

Stimmungsmacher



Impuls

„In letzter Zeit bist du oft so negativ, das merken sogar die Kinder“. Wow, was meine Frau mir während der Traubenlese (mein Bruder ist Weingärtner) sagte, musste ich erst einmal verdauen. Die Traubenlese ist bei uns immer ein Gemeinschaftserlebnis von Familie, Freunden und Bekannten. Es ist schön, die Ernte des Jahres einzubringen. Mit meiner Frau war ich für die Lese einer Reihe eingeteilt. Eine gute Gelegenheit nebenher über persönliche Dinge zu sprechen. Vielleicht hat mir das Wetter nicht gepasst oder mir waren die Trauben nicht schön genug, jedenfalls gab ich meinem Missmut Ausdruck. Damit störte ich die gute Stimmung, die meine Frau bis dahin hatte. Wie kann sie fröhlich ernten, wenn ich als ihr Erntepartner miese Stimmung mache? Meine Frau erwähnte weiter, dass ich früher so optimistisch und zuversichtlich gewesen sei, sie hätte sich auch wegen meiner Fröhlichkeit in mich verliebt. Ich fragte mich, bin ich mit 50 nicht mehr so zuversichtlich wie mit 25? Haben sich durch die Mühen des Lebens Spurrillen der Sorge so tief eingegraben, dass ich die Schwierigkeiten mehr sehe als das, was gut ist? Wenn ich die Dinge negativ bewerte verbreite ich automatisch eine negative Stimmung. Das will ich nicht, ich will kein Negativstimmungsmacher werden, sondern Hoffnung, Zuversicht und Glauben verbreiten. Es ist eine Frage, wohin ich sehen will. Ich erinnere mich an unseren Trauers aus der Bibel, er richtet meinen Blick auf das, was Gott in meinem Leben bewirkt. Danke, liebe Esther, dass du mir gesagt hast, was (manchmal) von mir ausgeht.



Das gute Wort aus der Bibel

Die Freude am Herrn ist eure Stärke!
(*Nehemia 8,10*)



Der Witz

Der Optimist: »Das Glas ist halb voll«.
Der Pessimist: »Das Glas ist halb leer«.
Der Ingenieur: »Das Glas ist doppelt so groß wie es sein müsste«.

Gesundheitstipp: Richtig kauen

Gutes Kauen ist nicht nur die beste Vorbereitung für die Verdauung. Es kann die Gehirnleistung verbessern, regt die Durchblutung an und fördert dadurch die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn. Falls Sie kein Kaugummi-Fan sind, nehmen Sie ein Stück trockenes Brot oder einen Apfel. Wichtig: bewusst und lange kauen! Damit beugt man auch Demenz-Erkrankungen vor.



Buchtip: Werkstoff - das Männerandachtsbuch

24 Männer haben für dieses Männer-Andachtsbuch die Ärmel hochgekremgelt. 52 Impulse liefern Kraftstoff für den Alltag an der Werkbank, im Büro, am Schreibtisch, im Zugabteil, auf Dienstreisen, in den Familien ... Bibeltexte und Erklärungen, die ermutigen, herausfordern und stärken.

Dank an...

Impuls: Martin Siehler; Gesundheitstipp: Gert v. Kunhardt; Bild: www.bilderbox.com

Das Kleingedruckte

Weitere Informationen zur MännerMail finden Sie unter <http://www.maennermail.de>. Sie wollen die MännerMail empfehlen? Klasse! Interessierte können die Männermail durch Anmeldung über oben genannten Link beziehen. Wenn Sie die MännerMail nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine Nachricht an maennermail@lgv.org - Betreff: Austragung Newsletter. Die Rechte an den geistlichen Impulsen der MännerMail liegen beim Liebenzeller Gemeinschaftsverband. Sie können gerne unter Angabe der Quelle (MännerMail.de) und des Internetlinks (www.maennermail.de) zitiert werden. © MännerMail-Team