

Was macht dich glücklich?  
Für was lohnt es sich zu  
leben?

Hinterlasst uns eure persönlichen  
Listeneinträge, wir ergänzen die Liste dann bis  
zur zweiten Million!

Eiscreme.

Wasserschlachten.

Länger aufbleiben dürfen als sonst und fernsehen.

Die Farbe gelb.

Sachen mit Streifen

Achterbahnen.

Leute, die stolpern.

Saft.

Schokolade.

Nette alte Leute, die nicht komisch riechen.

Bett

Vogelgesang

Sich umarmen.

Ein Klavier in der Küche.

Wie James Brown "Feel" singt.

Der Geruch von alten Büchern.

Andre Agassi.

Die Star-Trek-Filme mit geraden Nummern

Sachen verbrennen.

So heftig lachen, dass dir die Milch aus der Nase schießt.

Sich nach einem Streit wieder vertragen.

Alkohol.

Etwas gewinnen.

Mit jemanden so vertraut sein, dass man ihn nachgucken lässt, ob man Mohn zwischen den Zähnen hat.

Wenn Redewendungen sich mit tatsächlichen Ereignissen decken.

Teekesselchen

Miss Piggy.

Kaffee und Kuchen.

Die Blubberblasen, wenn man in der Wanne pupst.

Hängematten.

Die Stimme von Nina Simone.

Entscheiden, dass man nicht zu alt ist, um auf einen Baum zu klettern.

Nacktbaden.

Wissen, dass man im Wildpark mit dem Schlüsselbund klappern muss, damit die Otter auftauchen.

Nachtisch als Hauptgericht essen.

Frisöre, die wirklich schneiden, was man will.

Ringe aus Kaugummipapier.

Zärtliche alte Paare.

Den Berg runterradeln.

Döner mit alles.

Sonnenschein.

Wenn jemand dir Bücher leiht.

Wenn jemand die Bücher, die du ihm gibst, tatsächlich liest.

Wenn du etwas über jemanden erfährst, das dich überrascht, dir aber vollkommen einleuchtet.

Zum ersten Mal erleben, dass du jede Minute am Tag an jemanden denken musst, sodass du kaum mehr essen oder schlafen oder dich konzentrieren kannst, und er dir völlig vertraut vorkommt, obwohl du ihn erst seit ganz Kurzem kennst.

Eine Gelegenheit finden, wie man das sagen kann, ohne dass man zur selben Zeit im selben Raum ist, weil wir beide schüchtern sind und schreckliche Angst vor Zurückweisung haben, und wenn ich nicht jetzt etwas sage, passiert es nie.

Über sich in der dritten Person schreiben.

Überraschungen.

Dass es manchmal den perfekten Song gibt, der sich mit deinen Gefühlen deckt.

Zu Hause tanzen.

In der Öffentlichkeit tanzen, ohne Angst.

Im Urlaub nicht aufs Geld achten.

Robert DeNiros Synchronstimme

Robert DeNiros Tattoos in „Kap der Angst“

Eine Liebeserklärung vorbereiten.

Kaffee.

Odyssee im Weltraum.

Jemanden sehen, der es gerade noch in den Zug schafft, während die Türen sich schließen, Blickkontakt haben und den kleinen Sieg mit ihm feiern.

“Move on up” von Curtis Mayfield.

Jeder Song mit einem aberwitzigen Schlagzeugsolo, einschließlich Bongos und Kuhglocken.

"I'm a Man" von Chicago.

Vinyl-Schallplatten.

Gespräche.

Dachse.

Menschen, die nicht singen können, denen das aber völlig egal ist.

Geschenke bekommen, die man sich gewünscht hat, ohne es gesagt zu haben.

Einschlafen, sobald man im Flugzeug ist, aufwachen bei der Landung und sich wie ein Zeitreisender fühlen.

Träumen, fliegen zu können.

Freundliche Katzen.

Sich verlieben.

Sex.

Bekocht werden.

Jemand ansehen, der gerade deinen Lieblingsfilm sieht.

Die ganze Nacht durchreden.

Spät neben jemandem aufwachen, den man liebt.

Palindrome.

Das Gefühl von Ruhe nach der Erkenntnis, dass es, obwohl man in der Patsche steckt, nichts gibt, was man dagegen ausrichten kann.

Track 7 auf allen tollen Platten.

Die Aussicht, sich als mexikanischer Wrestler zu verkleiden.

Eine Tapetenbahn in einem Stück abkriegen.

Mork vom Ork.

Mein neues ärmelloses Top.

Alte Menschen, die Händchen halten.

Die Tatsache, dass Beyoncé die Kusine vierten Grades von Gustav Mahler ist.

Das Alphabet.  
Unpassende Songs in gefühlvollen Momenten.  
Eine Aufgabe abschließen.  
Eine Platte zum ersten Mal anhören.  
Sich langweilen  
Heißes Kerzenwachs modellieren  
Im Sperrmüll wühlen  
Ein Gedicht auswendig lernen (by heart)  
Im Winter auf einer Plastiktüte die Todesbahn runterrutschen  
Kokeln  
Film- oder Leseclub gründen  
Sonnenblumen züchten  
Bewusst atmen  
Sich mit dem Älterwerden abfinden  
Nett zu Fremden sein  
Listen schreiben  
Songs mitschneiden, ohne dass der Moderator reinlabert  
Plätzchenteig naschen  
Barfuß durch warme Sommerregenpfützen laufen  
Nächtlicher Sternenhimmel  
Obstsalat  
Gummitwist  
Oktopus  
Lachanfänge nicht mehr unterdrücken können  
Sich vorm Schlafengehen vorzunehmen, was man träumen möchte  
Heimliche Botschaften (post-its) hinterlassen, z.B.: „Übermorgen ist der dritte Tag vom Rest deines Lebens.“  
Sandburgen bauen

