

222 Dinge die mein Herz zum Springen bringen

Inspirationen für mehr Freude in deinem Leben



Gabriele Sirotek

222 Dinge die mein Herz zum Springen bringen

Inspirationen für mehr Freude in deinem Leben

© 2025 Gabriele Sirotek

Illustrationen: Gabriele Sirotek selbst gezeichnet und mit Canva Pro

Umschlaggestaltung: Gabriele Sirotek mit Canva Pro

Foto: Gabriele Sirotek

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung von Gabriele Sirotek unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

VORWORT

„222 Dinge, die dein Herz zum Singen bringen“ ist eine Einladung, die kleinen, aber tiefgreifenden Momente des Lebens zu entdecken – die Augenblicke, die unseren Alltag erhellen und uns daran erinnern, wie kostbar und wunderbar das Leben in seiner Einfachheit ist.

Es sind nicht nur die großen Abenteuer, die unser Herz zum Singen bringen, sondern auch die scheinbar unscheinbaren Momente, die den Alltag zu einem besonderen Erlebnis machen. In diesem Buch findest du 222 Ideen, die dir helfen, genau diese Augenblicke zu finden und zu genießen – bevor sie zu schnell vorbeiziehen.

Jede Idee ist ein Funke, der dich an die Schönheit des Augenblicks erinnert. Sie lädt dich ein, innezuhalten und die Welt um dich herum mit offenen Augen zu sehen – die Zeit zu nutzen, um Momente der Freude, des Staunens und des Genusses zu erleben. Diese Ideen sind dazu da, dich für die kleinen Dinge zu sensibilisieren, die oft übersehen werden, aber dein Herz auf eine Weise berühren können, die du vielleicht schon lange vermisst hast.

Es geht nicht darum, eine Liste abzuarbeiten oder perfekt zu sein. Vielmehr geht es darum, dich immer wieder an die Kraft des Jetzt zu erinnern und die kleinen Freuden in deinem Alltag zu feiern. Denn wenn wir lernen, die einfachen Dinge zu schätzen, wird das Leben bunter und erfüllter.

Lass dich von diesen 222 Ideen inspirieren, dir bewusst Zeit zu nehmen, um den Moment zu genießen – sei es ein Lächeln von einem Fremden, der Duft von frischem Kaffee oder der Klang des Regens auf dem Fenster. Es sind genau diese Dinge, die das Leben zu einem einzigartigen und wundervollen Abenteuer machen.

Dieses Buch lädt dich ein, den Alltag neu zu entdecken. Du musst nicht auf das nächste große Ereignis warten, um Freude zu empfinden – die kleinen Wunder passieren jeden Tag, direkt vor deiner Tür. Sei achtsam, sei präsent und erlaube dir, in den einfachsten Momenten Glück zu finden. Denn am Ende sind es die gelebten, kleinen Augenblicke, die das Leben zu einem wahrhaft reichen und erfüllten Erlebnis machen.

Sei neugierig, sei offen, und vor allem: genieße die Reise des Lebens – in all seinen facettenreichen Momenten.

Alles Liebe und viel Freude dabei,

Gabriele

Meine magischen Momente im Alltag:

Natur & Jahreszeiten

1. die erste Sonnenblume aufblühen sehen
2. der Geruch von Regen nach einem heißen Sommertag
3. barfuß durchs Gras gehen
4. ein ganzes Sonnenblumenfeld betrachten
5. Glühwürmchen abends entdecken
6. wenn der Regen genau dann aufhört, wenn ich rausgehe
7. ein lila Mohnblütenfeld im Frühling sehen
8. einen Sonnenuntergang beobachten
9. der Sonnenaufgang - Tag für Tag
10. Mond schauen
11. wenn im Herbst die Blätter rascheln
12. wenn der Nachthimmel ganz klar und mit Sternen übersät ist
13. der erste Tag ohne Jacke im Frühling
14. eine wunderbar laue Sommernacht
15. der Geruch von frisch gemähtem Gras
16. wenn ich eine Sternschnuppe sehe - auch wenn ich mir nichts wünsche
17. der Blick ins Tal nach einer steilen Wanderung
18. der erste Schnee, der ganz still fällt
19. die ersten Knospen im Frühling
20. der Geruch von feuchter Erde nach einem Herbstregen
21. das Lichtspiel der Sonne durch die bunten Herbstblätter

22. die frische, klare Winterluft
23. Wolken beobachten und Tiere darin sehen
24. wenn der Wind durch die Bäume rauscht
25. ein Regenbogen nach einem Regen
26. der Moment, wenn ich den ersten Kuckuck des Jahres höre
27. ein leerer Strand bei Sonnenaufgang
28. wenn der Nebel sich langsam hebt und die Welt enthüllt
29. die Kühle des Morgens im Hochsommer
30. wenn ein Gewitter aufzieht und die Luft elektrisch wird
31. einen alten, dicken Baum umarmen und seine Energie fühlen
32. wenn plötzlich Stille in der Natur einkehrt - und ich sie höre
33. wenn sich Eiskristalle an die Fensterscheibe bilden
34. wenn ich mich mit der Erde verbunden fühle - einfach so
35. wenn ich beim Spaziergehen Blumen am Weg finde

Kulinarische Freuden

- 36. frisches Buchweizenbrot, das noch warm ist
- 37. frisches Gemüse lecker verkocht
- 38. wenn ich eine richtig tolle, durchdachte Küche sehe
- 39. frisches, knackiges Gemüse zum Frühstück
- 40. wenn ich frische Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren ernten kann
- 41. der erste Espresso am Weg nach Italien (bei der 1. oder 2. Autogrill-Raststation)
- 42. am Basilikum riechen, bevor ich ihn über mein Essen streue
- 43. selbstgewutzelte Mohnnudeln
- 44. selbstgemachte Speisen, die richtig gut schmecken
- 45. gesundes und gutes Essen
- 46. der Klang von Gläsern, wenn auf etwas Schönes angestoßen wird

♥ Zwischenmenschliche Momente

47. wenn jemand meine Hand nimmt, ohne etwas zu sagen
48. wenn ich sehe, dass meine Kinder sich gut verstehen und gegenseitig unterstützen
49. wenn mich jemand sehr gut kennt und mich trotzdem liebt
50. ein ehrliches Kompliment aus dem Nichts
51. gemeinsam schweigen und sich trotzdem verstanden fühlen
52. eine Umarmung, die alles besser macht
53. lachen, bis der Bauch weh tut
54. wenn jemand meinen Namen sagt und dabei lächelt
55. wenn meine kleine Nichte über meine Scherze lacht
56. wenn ein Kind mich einfach umarmt - ohne Grund
57. wenn jemand mir sagt: „Ich hab an dich gedacht“
58. die Stimme eines Menschen, den ich lange nicht gehört habe
59. wenn mich jemand wirklich ansieht - nicht nur mit den Augen, sondern mit dem Herzen
60. wenn sich eine Verkäuferin wirklich Zeit dafür nimmt, mich bei der Verabschiedung anzusehen
61. wenn ein Fremder mir hilft, ohne etwas zurückzuwollen
62. wenn ich jemanden liebe und es ihm einfach sagen kann - ohne Angst
63. wenn jemand meine Lieblingsmusik spielt - ohne es zu wissen
64. wenn mich jemand ehrlich fragt: „Wie geht es dir wirklich?“

65. wenn ein Kind meine Hand nimmt
66. wenn ich bei jemandem ganz ich selbst sein darf
67. wenn ich einen Freund oder Freundin nach Jahren wiedersehe und wir sofort wie früher verbunden sind
68. wenn mir jemand zeigt, dass ich wichtig bin
69. wenn jemand ehrlich sagt: „Ich hab dich vermisst.“
70. wenn jemand mir einen Tee macht, ohne zu fragen
71. wenn ich jemandem meine Freude schenken darf
72. wenn eine Freundin einfach da ist, ohne Worte
73. wenn ich jemandem verzeihe - und es fühlt sich richtig an
74. wenn wir gemeinsam schweigen und das Gefühl bleibt
75. wenn jemand meine Worte aufhebt, als wären sie wertvoll
76. wenn ich lachen muss, nur weil ein anderer lacht
77. wenn mein Kind mir ein selbstgemaltes Bild schenkt
78. wenn ich einen Liebesbrief schreibe oder bekomme
79. wenn mein Partner mich ansieht wie am ersten Tag
80. wenn ich merke: Ich bin nicht allein mit meinem Gefühl
81. wenn ich einen alten Brief lese und das Gefühl dazu spüren kann
82. wenn jemand mein Lieblingsessen kocht

