





Gisela Rieger

Die schönste Zeit  
ist heute

Geschichten, die Glück verschenken



# Inhalt

Einführung	4
Vom Glück, zu leben <i>Worauf es ankommt</i>	6
Vom Glück, mit Menschen zusammen zu sein <i>Freundschaft und Miteinander</i>	36
Vom Glück des Herzens <i>Liebe und Partnerschaft</i>	68
Vom Glück, seinen Weg zu finden <i>Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum</i>	84
Quellennachweis	104





Kleinen Kindern erzählt man Geschichten  
zum Einschlafen.  
Erwachsene lesen Geschichten zum Aufwachen.

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

seit jeher erzählen sich Menschen Geschichten, denn darüber ließen sich Wissen und Weisheit des Lebens auf bildhafte Art transportieren. In fast allen schriftlosen Kulturen gab es den Geschichtenerzähler, der am Lagerfeuer, auf dem Marktplatz oder an außergewöhnlichen Orten Neues von der Welt erzählte, Gedichte rezitierte und in seinen Geschichten Wahrheit und Fantasie kunstvoll miteinander vermengte. Es gab den Minnesänger, den Hofnarren, den Barden, den Dichter, den Schriftsteller. Auch viele der großen, geistlichen Lehrer haben Menschen mit Geschichten in ihren Bann gezogen und berührt. Aber auch Lebensweisheit verpackt vermittelt.

Sagen, Mythen und Märchen, die Gleichnisse der Bibel – sie alle wissen, was die moderne Hirnforschung bestätigt: Der Mensch lernt am besten über Geschichten. Parabeln dienen der Problemlösung, Anekdoten fokussieren die Aufmerksamkeit, heilsame Geschichten wurden als Besinnung und Therapie eingesetzt und Erzählungen erweitern und vertiefen den Lebenskreis.

Mich begeistern Geschichten seit meiner Kindheit. Ich konnte nie genug davon bekommen, wenn meine Mutter mir vorlas oder mir Geschichten erzählte. Bald begann ich, selbst Texte zu unterschiedlichen Lebensthemen zu sammeln sowie auch frei zu erfinden. Oftmals auch spontan, um auf aktuelle Alltagsthemen einzugehen. Immer wieder durfte ich dabei feststellen, dass sie ihre Wirkung nicht verfehlten und einen Aha-Effekt auslösten.

Geschichten wurden zu einer großen Leidenschaft von mir und begleiten mich bis heute durchs Leben – beruflich wie privat. Als Persönlichkeits- und Teamtrainerin sowie Systemische Beraterin verwende ich sie in meinen Seminaren, Workshops und Trainings. Inzwischen erzähle ich sie sogar auf der Bühne. Heute bezeichnet man das als Storytelling.