Staubfänger verschenken  
Morgens im Bett liegen bleiben  
Echte Briefe schreiben  
Kartoffelstempeln  
Fotoalben durchblättern  
Den richtigen Moment zum Aufstehen gefunden zu haben  
Bis-später-Küsse  
Kinder um Rat fragen  
Duschen  
Die ruhige frühe Morgenstunde nur für mich  
Montmartre erklimmen  
Freunde zum Essen einladen  
Der Moment, wo ich merke, das Freuen auf eine Person hat sich gelohnt  
Gemeinsam ein Lied hören  
Mobilés  
Die erste frische Luft am Tag  
Kontakt zu lang verschollenen Freunden aufnehmen - und Antwort erhalten  
Hügel  
Echte Hurz-Momente erleben  
Auch mal die eigene Komfortzone verlassen  
Quatsch machen und die eigenen Kinder in Verlegenheit bringen (Mann, Papa, wie peinlich!)

ein Brief an mein künftiges Ich  
Manche Türen aufschließen  
Käse-Weintrauben-Spieße  
Merken „Ja, ich kann das“  
Fettes Sonntagsfrühstück  
Flüsterbögen ausprobieren

Nachts aufwachen, um eine gute Idee zu notieren  
Wenn man die Shampoo-Flasche aufmacht und es kommen ein paar kleine Seifenblasen raus  
Nach langer Zeit den Wald sehen  
Jemandem in die Arme rennen am Bahnhof  
Cloudspotting  
Figuren und Gesichter in Holzmaserungen suchen  
Öffentliche Auftritte  
Ins frisch bezogene Bett legen  
Eigenes Essen aus der Natur holen  
Über Zaubertricks staunen  
Bewusst lachen  
Mit Kreide auf die Straße malen  
Eierlikörpinnchen bei Oma auslecken  
Mittags im Wohnzimmer auf dem Sofa liegen und von der Sonne angestrahlt werden beim Wegdösen  
Was schaffen, was man sich nicht zugetraut hätte und merken: ich kann das auch allein  
Post von lieben Menschen  
Die Erinnerung an Omas Zitronenkuchen  
Wenn jemand an mich denkt und es mich wissen lässt  
Ein Avocadobäumchen ziehen  
Wenn die Zimmerpflanzen Triebe bekommen  
Ein geiles Gericht kochen und andere dazu einladen  
Gemeinsam Katersonntag auf der Couch  
Weniger essen, mehr bewegen  
Wenn sich der Hund freut, wenn man heimkommt! Auch, wenn man nur einen Moment nicht da war

Neues Musikgenre entdecken und fühlen

Neue Socken

Mit dem Segelboot mitten auf dem See ankern und dümpeln und baden

Erinnerungen und Anekdoten aufschreiben und irgendwann wiederfinden

Empirische Belege, dass Vieles heute doch besser ist als früher

Positiv überrascht werden

Lichterketten erfolgreich entwirren

Frische kalte Wassermelone

Wenn die Saat auch wirklich aufgeht

Überprüfen, ob sich Entscheidungen primär auf Wohlergehen und nur nachrangig auf Wohlstand auswirken

Nach einer Tasse Kaffee nochmal ins Bett kriechen

Das Gefühl, wenn an kalten Tagen unerwartet warme Sonne ins Gesicht scheint

Nach dem Duschen in ein frisch bezogenes Bett legen

Wenn Kinder erste lustige Worte sagen.

Eine aufgeräumte Wohnung, in der ich einfach mal entspannt lesen und im Hier und Jetzt sein kann

Schnurrende Katzen und Kaminfeuergespräche

Den ersten Schluck kaltes, erfrischendes Sprudelwasser die Kehle runterlaufen fühlen

Bei einer Umarmung merken und sagen, wie gut es tut und dann verlängern

Nach der Dusche das rauste Handtuch.

Nicht einschlafen können vor Aufregung des Mich-Verliebens

Die beste Freundin umarmen, nach langer, langer Zeit

Der Geruch von frischem Kuchen in der Wohnung

Waldbaden

Kaulquappen beobachten



Alleine in der Küche tanzen und lachen und weinen, weil sich kurz alles viel  
leichter anfühlt  
Das neue Album der Lieblingsband  
Phantasiesprachen erfinden  
Laufen im Wald auf dem Laub, danach kurz in den novemberklaren See dippen  
Sonnenstrahlen, die sich drinnen im Laufe der Stunden über die ganzen Dielen,  
Wände und Tische ergießen  
Morgens direkt Kaffee machen und damit dann an den Schreibtisch  
Comics zeichnen  
Die Aufregung, jemanden neben sich zu spüren, den man erst ein bisschen kennt,  
aber sehr mag  
Nicht schlafen können, raus auf die Dachterrasse, von der Stille der Nacht  
besänftigen lassen  
Sich erinnern, was es alles zu fühlen gibt und dass es vermutlich wiederkommt.  
Das Eierkuchen-Rezept meiner Oma  
Diese Sammlung  
Kinderlachen!  
Oldtimertreffen  
Diese Frage immer wieder gestellt bekommen und sofort ein wohliges Gefühl  
bekommen  
Platz für Neues (und all das Schöne) machen können  
Ein selbstgekaufter Blumenstrauß  
Frühstücken in warmer Wohnung mit Kerze und Hörbuch  
Kaffee ins Bett gebracht bekommen  
Genau die richtige Menge Ketchup auf den Nudeln.  
Wenn etwas noch ganz genau ins Regal passt.  
Über die zugefrorene Alster laufen - bei Nacht

Wenn dir nach vier Jahren jemand sagt, er hat sich deine Musikempfehlung  
angehört und liebt's seither  
Freundliche Mini-Begegnungen mit Fremden, z. B. eine Millisekunde ein Lachen  
austauschen im Autoverkehr  
Katzenbabys  
Gezielt mit unbekanntem Partygästen ins Gespräch kommen  
Einen persönlichen Wahlspruch ausdenken und vertreten  
Nanay (Mapudungun für Schmerz lindern oder auch kraulen und streicheln)  
Hefeklöße mit Butter, Zimt und Zucker  
Wieder gesund werden und spüren, wieviel Kraft man wieder hat  
Freund\*innen nach Langem wiedersehen und spüren, dass die Verbindung immer noch  
da ist  
Fragen, die Kinder stellen  
Kinder, die Fragen stellen  
Supermärkte in fremden Ländern erforschen  
Leuchtend gelbe Ginkoblätter im Herbstgrau einerlei  
Der Geruch auf der Straße nach einem Regenguss im Sommer  
Nase-an-Nase-Kuss  
Naturdokus  
Wasser aus einer Quelle abfüllen  
Wenn das Kind sagt: ich liebe dich  
Wenn sich in der Nacht die Hände finden  
Stromausfall  
Nackt schlafen  
Party machen  
Kinderbilderbücher über Trauer  
Gemeinsames lautes unbefangenes Singen (Grölgruppe)  
Schlaftrunkene Kinder am Sonntagmorgen

Sitzplatz im Zug + Donut + Drinnieepodcast  
My wife - wenn sie staunt  
In der Nacht aufstehen, um in den Urlaub zu fahren  
Sonne durch Nebel im Herbst, glitzerndes Laub  
Wenn man mehr Zeit hat als gedacht und dann Kaffee in der Sonne  
Eigentlich schlafen müssen, aber dann die ganze Nacht im Bett erzählen  
Tierkinder  
Gemeinsam mit der Familie den Weihnachtsbaum schmücken  
Erntemaschinen im Einsatz in einer Sommernacht  
Vogelzwitschern in den frühen Morgenstunden im Sommer  
Schwestern  
Dass mein Hund vor einem Jahr überlebt hat  
Über Haut streichen  
Der erste Schnee  
Langes Gähnen  
Im Journal auf einer neuen Seite mit dem Lieblingsstift schreiben  
Pommes  
Zeitschriftencover bemalen  
Konzerte  
Unermüdlich sanft zu sein  
Lungenzüge mit „Huch, Mama kommt“ üben und Husten- und Lachanfalle bekommen  
Optimal-reife Avocado  
Wenn's langsam leichter wird, obwohl's noch weh tut, weil doch alles gut so ist  
wie es ist.  
Der Geruch vom Essen, wenn die Mama kocht  
Negativer Coronatest  
Musik, die fühlen lässt  
Krisen nicht als Katastrophe, sondern als Chance wahrnehmen können

Geld in der Jackentasche finden  
Barfüßiger Sonnengruß im Morgentau  
Telefonierkritzeleien  
Seilspringen  
Der erste Mittagsschlaf im Freien im Frühjahr  
Pfannkuchen und dass Pfannkuchenmachen und -essen sich immer besonders anfühlt  
Wenn einem die Mitbewohnerin einen „Hab einen schönen Tag“-Zettel schreibt  
Die Stille, kurz vor dem ersten Schnee des Jahres.  
Wenn der See ein minibisschen zu kalt ist und es Überwindung kostet,  
reinzugehen. Der Moment danach!  
Sein Traumhaus zeichnen  
An einem Baum riechen  
Sonnenaufgang mit Tee auf dem Steg am See  
Für Oma und Opa mitkochen  
Postkarten basteln  
Traktorenconvois  
Kindheitsgerüche wiederentdecken  
Ein altes Kinderbuch lesen und zurückkehren zu einem bestimmten Gefühl von  
früher  
Pinguine  
Eine Höhle bauen  
Familiengeschichten aufschreiben und festhalten  
Den Spaß am Verzicht erkennen und zulassen  
Eiskaltes Leitungswasser  
Mittagschlaf in der Hängematte  
Kochbücher  
Pfundweise abnehmen  
Mit Korken im Mund sprechen

Fünfen ausgleichen  
Gemeinsam vorm Schwangerschaftstest warten  
Guter Stuhlgang am Morgen  
Nachts durchschlafen  
Mit dem Bulli am Strand stehen  
Als Kind im Polizeiauto mitfahren dürfen  
Überwältigende Sonnenuntergänge am Meer  
Nach der Sauna direkt ins Meer laufen  
Mitten in einer Schafherde stehen - sicher im Auto sitzend  
Kreuzworträtsel lösen  
Echte Schnäppchen  
Immobilienanzeigen  
Junge Elefanten  
Aufsitzrasenmäher  
Einen geliebten Menschen umarmen  
Barfuß im Gras tanzen  
Anregende, vertraute Gespräche  
Der Geruch von Meer, wenn man an der Weser spaziert  
Die Sektdusche nach der bestandenen Prüfung  
Bunt anziehen!  
Das Gefühl von Sand unter den Füßen  
Einer Freundin die Tränen trocknen  
Seifenblasen

Grünkohl und Pinkel  
Die Farbe und Marmorierung von Roter Bete  
Das Aroma von frische geröstetem Kaffee  
Schulferien (als Eltern!)  
Ferienende (als Eltern!)

Zugvögel am Himmel beobachten  
Durch das raschelnde Laub laufen und die Blätter fliegen sehen  
Mit dem Wind tanzen  
In Pfützen springen  
Vor mich hinsingen  
Eine schnurrende Katze auf dem Schoß  
In ein brennendes Feuer im Kamin schauen  
Miteinander am Lagerfeuer singen  
Sich nochmal im Bett umdrehen und weiterschlafen  
Ein freundliches Lächeln eines Unbekannten  
Versöhnungssex in Langzeitbeziehungen  
Lachen und Lästern mit Freundinnen  
Ein neues Dressing erfinden  
Gute Ideen  
Tiefschlaf auf dem Beifahrersitz  
Kinder für etwas begeistern  
Kunst  
Liebe und alles drum herum  
Streitsex in Kurzzeitbeziehungen  
Meinen Erdbeeren beim Wachsen im Garten zuzusehen  
Zu später Stunde noch etwas zu Essen im Restaurant bekommen  
Rosafarbene Wolken auf dem Heimweg  
Pakete bekommen  
Lange Telefonate über Nichts  
Das Gefühl von frischgewaschener Bettwäsche auf der Haut  
Wenn jemand an dich denkt  
Schluckauf haben, und wissen, dass jemand an mich denkt während er/sie jemand  
anderen küsst

Wenn dir jemand Schokolade schenkt  
Das Geräusch von Regen auf der Zeltplane  
Lange Autofahrten bei Nacht und Stille  
Nackt im See schwimmen und sich auf dem warmen Holzsteg von der Sonne trocknen lassen  
Das Getränk der letzten Runde vor Sperrstundenbeginn  
Wörter die beim Lesen lebendig werden  
Dass auch Corona vorbeigehen wird!  
Sich durch Rom treiben lassen und an jeder Ecke über Geschichte stolpern.  
Aristoteles lesen und dabei realisieren, dass die ganze Entwicklung seit damals uns als Menschheit auch nicht klüger gemacht hat!  
Morgens wach werden, sich räkeln, auf die Uhr schauen und noch mal umdrehen, weil man nicht (mehr) zur Arbeit muss, sondern kann!  
Dar Amor al prójimo me llena de mucha alegría, el Servicio al necesitado.  
Das Kind, kurz vor dem eigenen zu Bett gehen, beim Schlafen beobachten.  
Bedingungslose Liebe.  
Musik  
Im Morgengrauen durch den Wald joggen und auf Rehe und Hasen treffen  
Der Duft früh morgens in einer Backstube  
Das Knistern auf der Haut in der Sauna  
Sonnenaufgang, egal wo  
Das eigene Kind  
Meine Freunde  
Im Wald sein  
Selbstgemachtes Pesto  
Familie  
Liebe  
Das Glitzern auf sich kräuselndem Wasser

Gitarre spielen  
Motorrad fahren  
Endlich wieder mit Freund\*innen ins Theater gehen  
Kaffee im Lieblingscafé  
Spannenden und begeisterten Menschen begegnen  
Mit Freunden lachen  
Blumensträuße wie direkt vom Feld  
Laufen gehen  
Herzklopfen vor Vorfreude  
Drinnen Decke und draußen Scheißwetter  
Während es regnet am Fenster sitzen und Musik hören  
Das Knistern von Laub unter den Füßen beim Spaziergehen  
Warme Kekse frisch aus dem Ofen  
Ein Theaterbesuch mit meinen erwachsenen Kindern  
Der Geruch von frisch gemähtem Gras  
Sich zu verlieben  
Schallplatten  
Küssend am Meer den Sonnenuntergang verbringen  
Musik so laut hören, dass der Bass im Körper zu spüren ist  
Bei sternenklarer Nacht über die Wiesen spazieren  
Ein Teller Spaghetti Carbonara  
Das Wissen, dass auch Corona vorbeigehen wird  
Ein Sonnenstrahl der durch Blätter fällt  
Den Glücksbringer in der Hosentasche spüren  
Ein herrliches Kinderlachen  
Eine warme Wärmflasche im Bett  
Das knisternde Feuer im Kamin  
Espresso, der cremig in die Tasse fließt



Ein Regal voller Schokolade  
Der Duft von gebrannten Mandeln  
Meersalz auf den Lippen  
Füße im warmen Sand  
Das Rauschen von Schilf im Wind  
Eine Himbeere, frisch vom Strauch  
Eine warme Umarmung zur rechten Zeit  
Tanzen  
Mit anderen singen  
Eine Geschichte, die mitnimmt und mich fortträgt  
Kartoffeln aus der Erde buddeln  
Butter die auf dem Toast schmilzt  
Die Spitze der Eiswaffel voll Schokolade  
Fluffiger Eisschnee  
Schlittenfahren  
Im kühlen See baden  
Durch einen frühen Morgen radeln  
Einen Sonnenaufgang beobachten  
Ein Rotkehlchen im Gebüsch entdecken  
Die erste Mandarine schälen  
Eine Traube im Mund zerdrücken  
Einen Schmetterling beobachten  
Sonnenuntergang  
Den Wald riechen  
Dein Lächeln  
Ins kalte Wasser zu springen  
Lachen bis die Tränen kommen  
Eine Nacht unter dem Sternenhimmel

Der Ruf der Wildgänse hoch oben während der Zeit des Vogelzugs  
Ein Glas Averna auf Eis mit frisch gepresstem Zitronensaft  
Lachen, obwohl man nicht lachen darf  
Aus hunderten Metern Entfernung bereits die Open Air Musik hören  
Keine Termine und leicht einen sitzen haben (Harald Juhnkes Definition von  
Glück)  
Die Welt ein bisschen besser machen  
Einen Schokokuss essen  
Auf einer Bank an einem belebten Platz sitzen - atmen - gucken ob keiner guckt -  
lernen  
Stift und Papier  
Ohrwurm im Regen  
Meeresrauschen hören und Brise einatmen  
Pilze sammeln  
Gemeinsames Lachen und Weinen  
Tagträume  
Nachts aufwachen und sich nicht rühren können, weil von allen Seiten Ehemann und  
Kinder angekuscht sind  
Durch den Regen radeln  
Zuhause frische Waffeln backen  
Kommunikation  
Aufs Meer gucken, in den Himmel gucken, aufs Meer gucken, in den Himmel gucken  
und immer so weiter bis es Abend ist  
Der erste Kaffee morgens im Bett  
Die Zeit zu vergessen  
Blumen im Garten  
Die Sahne unter dem Spaghetti-Eis  
Umarmungen von Freunden

Das Schnurren der eigenen Katze  
Jeder Moment der Freude enthält  
Die Chance neu anzufangen und Altes hinter sich lassen zu können.  
Eine feucht-fröhliche Nacht mit Freunden  
Die Begegnung mit einer/einem Fremden  
Wenn man ehrlich ist: Auch so mancher Rückschlag. Denn wo sollte man sonst  
seinen Ehrgeiz hernehmen? Das Leben wäre langweilig, wenn immer alles gleich  
funktioniert  
Ein Traum, an den man sich erinnert  
Yoga machen  
Die Ungeduld beim Lesen des letzten Kapitels eines Buches aufgrund der neuen auf  
dem Nachttisch wartenden Romane  
Das tägliche sommerliche Summen und Brummen der Hummeln auf dem Balkon  
beobachten  
Der Atlantik  
Die Energie der Natur spüren  
Beim Zeitunglesen Tränen lachen, weil der Artikel so schön geschrieben ist  
Walnüsse nach einem Herbststurm sammeln  
Den Möwen zuhören  
Glühwürmchen zählen  
Musik von Johann Sebastian Bach  
Eine Sternschnuppe sehen und sich schnell einen Herzenswunsch zu überlegen  
Ein sonntäglicher Besuch im Theater  
Erdbeeren  
Das ansteckende Lachen eines Kindes  
Der Kuss eines geliebten Menschen  
Weil es Dich gibt  
Stundenlang am Strand von Usedom langlaufen

Morgens um 2 Uhr nicht ins Bett gehen, sondern Arvo Pärts Spiegel im Spiegel  
hören - in die Stille hinein  
Die sich in den Lüften sammelnden, formierenden Kraniche  
Kühle Luft in der Lunge und warme Sonne auf der Haut  
Der Duft eines eben abgebrannten Streichholzes  
Tanzen  
Singende Vögel  
Deine warme Umarmung, in der mehr Liebe nicht liegen könnte  
Ein lichter Buchenwald im Spätsommer  
Das „Au ja!“ einer Freundin, die auf eine Idee aufspringt (die zu einem lustigen  
Plan, der zu einer köstlichen Unternehmung wird)  
Die Stimme eines lieben Menschen, der weit weg ist und lang nicht da war, sofort  
ganz nah.  
Ein früher Herbstmorgen, kühl und wolkenlos, der nach Aufbruch riecht und alle  
bisherigen Aufbrüche und Reisen in sich birgt  
Das Eins-Sein von Körper, Bewegung und der Felswand  
Gluckerndes, rauschendes Wasser und unter den Handflächen runde Kiesel  
Der Duft wilder Kräuter am Mittelmeer  
Pfannkuchen mit Ahornsirup zum Frühstück  
Vor Freude lachen müssen, weil 'es' so sehr Spaß gemacht hat  
Spargel in der Spargelzeit  
Grünkohl in der Grünkohlzeit  
Die ersten aromatischen Erdbeeren  
Saftig-süß-knackende Kirschen  
Wache, interessierte Augen eines Fremden, der meinen Blick erwidert, und in  
denen ein Lächeln klingt  
Neue Eissorten probieren  
Das ehrliche Danke meiner Klienten auf der Arbeit

Zu wissen, dass wir in der Familie trotz so vieler Schicksalsschläge zusammen halten und uns stützen – auch wenn es gerade eine schwierige Zeit ist und wir in Trauer sind

Musik (gerne im Auto) so laut hören, dass der Brustkorb etwas vibriert

Erfahren, dass man wirklich jemandem helfen konnte

Jemandem, ob bewusst oder unbewusst, einen kleinen Glücksmoment verschafft zu haben und dies in den Augen zu erkennen

Kinderlachen und Schokoladenmünder

Tanzen. Geht immer. Überall.

Das tägliche Telefonat mit meiner Schwester

Ein gutes Buch lesen

Meinen Kindern beim Spielen zuschauen, wie sie in ihre eigene Welt abtauchen und ganz innig dabei miteinander sind

Lippenstift-Gefühl

Die Stille der Welt beim Abtauchen in einen See

Sich selbst Blumen kaufen

„Das hat mich an dich erinnert.“

Nachts mit dem Fahrrad durch die Straßen fahren und dabei Musik hören

Schwarzer Tee mit Milch und Honig im Kerzenlicht

Wenn der Nagellack beim ersten Versuch sitzt

Durch den Wald spazieren, Pilze suchen und finden und essen

In der Sonne auf der Fensterbank sitzen

Spontanes Kaffeetrinken an Montagen, das zum Barabend wird

Von der Mitbewohnerin richtig gut gekochter Kaffee

Ein Lied, welches genau deine Stimmung trifft

In die Augen anderer Menschen schauen

Sonntags Pfannkuchen zum Frühstück

Morgens die nebelige und sonnige Landschaft aus dem Zug bewundern

Sich in der eigenen Stadt umzugucken und Dinge entdecken, die einem nie  
aufgefallen sind  
Durch Schnee laufen  
Zitronenwasser mit Sirup trinken  
Menschen aus Cafés heraus beobachten  
Das vollgesabberte Schnuffeltuch meiner Tochter  
Aus dem Fenster schauen  
Das Summen der Fahrradspeichen im Fahrtwind und das Brummen des Reifenprofils  
auf dem Boden  
Wenn das eigene Baby plötzlich ein neues Geräusch macht  
Meine Nichte und meinen Neffen aufwachsen sehen  
Ein guter und leckerer Kaffee  
Veganuary im Januar  
Fasten  
Bei Jaffa-Keks im Mund die Gelee- von der Teigschicht trennen.  
Der erste leichte Sonnenbrand nach einem schönen Frühlingstag.  
Viele gute Freunde um sich versammeln.  
Seifenblasen  
Kaulquappen keschern  
mein Kuscheltier Hugo  
Die Fähigkeit als Rechtshänder, die Nägel der rechten Hand mit akzeptablem  
Ergebnis zu schneiden  
Pommes mit Senf und Bier  
mehrfarbige, nicht zusammengehörende Socken tragen  
PAC MAN spielen  
Fallobst lesen  
Ein Gedicht rezitieren  
Siebziger-Jahre-Tapeten