✧ Kleine Alltagswunder

83. der Blick aus meinem Bürofenster auf den kleinen See
84. ein Parkplatz direkt vor der Tür
85. das Geräusch, wenn mein Hund mich am Wochenende aufwecken kommt
86. wenn jemand an mich denkt und mir schreibt
87. wenn ich eine alte Post- oder Grußkarte finde
88. wenn ich Fotos von früher entdecke und durchsehe
89. wenn ich beim Aufräumen etwas lange Verlorenes finde
90. wenn meine Kinder toll finden, was ich mache und mir das auch sagen
91. wenn jemand genau die Musik anmacht, die ich gerade brauche - ohne das zu wissen!
92. wenn ich ein Problem loslasse und merke, es löst sich von selbst
93. ein spontaner Tanz in der Küche, allein oder mit jemandem
94. eine Postkarte im Briefkasten
95. wenn der Bus oder die Bahn genau in dem Moment kommt, in dem ich ankomme
96. wenn ich Geld auf der Straße finde
97. wenn ich eine Ampel im richtigen Moment erwische
98. wenn meine Lieblingsjeans wieder passt
99. wenn jemand „Danke“ sagt - ehrlich und leise
100. wenn ich barfuß auf warmem Holzboden gehe
101. wenn der Tag still beginnt, mit Kaffee und Stille
102. ein Buch, das mir das Herz öffnet

103. der Moment nach dem Weinen, wenn Ruhe kommt
104. wenn ich meine To-do-Liste komplett abhaken kann
105. wenn ich meine Lieblingsjacke finde, genau rechtzeitig
106. ein freier Tag ohne Pläne
107. wenn jemand sagt: „Ich hab das extra für dich aufgehoben.“
108. ein duftendes frisch bezogenes Bett
109. wenn ich merke, dass mein Zuhause mein Rückzugsort ist
110. wenn ich einen guten Film nochmal anschau - und er bleibt schön
111. der Moment, wenn ich den Schlüssel ins Schloss drehe und daheim bin
112. wenn ich lachen muss - obwohl ich es nicht erwartet habe
113. ein Kompliment von einem Kind
114. wenn ich meine Lieblingsmusik laut hören kann
115. mein heißes Wasser am Morgen auf der Terrasse mit Blick auf den See
116. wenn ich einem anderen eine kleine Freude mache
117. wenn ich morgens Zeit habe, langsam wach zu werden
118. wenn alles still ist und ich es genießen kann
119. wenn ich in einer Zeitschrift genau das lese, was ich gebraucht habe
120. ein Zettel mit lieben Worten am Kühlschrank
121. wenn mir jemand ein Gedicht vorliest oder ein Lied vorsingt

Reisen & Entdeckungen

- 122. ein neuer Ort, der sofort wie „Zuhause“ wirkt
- 123. der erste Blick auf das Meer nach einer langen Fahrt
- 124. lokales Essen in einem fremden Land
- 125. ein Gespräch mit einem Fremden, das in Erinnerung bleibt
- 126. ein spontaner Abstecher ins Nirgendwo, der der beste Teil der Reise war
- 127. wenn ich mit meinem Mann meine Begeisterung über einen schönen Ort oder Anblick teilen kann
- 128. der Duft fremder Gewürze auf einem Markt
- 129. wenn ich mich in einer neuen Stadt nicht verirre, sondern finde
- 130. wenn ich die Sprache eines Landes auch nur ein bisschen verstehe
- 131. wenn ich im Ausland zufällig jemandem begegne, der mir hilft
- 132. wenn ich mein Lieblingsland wieder betrete - und es fühlt sich an wie Heimkommen
- 133. wenn ich mich spontan ins Auto setze und einfach losfahre
- 134. wenn ich durch eine Stadt spaziere, ohne Ziel
- 135. wenn ich eine Unterkunft finde, die besser ist als gedacht
- 136. wenn ich beim Reisen merke, wie wenig ich eigentlich brauche
- 137. wenn ich aus dem Fenster eines Zugs schaue und einfach bin
- 138. wenn ich ein Mitbringsel finde, das wie gemacht ist für jemanden



Selbstfürsorge & inneres Glück

- 139. wenn ich spüre, dass ich jetzt gerade im richtigen Moment am richtigen Ort bin
- 140. wenn ich einen Text lese und mich darin beschrieben finde oder in Resonanz gehe
- 141. wenn ich etwas lange Aufgeschobenes erledigt habe
- 142. eine heiße Dusche nach einem langen Tag
- 143. wenn ich den Mut habe, „Nein“ zu sagen und mich nicht schuldig fühle
- 144. wenn ich ein altes Kleidungsstück finde und merke: Ich liebe es noch
- 145. wenn ich morgens aufwache und merke, dass ich Dankbarkeit fühlen kann
- 146. wenn ich mit meiner Freundin bis 2 Uhr morgens über das Leben rede
- 147. das Gefühl nach dem Sport
- 148. wenn ich mir selbst verzeihe
- 149. wenn ich beim Tagebuch schreiben Klarheit finde
- 150. das erste Mal im Jahr Flip-Flops oder Shorts tragen
- 151. ein schönes, duftendes Schaumbad an einem kalten Tag
- 152. ein Kaminfeuer oder auch ein Feuerschalenfeuer
- 153. wenn ich eine Entscheidung treffe und sofort Frieden spüre
- 154. wenn ich ein Lied höre und denke: Das bin ich
- 155. wenn ich am Morgen aufwache und nicht sofort weiß, welcher Tag ist - aber es fühlt sich gut an
- 156. wenn ich im Spiegel lächle - nicht weil ich muss, sondern weil ich will

157. wenn das Chaos kurz schweigt und ich nur Stille höre
158. einen schönen Film im Bett schauen - also romantisch, lustig oder mystisch
159. wenn ich Märchen lesen
160. Gedichte und Balladen lesen
161. wenn ich ein Sudoku geschafft habe
162. wenn ich nach innen höre und sofort weiß, was ich brauche
163. wenn ich meditiere und Stille finde
164. wenn ich allein bin und es fühlt sich gut an
165. wenn ich etwas Schweres loslassen kann
166. wenn ich weine und es mir danach leichter ist
167. wenn ich mich nicht vergleiche
168. wenn ich mir erlaube, müde zu sein
169. wenn ich meine Grenzen wahre
170. wenn ich ein Kompliment annehmen kann
171. wenn ich erkenne, wie weit ich schon gekommen bin
172. wenn ich erkenne: Ich bin genug
173. wenn ich ganz in meinem Körper bin
174. wenn ich einen Tag lang das Handy irgendwo liegen lasse und es mir nicht fehlt
175. wenn ich wieder spüre, wie kraftvoll mein Herz ist
176. wenn ich mich selbst umarme - innerlich oder wirklich
177. wenn ich laut ausatme und merke: Jetzt ist alles gut
178. wenn ich an meine Träume glaube
179. wenn ich mich immer wieder aufs Neue dafür entscheide, glücklich zu sein
180. wenn ich dieses Buch schreibe - und mein Herz dabei springt 🧡

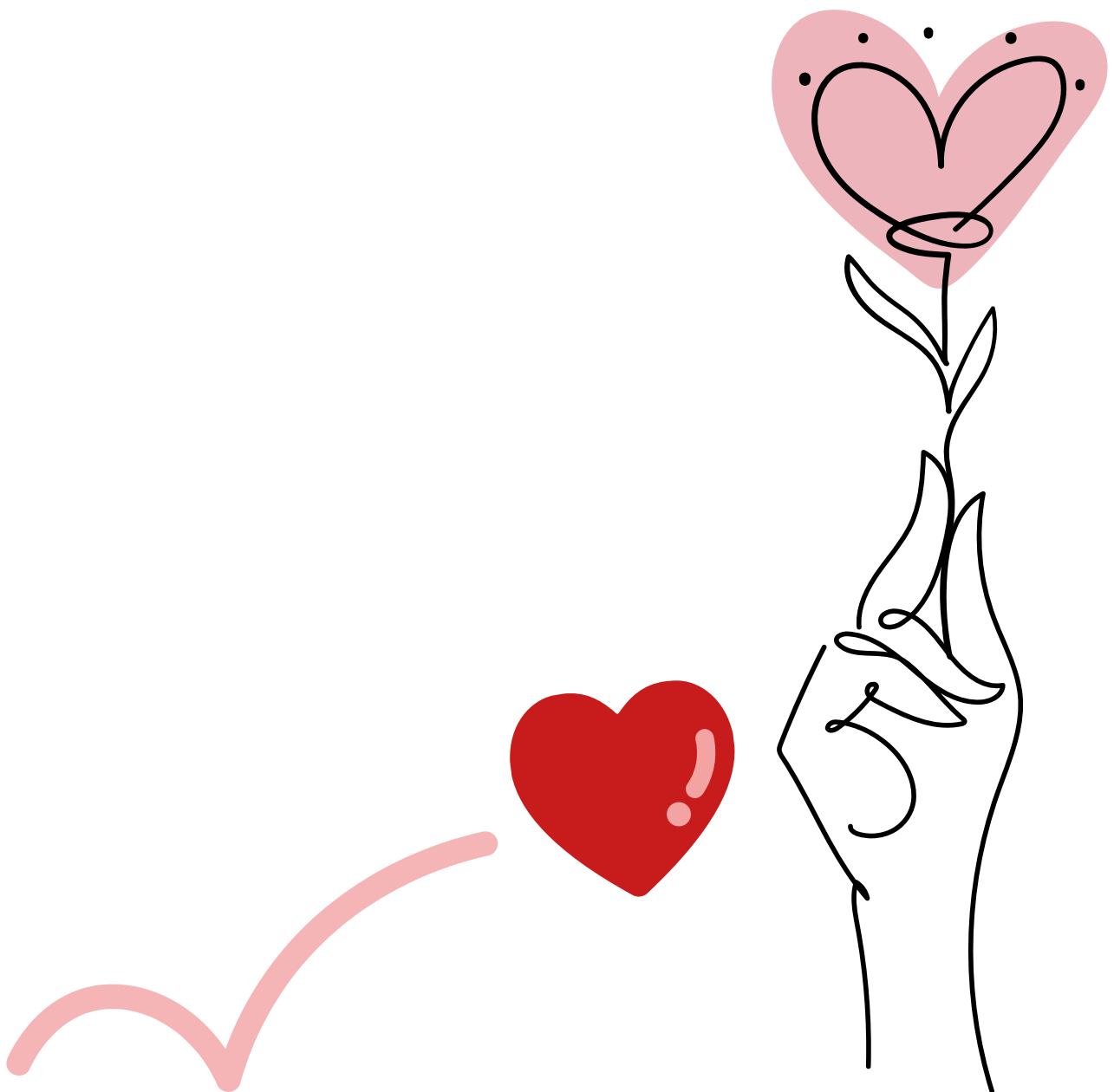
Tiere & Naturwesen

- 181. mein Hund, der mit dem Schwanz wedelt, weil ich komme
- 182. wenn ich daran denke, dass aus einer Raupe ein Schmetterling wird
- 183. wenn mein Hund seine Schnauze auf mein Bein legt und sich an mich kuschelt
- 184. ein Schmetterling, der sich auf meine Hand setzt
- 185. Vögel, die am Morgen zwitschern
- 186. Eichhörnchen im Park beobachten
- 187. wenn ich mir vorstelle, dass Libellen Elfen sein könnten
- 188. Igel, die sich erst abends zeigen
- 189. Drachen in jeglicher Form
- 190. Wenn ein Vogel ganz nah bei mir landet
- 191. die sanfte Wärme einer schnurrenden Katze
- 192. die Glocken von Kühen auf einer Alm
- 193. das Summen von Bienen auf einer Blumenwiese
- 194. der Blick in die Augen eines Tieres - dieser stille, ehrliche Moment
- 195. wenn ich Rehe oder Hirsche im Wald oder auf der Wiese entdecke
- 196. die Zärtlichkeit zu sehen, mit der Tiere ihre Jungen umsorgen
- 197. wenn Tiere im Schlaf zucken und träumen
- 198. wenn sich mein Hund freut, dass ich mit ihm Tricks übe
- 199. wenn mich mein Hund beim Backen von Leckerlies beobachtet, weil er weiß, was ich tue

Musik & Kunst

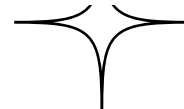
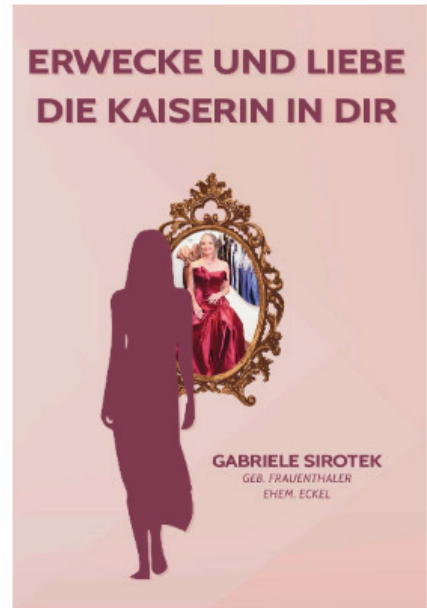
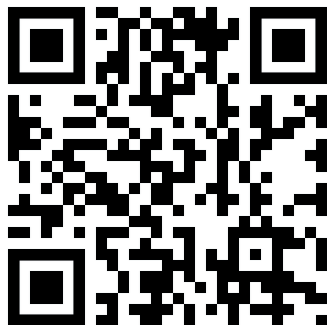
- 200. in ein Buch versinken
- 201. etwas Eigenes kreieren - egal wie gut oder schlecht
- 202. eine Idee verwirklichen
- 203. etwas malen
- 204. eines meiner Malbücher kreieren
- 205. wenn ich mein Buch fertig geschrieben habe
- 206. wenn ein Songtext genau beschreibt, wie ich fühle
- 207. wenn ich beim Schreiben in einen Flow komme
- 208. wenn ich ein Gedicht schreibe, das mir selbst Gänsehaut macht
- 209. wenn ich einen Film sehe und mich noch Tage danach daran erinnere
- 210. wenn mich ein Theaterstück tief berührt
- 211. wenn ich ein Bild male und es plötzlich „fertig“ ist
- 212. wenn ich jemand anderem durch meine Kunst etwas sagen kann
- 213. wenn ich neue Stifte, Pinsel oder Papier bekomme
- 214. wenn ich beim Basteln alles um mich herum vergesse
- 215. wenn ich Musik höre, die mein Herz weitet
- 216. wenn jemand ein Lied summt, das ich liebe
- 217. wenn ich eine Playlist finde, die zu meinem Tag passt
- 218. wenn ich kreativ bin und niemand schaut zu
- 219. wenn ein Lied Erinnerungen weckt
- 220. wenn ich tanze, ohne an das Aussehen zu denken
- 221. der Anblick eines dieser alten Gemälde, die so unglaublich echt aussehen
- 222. wenn ich einen Song mit jemandem teile - und er ihn auch liebt

MEIN HERZ
SPRINGT VOR
FREUDE!