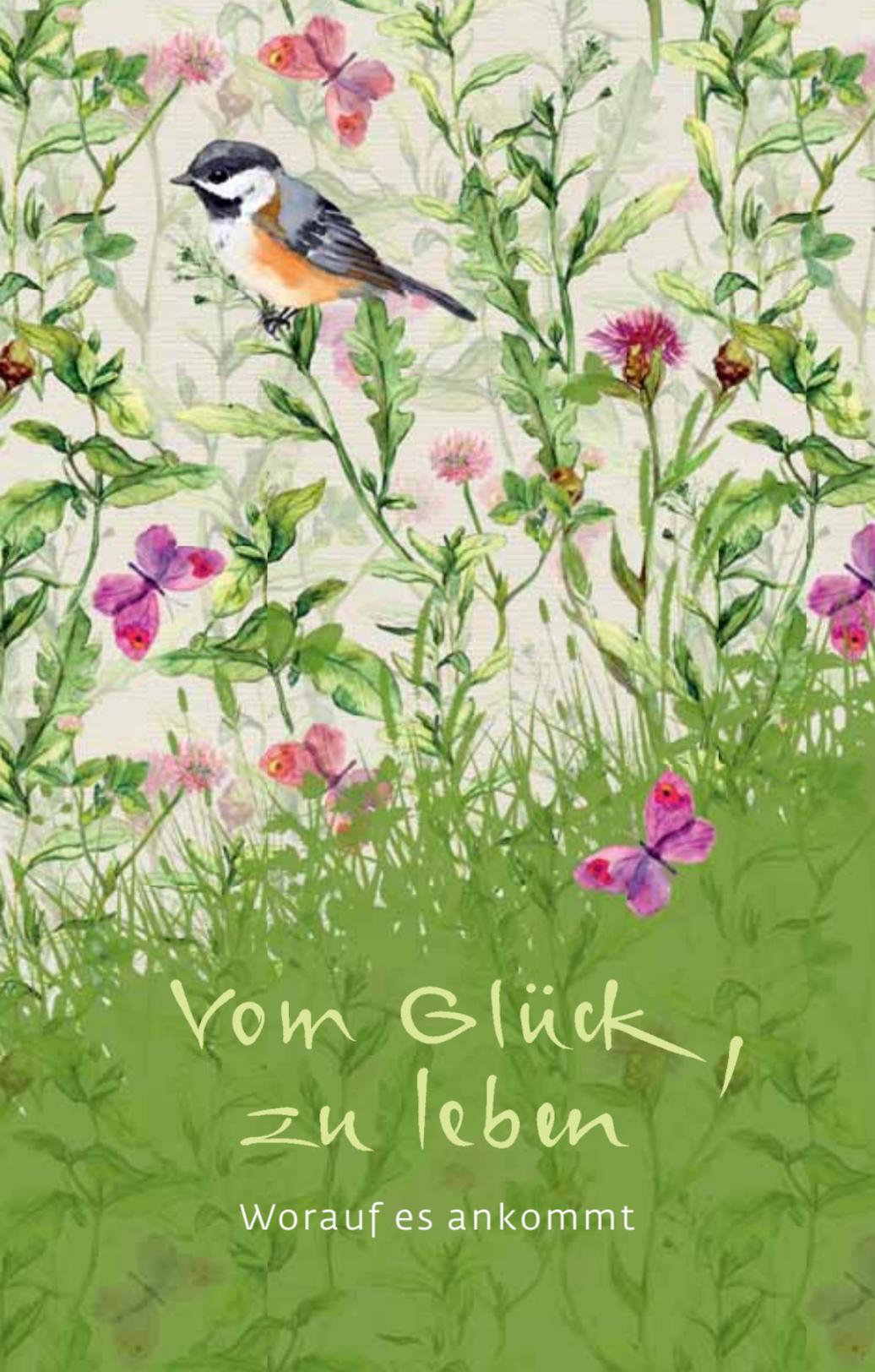
Gerade in unserem Medienzeitalter ist es wichtig, durch Geschichten wieder eine eigene Bilderwelt entstehen zu lassen. Geschichten sind wie eine Reise ins Unterbewusstsein. Sie regen zum Nachdenken an. Sie inspirieren, motivieren, zeigen neue Perspektiven auf oder geben einen Lebensschlüssel in die Hand. Und ... sie berühren die Seele!

Tauchen auch Sie ein, in die Welt der Geschichten! Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen von Herzen