Unbemerkt in der Öffentlichkeit einen Popel essen  
„Nazis raus“ an eine Wand schreiben  
Im Weinberg arbeiten  
Klo putzen  
Marzipan  
Tretboot fahren  
Eine unbekannte Stadt erkunden, indem man sich absichtlich verläuft  
Goldbären, aber nur die grünen  
Im vollbesetzten Bus einem Jüngeren den eigenen Sitzplatz anbieten  
Ein kleiner Diebstahl  
Schlafende Hunde  
Einem Ordnungsbeamten, der gerade Knöllchen verteilt, zurufen: „Such dir doch 'ne  
anständige Arbeit!“  
Jeder erste Kuss  
Sich nicht auf den Kopf schauen zu können  
Pfützenhüpfen  
Kopfstand  
Radschlagen  
Trecker fahren  
Eine Braut entführen  
Etwas verstehen  
Nilpferde  
Das erste Schamhaar  
Eine Fliege fangen – den Triumph genießen und ihr die Freiheit schenken  
Schnee essen  
Kleists Aufsatz über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden  
Tauziehen  
Einem Gestürzten wieder aufhelfen

Blind Schach spielen können

Das leichte, warme Gefühl in den Augenblicken der Gewissheit darüber, dass am Ende alles gut sein wird

Bilderrätsel

Eine Kuh melken

Reiten

Karaoke

Den ganzen Tag im Bett verbringen und einander vorlesen

Auf einen Hochsitz auf einer Waldlichtung steigen

Im Erwachsenenalter wieder mal Kindergeburtstag feiern

Scheinbar verschollene Wörter wiederentdecken: Persilschein oder Fisimatenten

Mit Kindern selbstvergessen spielen

Tränen lachen

Umarmungen

Liebe, Liebe, Liebe

Meer und Berge

Pommes

Bei Nacht nackt im Sommerregen tanzen und den Speck schütteln

Bratwurst im Brötchen

Hunde und Katzen

Sonnenaufgang mit den Liebsten

Frischer Matcha/Kaffee

Tanzen nachts auf dem Balkon, under the fullmoon, geht meistens

Theater

In den Wellen baden

Lachen, bis man Bauchschmerzen bekommt

Summbrummatschmaschine

Wodka trinken eisgekühlt



Zwei Leidenschaften in einem Leben zu leben  
Spargel essen  
Songs von früher wiederentdecken  
Nach Hause kommen und es riecht nach Kuchen  
Im Hotel auf dem Bett springen- sehr ausgiebig  
Ein langer Pfandbeleg  
Einen Knoten lösen  
Ein Waschgang ohne verlorene Socke  
Adventskalender  
Rapsfelder bis zum Horizont  
Eine Badewanne am Morgen  
7 Nuggets in der 6er-Box  
Eine saubere Brille  
Einen richtig schönen Morning-latté  
Eine richtig schöne Morgenlatte  
Bionade auf der Admiralsbrücke  
Flachwitze zum Einschlafen  
Pünktlich sein, obwohl man dachte, zu spät zu kommen  
Unerwartet Wale zu sehen  
Mit Delphinen schnorcheln  
Huskyschlittentour  
Das kristallische Knacken und Klirren von Eis  
Der Moment, wenn man in den Himmel schaut und denkt, das Universum verstanden zu haben  
Die unendliche Ruhe in einem wegen Corona gesperrten Flughafen  
Den Fuß aufs Packeis setzen  
Mit der Zunge an gefrorenem Eis hängen bleiben  
Um eine Insel trampeln

Fülle des Wohllaut  
High Fidelity  
Kaltes stilles Wasser mit Eiswürfeln  
Hummeln befreien  
Yoga mit anderen  
Nutella  
Auf dem Großsegler in der dänischen Südsee unterwegs sein und im Bugsprietnetz  
liegen  
Flohmarkt- und Grillwetter  
Eins mit der Natur sein  
Seifenblasenpistolen  
Mit Freunden aus der Grundschule durch den Teuto wandern  
Meeresbiologinnen zuhören  
Laut im Auto mitsingen  
Im Restaurant rauchen  
Ein neuer Fußboden in meinem alten Arbeitszimmer  
Feminismus in Theaterstücken  
Babyfüße und -hände  
Rauchen im Flugzeug  
Pustebblumen pusten  
Sonnige Maitage  
Der erste Schluck eines kühlen Bieres  
Jimi Hendrix laut und schief mitgrölen  
Meine Verlobte  
Der Geruch nach einem Sommerregen  
Das Rausche der Blätter im Wald  
Vanilleeis am Straßenrand  
Nach dem Urlaub nach Hause kommen

Für jemanden da sein  
Länger bleiben als geplant  
Realisieren, wie glücklich man ist  
Auf dem Wasser Ruhe spüren  
Kinderfinger in der Hand halten  
Nach einem tollen Abend durch die Nacht fahren  
Teenager knuddeln dürfen  
Nachts ohne Licht mit dem Fahrrad durch den Wald fahren  
Eine Tanzpartnerin finden  
Wiederholungen  
Mit dem Nandu und seinen Küken spazieren gehen  
Den Vögeln beim Zwitschern zuhören  
Freunden in Not helfen  
Fahrrad fahren um die Welt  
Sich ein Meerschwein vorstellen  
Mutmaßungen über Jacob  
Der Duft von frisch gemahlenem Kaffee  
Gemeinsam laut schweigen  
Nach dem Baden das Salz auf der Haut trocknen lassen  
Vor allen anderen wach sein  
Stewart O'Nan „Halloween“  
Zu klassischer Musik einschlafen  
Eine zweite Chance bekommen  
Mit einem Schulfreund über längst vergangene Zeiten plaudern  
Kinder zum Lachen bringen, die sich nicht gut fühlen  
Beim langsamen Walzer Blickkontakt halten  
Einen Beziehungsstatus nicht zu klären  
Mit Menschen bis in die Nacht diskutieren