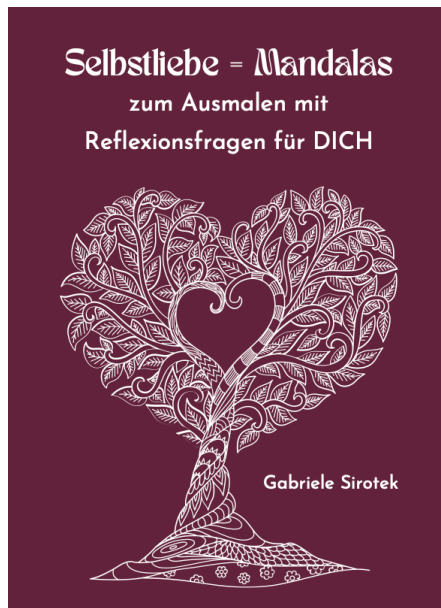
Komm' gerne in meine Kaiserinnen-Community, um in einem geschützten Bereich mit Gleichgesinnten mehr über dich selbst zu lernen und deine Selbstliebe zu kultivieren.



Mein Mutmach-Buch "Erwecke und liebe die Kaiserin in dir" kannst du hier portofrei und mit persönlicher Signatur bestellen:



Gabriele Sirotek



Dieses Selbstliebe=Mandala Malbuch hilft dir ganz viele Gründe dafür zu finden, dich selbst zu lieben und endlich an die erste Stelle in deinem Leben zu stellen!



Mit diesem Träume=Mandala Malbuch findest du auf einfache und kreative Weise heraus, was du dir wirklich, wirklich wünschst in deinem Leben!



ÜBER DIE AUTORIN

Gabriele Sirotek ist 55 Jahre jung, Mutter von 3 wundervollen Kindern und seit 27 Jahren mit demselben Mann verheiratet. Seit 3 Jahren ist sie auch Hundemensch und lebt die Werte Gesundheit, Familie, Vertrauen, Liebe und Freude am Tun jeden Tag.

In der Zeit vor ihren Kindern, war sie 20 Jahre lang begeisterte Flugbegleiterin und hat nebenbei Wirtschaft studiert. In der Karenzzeit kam die TCM-Ernährungsberatung in ihr Leben, womit sie sich 2013 auch selbstständig gemacht hat. Durch ihre Ernährungsworkshops an Wiener Schulen ist sie zur Autorin und Podcasterin geworden. 2021 kam das Human Design in ihre Toolbox, danach auch die Unternehmensberatung und das Teamtraining mit diesem spannenden Tool.

Als Flugbegleiterin hat sie dafür gesorgt, dass Menschen sich auf ihrer Reise von A nach B wohl und sicher fühlen.

Genau das tut sie jetzt auch wieder mit Menschen, die sich oder etwas in ihrem Leben verändern wollen. Gabriele begleitet Menschen zu ihren Zielen und Träumen. Dazu nutzt sie ihre Bücher, Onlinekurse, Workshops, ihren Podcast und youtube-Kanal. Auf **www.GabrieleSirotek.com** findest du mehr über Gabrieles Wirken und kannst dich auch für ihren Newsletter anmelden, um zeitnah über neue Projekte informiert zu werden.

Es geht bei Gabriele immer um das persönliche Wachstum, daher auch in diesem Malbuch. Sie liebt es, Neues zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Der rote Faden ihrem beruflichen Leben ist das Begleiten und Anstupsen von Menschen und Projekten. Dieses Inspirieren und ins Tun bringen mit unkonventionellen und sehr kreativen Tools ist ihre große Liebe und Stärke!



www.GabrieleSirotek.com

Du findest mich auf den unterschiedlichsten Social Media Kanälen:



<https://www.facebook.com/GluecklichkeitsMentoring>



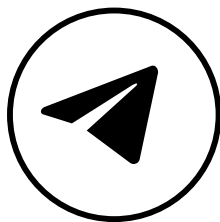
<https://www.facebook.com/gabriele.sirotek>



<https://www.instagram.com/gabrielesirotek/>



<https://www.youtube.com/@gabrielesirotek>



<https://t.me/finanzielleGesundheit>

Hier kannst du dir dein Träumeerfüller-Journal bestellen:
<https://www.amazon.de/dp/BOF63SZ7WH>