*Ihre Gisela Rieger*







Vom Glück,  
zu leben

Worauf es ankommt

## DER WERT EINES LÄCHELNS

Ein Lächeln ist der Schlüssel zum Herzen.  
Ein Lächeln ist eine kostenlose Investition  
mit erstaunlicher Rendite!  
Ein Lächeln im Geschäft zieht die Kunden an.  
Ein Lächeln ist manchmal kurz wie ein Blitz,  
die Erinnerung daran kann jedoch lange währen.  
Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte.  
Ein Lächeln mildert Traurigkeit,  
Mutlosigkeit und Ärger.  
Ein Lächeln im Haus  
schafft ein harmonisches Heim.  
Ein Lächeln ist ein Zeichen  
für Liebe, Glück und Dankbarkeit.  
Ein Lächeln ist Balsam für die Seele.  
Schenke dein Lächeln vor allem denjenigen,  
die nicht mehr lachen können,  
denn sie brauchen es am meisten.  
Kein Mensch ist so reich,  
dass er auf ein Lächeln verzichten könnte.  
Kein Mensch ist so arm,  
dass er sich ein Lächeln nicht leisten könnte.  
Ein Lächeln hat den allergrößten Wert,  
wenn es von Herzen kommt!

## GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT

Ein Schüler fragte seinen Meister: „Warum ist hier jeder glücklich und zufrieden außer mir?“

Der Meister antwortete: „Weil sie in allem das Gute und Schöne sehen.“

„Aber warum kann ich mich nicht auch an dem Guten und Schönen erfreuen?“

„Weil du im Außen nur erkennen kannst, was du auch in deinem Inneren siehst.“

*Nach einer Zen-Geschichte*



Mögest du immer einen Blick haben für die  
Sonne, die durch dein Fenster fällt; und nicht  
für den Staub, der auf ihnen liegt.

*Aus Irland*

### **Zur Autorin:**

**Gisela Rieger** (geb. 1968) leitet Firmentrainings, Seminare, Workshops und Vorträge, vor allem im Bereich Teamentwicklung und Persönlichkeitsbildung. Es ist ein Teil ihrer Lebensphilosophie geworden, Menschen auf vielfältige und wirksame Weise in ihren Entwicklungsprozessen zu begleiten. Das „Storytelling“ oder Erzählen von Geschichten spielt für ihre Arbeit eine zentrale Rolle.

Die Autorin lebt mit ihrer Familie im Chiemgau. Weitere Informationen unter [www.gisela-rieger.de](http://www.gisela-rieger.de)

### **Quellennachweis:**

Trotz sorgfältiger Recherche ist es uns leider nicht in allen Fällen gelungen, den jeweiligen Rechteinhaber ausfindig zu machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Einige der hier ausgewählten und neu zusammengestellten Geschichten von Gisela Rieger sind original im Eigenverlag der Autorin erschienen:

- Gisela Rieger: Inspirationen für's Herz. Geschichten, Weisheiten und Zitate, © Gisela Rieger 2015.

- Gisela Rieger, Geschichten, die dein Herz berühren, © Gisela Rieger 2016.

- Gisela Rieger, 111 Herzensweisheiten. Geschichten, Erzählungen und Zitate, © Gisela Rieger 2018.

Für die Geschichten auf den Seiten 29f, 46f, 86f, 94f bedanken wir uns beim Ziel Verlag für die freundliche Abdruckgenehmigung aus:

Gisela Rieger, Sinn-volle Geschichten 1 + 2 + 3, Ziel Verlag, Augsburg 2013.

### **Bildnachweis:**

Fotografien: Alain Caste / plainpicture (S. 3), Christine Glade / iStock (S. 17), borchee / iStock (S. 18), KPG\_Payless / shutterstock (S. 24), LedyX / shutterstock (S. 35), Francesca Schellhaas / photocase (S. 48), odyphoto / iStock (S. 71), DEEPOL by plainpicture (S. 81).

Grafiken: Robert Adrian Hillmann / shutterstock, OpheliaX / iStock, Vasmila / shutterstock, Le Panda / iStock, Cat\_arch\_angel / shutterstock, mr\_coffee / shutterstock, Im-kseniabond / iStock, mammoth / iStock.

ISBN 978-3-86917-692-5

© 2020 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten.

[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)

Geschichten: © Gisela Rieger

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Neue Süddeutsche Verlagsdruckerei GmbH, Ulm



Dieser Baum steht für umweltschonende  
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit  
und sorgfältige Herstellung.