Der Trommelwirbel vor dem ersten Kuss  
Seine Lieblingsband im Konzert sehen  
Das Lächeln von meinem Freund, wenn wir uns nach langer Zeit wieder sehen  
Mit der besten Freundin lachen wie früher  
Geheimnisse  
Im strömenden Regen als gefühlt Einzige spazieren gehen, so richtig lange!  
Aufwachen und sehen, dass die Sonne scheint  
Der Duft von Flieder im Mai  
Zu Fuß ins Schwimmbad und mit dem Fahrrad zurück!  
Überraschende Theaterstücke  
Situationskomik mit Fremden  
Schwarzer Tee mit Honig  
Durch einen Sommerregen laufen und Zeit haben  
Wenn die Winterlinge um die Felsenbirne aufblühen  
Ein Abend im Combinale  
Alte Bekannte wiedersehen und sich direkt verstehen  
Der Moment, sich abends die hohen Schuhe auszuziehen!  
„Anne with an E“ sehen  
Pfingstrosen geschenkt bekommen  
Mit Kindern tanzen  
Etwas Neues probieren und überrascht sein, dass man es gut kann  
An der Feuerschale sitzen  
Mit dem Hund Gassi gehen  
Über eigene Missgeschicke lachen  
Durch strömenden Regen laufen  
Den letzten Stich mit dem Kallemann machen  
Laufen im Regen und danach heiß duschen  
Die Liebe zu meiner Tochter, die immer für mich da ist

Kleine Würstchen auf dem Weihnachtsmarkt  
In der Küche mit Blick auf den Garten nach ABBA abhotten  
Das erste Mal bei Sturm im Oktober am Ostseestrand stehen und wissen „Hier geh  
ich nie wieder weg“  
Viel zu spät zum Theater zu kommen und trotzdem noch eingelassen zu werden  
Ein vergessenes Lieblingslied zufällig wieder hören  
Tulpen geschenkt bekommen  
Mit den jugendlichen Kindern (wahrscheinlich) zum letzten Mal in den Urlaub  
fahren  
Zu wissen, dass die Sterne immer da sind  
Die Begeisterung meiner Mama im Theater  
Applaus kriegen  
Nicht aufstehen, weil die Katze auf dem Schoß schläft  
Der Geruch nach einem Sommergewitter  
Zum ersten Mal ein Tulpenfeld in Holland sehen  
Mama mia, Papa mio, Mut tut gut!  
Den Gipfel zu erreichen und die Aussicht zu genießen  
Die Sonne auf der Nase spüren  
Tanzen  
Mit der Gießkanne durch den Garten gehen und die Blumen gießen - auch wenn es  
gleich regnet  
Lyrik  
Die Polarlichter sehen  
In der Namib zum Sonnenaufgang auf der Düne sitzen  
Ein Buch nicht mehr weglegen können  
Jemand, der mein Schweigen hören kann  
Sich wochentags überraschend mit Freunden treffen, betrinken und rumspacken  
Verloren geglaubtes Geld wiederfinden

Tolle Dienstleister in der Servicewüste entdecken  
Zu enge Schuhe ausziehen  
Wenn die Finger nach Lavendel riechen  
Auf einem Pferd durch den Wald und über das Feld galoppieren  
Lebensbejahenden Menschen begegnen  
Im Schlafanzug frühstücken  
Über Neuschnee fahren  
Im Regen tanzen  
Mal wieder richtig herzlich lachen  
Aufläufe mit Käsekruste  
Im Winter meine Heizdecke im Bett  
Freunde  
Vom Wind über das Wasser gezogen werden  
Nach einem langen Tag in ein frisch bezogenes Bett fallen  
Gänsehaut beim Applaus  
Salzwasser im Haar  
Ein kaltes Bett mit der eigenen Körperwärme warm machen  
Kinder/ Babys, die aus eigener „Schuld“ hinfallen und weinen  
Schlafende Kinder  
„Die unendliche Geschichte“  
Sich entbehrlich machen  
Ein Picknick unter dem Sternenhimmel machen  
Der Duft von Raps beim Motoradfahren  
Zu spät ins Theater kommen und trotzdem reingelassen werden  
Nachts am Strand liegen und in die Sterne gucken  
Nach langen heißen Sommertagen - Regen auf Asphalt  
Der Duft der Bäume nach einem Sommerregen  
Wenn es im morgendlichen Sommerwald warm und kalt zugleich ist

Mit meinen Kindern „Ringel, Ringel, Reihe“ tanzen  
Trotz falscher Hausnummer trotzdem ankommen  
Endlich den Ursprung seltsamer Geräusche finden  
Das Gefühl, wenn die älteren Brüder falsch liegen und man es beweisen kann  
Der Geruch von Babys am Hinterkopf  
Bei Gewitter Fahrrad fahren  
Mit dem e-Bike durch die Heide fahren  
Zum hundertsten Mal „Das Leben ist schön“ schauen  
Nach Hause kommen und es riecht nach Pfannkuchen  
Mit der ersten Liebe im Auto sitzen und nicht aussteigen wollen  
Schlechte Witze von witzigen Leuten  
Die ganze Nacht tanzen und im Morgengrauen bei Vogelgezwitscher mit dem Fahrrad  
nach Hause fahren  
Sesamlaugenstangen  
Glauben, eine gute Idee zu haben  
Nackt im Meer baden  
Wenn man sich mit fremden Menschen plötzlich gut versteht und intensiv redet  
Vom Steg in den See springen  
Vogelkonzert im Wald  
Schwäche zu zeigen und merken, ist gar nicht schlimm  
Freihändig Fahrrad fahren  
Im Sommer nachts das Fenster auflassen und die Frösche hören  
Einen Lachanfall haben  
Der Duft gekochter Artischocken  
Das besondere Plätschern von Wasser an der Bordwand eines alten Holzbootes  
Wenn jemand beim Lachen seinen Kopf auf deine Schulter legt  
Bei Sonnenaufgang über das Wattenmeer schauen  
Ohne Handschuhe Fahrrad fahren und den Wind auf den Händen spüren

