraki