

Cornelia Sterner-Zahrnhofer

Santoşa – Das sanfte Glück der Zufriedenheit

Die Verwandlung von Stress und
Angst in innere Freiheit

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Copyright © 2026 Cornelia Sterner-Zahrnhofer

Lektorat / Korrektorat: KI unterstützt
mit ChatGPT und Microsoft Copilot
Umschlaggestaltung, Druck und Vertrieb
im Auftrag der Autorin:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großbebersdorf
Österreich

www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-
Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

ISBN:

978-3-99192-637-5 (Paperback)

978-3-99192-618-4 (Hardcover)

978-3-99192-636-8 (E-Book)

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

*Für Samuel und Noah
Möget ihr glücklich sein.*

Mögen alle Wesen glücklich sein.

Danksagung

Von Herzen danke ich meiner geschätzten Lehrerin Katharina Lehmann und meinem geschätzten Lehrer Dr. Günter Niessen. Euer Sein, Eure Weisheit und Eure Vorträge inspirieren mein Leben und meine persönliche Entwicklung. Viele Gedanken und Inhalte dieses Buches sind von Euren Impulsen geprägt.

Ich danke meiner geistigen Begleiterin Johanna. Mit Deiner Gewissheit für die Liebe hast Du mich durch meine Ängste begleitet und mir wertvolle Werkzeuge für meine innere Befreiung an die Hand gegeben.

Ich danke Dr. Paul Ziller. Ihre einfühlsame und kompetente Begleitung hat mir neue Sichtweisen auf Stress und Angst eröffnet.

Ich danke meinem Mann und Partner Markus. An Deiner Seite darf ich mich entfalten. Deine Liebe und Dein Vertrauen tragen mich.

Ich danke meinen Söhnen Samuel und Noah. Durch Euch habe ich gelernt, das sanfte Glück im Jetzt zu leben und zu würdigen. Ihr seid wundervolle Menschen – ein Geschenk für diese Erde.

Ich danke Gabriele und Johann. Eure Liebe und Eure Unterstützung sind bedingungslos. Ohne Euch wäre ich heute nicht an diesem Punkt meines Weges. Es ist ein großes Geschenk, dass ihr einen so festen Platz in unserem Leben habt.

Danke.

INHALT

Vorwort 1

Teil 1 – Zufriedenheit und das Glück in Dir

Warum wahrer Frieden nicht im Außen entsteht 5

Teil 2 – Dankbarkeit und Genügsamkeit

Der Blick, der das Herz öffnet 13

Teil 3 – Inneres Training

Wie Zufriedenheit bewusst kultiviert wird 19

Teil 4 – Santoşa und der Umgang mit Ängsten

Innerer Frieden in herausfordernden Zeiten 27

Teil 5 – Santoşa im Alltag leben

*Kleine Rituale für Dankbarkeit, Genügsamkeit und
Zufriedenheit 45*

Abschlussgedanke 51

Verwendete Quellen 53

Endnoten 54

Vorwort

Dieses Buch ist aus einer einfachen, aber tiefgehenden Frage entstanden:

Was wäre, wenn Zufriedenheit nicht das Ergebnis perfekter Umstände wäre – sondern eine innere Entscheidung?



Vielleicht kennst Du das: Der Tag ist voll – und selbst in ruhigen Momenten bleibt eine Anspannung. Gedanken kreisen, und der Körper ist wachsam. Doch in Dir ist die Sehnsucht nach Ruhe. Viele Menschen erleben Stress, Druck und Ängste. Wir versuchen, das Leben zu kontrollieren, Probleme zu lösen und uns zu verbessern – in der Hoffnung, dass irgendwann Ruhe einkehrt. Doch oft geschieht das Gegenteil: Je mehr wir kämpfen, desto weiter entfernt scheint der innere Frieden.

In der Yogaphilosophie gibt es einen Begriff, der mich seit vielen Jahren begleitet: *santoṣa*.

Santoṣa bedeutet Zufriedenheit – jedoch nicht im Sinne von Stillstand oder Resignation. Es geht nicht darum, schwierige Gefühle zu verdrängen oder Probleme schönzureden. Vielmehr beschreibt es eine tiefe innere Haltung: ein Einverstanden-Sein mit dem gegenwärtigen Moment. Aus einer Haltung von Dankbarkeit und Genügsamkeit erwächst ein sanftes, tragendes Glück.

Mit diesem Buch begleite ich Dich dabei, diese Haltung kennenzulernen und in Deinem Leben zu integrieren. Es soll Dir eine praktische Begleitung sein – mit Fragen, Reflexionen und kleinen Ritualen, die Dich im Alltag unterstützen können. Insbesondere findest Du Anregungen, wie Dir das philosophische Prinzip von *santoṣa* im Umgang mit Ängsten helfen kann. Das erläutere ich exemplarisch am Thema Krankheitsängste.

Das sanfte Glück der Zufriedenheit

Ich wünsche Dir beim Lesen Momente der Klarheit, der Ruhe und der Freude. Vielleicht beginnt genau hier Deine Reise zu mehr innerer Freiheit.

*„Suche das Licht nicht im Außen,
finde das Licht in Dir und lass es
aus Deinem Herzen strahlen.“*
[Rumi]



Das sanfte Glück der Zufriedenheit