Mit Handschuhen Fahrrad fahren  
Aufgaben abgeben  
Wieder in alte Hosen hineinpassen  
Ein verzwicktes Computerproblem mit eigener Kombinatorik lösen  
Alte Briefmarkensammlungen wiederfinden und stundenlang darin versinken  
Beim Serienbingen parallel Schauspieler:inneninfos googlen und überrascht sein,  
wie häufig man ihn/sie schon gesehen, aber nicht wiedererkannt hat  
Ein Buch in einem Schwung wegschnurren  
Hilfe annehmen  
Die Wimper im Auge finden  
Korsika  
Auf einem schneebedeckten Berggipfel stehen, selbst erklimmen  
Kobolde malen und Theater  
Gemeinsames Singen im Auto  
One Direction-Konzert  
Dänische Sonnenuntergänge  
Sich selbst nicht zu ernst nehmen  
Sich jung fühlen beim Tanz, bei Musik, beim Lachen unbeschwert  
Umarmungen ohne Grund  
Sich Spüren  
Brise im Gesicht  
Eine warme Speise  
Das Konzert von tausend trötenden Kranichen  
Ein Besuch in der Bretagne  
Im Regen tanzen  
Mit dem Lieblingskleid über den Ku'damm schreiten, wie eine Königin  
Essen nach dem Fasten  
Lübeck



Zusammen schweigen können, ohne dass es unangenehm ist  
Spontan an der Bar jemanden einladen, der sich das gleiche Getränk bestellt hat  
Erstmals Fanpost bekommen  
Die ersten Erdbeeren  
Marathon  
Sich zu einem wunderschönen Theaterabend überreden lassen  
Sonnenschein auf grüne Blätter  
Ein Tag an der Falkenwiese

Zu wissen: Ich kann ungehemmt und aus vollem Halse lachen und es geht klar  
Zum Theater eingeladen werden  
Ganz früh morgens aufstehen und in der Morgenstimmung Eiskristalle fotografieren  
nach Hause kommen  
Wenn man aufwacht und einem die Sonne ins Gesicht strahlt  
Einer fremden Person eine unerwartete Freude machen  
Warme Sommerluft nach einem Regenschauer  
Schmetterlinge im Bauch spüren  
Die ersten Sonnenstrahlen durch das Fenster auf einer WG-Party sehen  
Aus dem Nichts auf die Bühne gerufen zu werden, um Warum-Fragen zu stellen  
Im Gras liegen und sich schwerelos fühlen  
Headbängen  
Schnecke im Regen  
Silvester verschlafen  
Wenn Christian meinen Dynamo repariert  
Den Sommer spüren  
Klavier spielen  
Ein Kinderlachen  
Wenn man seine gesamte To-Do-Liste abgearbeitet hat  
Auf der Sandbank im Meer mit dem Pferd galoppieren

Wenn Lafontaine schnurrt  
Kaltes Tauchbad nach der Sauna  
Bewusst die schöne Natur genießen  
Balkonfrühstück in der Frühe  
Der kleine Knut  
Der erste Kaffee am Morgen im Bett von meinem Mann gebracht  
Aperol an der Obertrave  
Der Moment, wenn man sich traut, ins kalte Wasser zu springen  
Mein Austernfischer am Fenster  
Bruce Springsteen-Konzerte  
Neben meiner Tochter im Theater sitzen  
Neben meinem Papa im Theater sitzen  
Was mit meiner Schwester machen  
Ein Glas Rotwein trinken  
Mit Schmetterlingen wandern  
Das Rufen der Kraniche im Herbst (mit Nebel über dem Moor)  
der Geruch der Wakenitz am Sommermorgen  
Kaffee im Bett  
Gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie  
Wenn dein Hund sich zu dir legt  
Ein Geschenk bekommen, von dem man nicht wusste, dass man es sich wünscht  
Sehen , dass die Hauspflanzen wachsen und gedeihen  
Hüpfen  
Im Sommer auf einer ungemähten Wiese ein Nickerchen machen  
Drachen steigen lassen  
Heuboden-Geruch  
Eislaufen  
Spieleabende

Der Geruch von Sonnencreme  
Sich gegenseitig anfeuern  
Die Samba-Band beim Adventslauf  
Ein tolles Geschenk machen  
Wenn dir jemand den Arm auf die Schulter legt  
Ein frisch repariertes Fahrrad fahren  
Sich gegenseitig aus dem Weg gehen wollen, aber aus Versehen immer in die gleiche Richtung ausweichen  
Erfolgreich ein Brot backen  
Bei Seegang am Bug eines Segelbootes sitzen  
Mit einer frischen Brise im Gesicht unter einer warmen Bettdecke liegen  
Tee bei Oma  
Der erste Schnee  
Kirsch kern-Wettspucken-Wettbewerbe  
Klettern  
Insektenstreifen  
Bunte Socken  
Ganz hoch über dem Boden sein  
Seilbahnen und Hängebrücken  
Eine Postkarte bekommen  
Heimlicher Blickkontakt mit Freunden, wenn eine andere Person nervt  
Spitze Bleistifte  
Blumen bekommen  
Andere zum Lachen bringen  
Wettrennen  
Einen Zungenbrecher fehlerfrei sprechen  
Riesenrad fahren  
An einem Seil schwingen

Ein neues Kunststück lernen  
Plätzchenteig naschen  
Ohne Jacke rausgehen können  
Wattwandern  
Einen Splitter ganz einfach wieder rausziehen können  
Eine Orange so schälen, dass eine Schalenspirale übrigbleibt  
Zitronenröllchen von meiner Tante  
Einen Aha-Moment haben  
Sich verquatschen  
Überschüssige Energie abbewegen  
Baumeln  
Ganz breit stehen und dann möglichst 90 Grad die Knie beugen  
Beim Rodeln auf dem Berg eine Pause machen und einen heißen Saft trinken  
So fest einklatschen, dass es zwiebelt  
Barfuß laufen  
Mulden, in die die Fingerkuppen direkt reinpassen  
Aus Versehen gleichzeitig dasselbe sagen  
Käfer  
Das USB-Kabel beim ersten Versuch richtig herum reinstecken  
Die Hebefigur aus Dirty Dancing nachmachen  
Perfekt fürs Wetter angezogen sein  
Wenn sich beide Omas aufeinander freuen  
Ein kühles Gesicht haben  
Kontaktlinsen rausnehmen  
Wenn der Druck auf dem einen Ohr sich plötzlich wieder löst  
Pfaunefedern