

HAPPINESS COACHING

Heidelberg



Die 50 besten Glückstipps aus der Positiven Psychologie

ÜBER DAS E-BOOK

Die Tipps wurden zusammengestellt aus Fachliteratur zur Positiven Psychologie. Alle Tipps sind „evidence-based“, das heißt, die Glücksforschung hat ihre Wirksamkeit empirisch untersucht und nachgewiesen.
Angela Becker

*Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich,
es anderswo zu finden. - Nicolas Chamfort (1740 - 1794)*

1. **Werde dir bewusst, dass Erfolg nicht glücklich macht**
Menschen gewöhnen sich relativ schnell an Veränderungen, an die positiven aber auch an die negativen. So gewöhnen sie sich an Erfolg oder Reichtum und fallen nach einer gewissen Zeit wieder auf das alte Glücksniveau zurück. So bleibt man immer auf der Suche nach mehr.
2. Das Gleiche trifft auf **Gesundheit** zu: Wer nicht gesund ist, fühlt sich schrecklich. Wer gesund ist, ist jedoch nicht unbedingt glücklich.
3. **Pflege gute Beziehungen**
Freundschaften mit Menschen, denen du nicht gleichgültig bist, werden dir in schwierigen Zeiten helfen. Da das Leben nicht nur aus Glücksmomenten besteht, ist es besonders wichtig, sich auch in schwierigen Zeiten jemandem anvertrauen zu können. Das ist gut für Körper, Geist und Seele.
4. **Hilfsbereitschaft**
Biete Menschen Hilfe an, die in Not sind. Die Dankbarkeit anderer strahlt auf dich zurück und lässt dich auch besser fühlen. Und wer sich gut fühlt, tut Gutes!
5. **Schau über deinen eigenen Tellerrand**
Durch Weltoffenheit erfährst du Inspiration und positive Eindrücke, die deinen Horizont erweitern. Ein Mensch, der die Dinge nur in seiner engen Umgebung oder mit seinem eingeschränkten (herkömmlichen) Denken betrachtet, verschließt sich und hat weniger Möglichkeiten, sich zu entwickeln.
6. **Entscheide dich bewusst für eine positive Lebenseinstellung**
Unser Leben besteht zu 95% aus angelernten, unbewussten Gewohnheiten, wovon viele negativ geprägt sind. Dir hierüber bewusst zu werden, ist ein erster Schritt in die richtige Richtung. Fange mit kleinen Veränderungen an, deine Gewohnheiten positiv zu beeinflussen.
7. **Suche dir einen Job und/oder Hobby, wo du deine Talente entfalten kannst**
Deine Aufgaben und Tätigkeiten sollten dich herausfordern, aber nicht überfordern. Wenn du die Grenzen deines Könnens suchst, hast du die größte Chance, um in Flow zu kommen. Flow-Erfahrungen haben eine befriedigende Wirkung.
8. **Arbeite an deiner persönlichen Entwicklung**
Persönliches Wachstum ist ein menschliches Bedürfnis und sorgt für Zufriedenheit. Dem entspricht auch das Konzept für ein lebenslanges Lernen mit dem Ziel, auf der Basis individueller Selbstbestimmung zur optimalen persönlichen Bewältigung aller Lebensherausforderungen zu kommen.
9. **Liefere deinen Beitrag für das Gemeinwohl**
Etwas beizutragen ist ein menschliches Bedürfnis. Vielleicht kannst du deinen Beitrag im Rahmen deiner Arbeit leisten oder als Ehrenamtliche/r.

10. **Werde Meister deiner Zeit**

Glückliche Menschen haben das Gefühl, dass sie ihre Zeit und ihr Leben beherrschen. Willst du leben oder gelebt werden? Um Meister deiner Zeit und deines Lebens zu werden, solltest du dir Ziele setzen und in kleine, konkrete Schritte einteilen, die du täglich verwirklichen kannst.



11. **Lerne, deinem Leben einen Sinn zu geben**

Glück ist abhängig davon, inwieweit du deinem Leben Sinn geben kannst. Was ist dir wirklich wichtig? Was willst du wirklich erreichen? Warum tust du die Dinge, die du tust? Werte und Ziele helfen dir bei der Sinngebung.

12. **Eine gute Tat**

Wähle einen Tag in der Woche, an dem du bewusst etwas Gutes tust. Gib Geld an einen Bettler, tue etwas Gutes in einem Verein oder schenke einer/em Unbekannte/n Blumen Achte hierbei auf Abwechslung. Sobald deine gute Tat zur Routine wird, verliert sie ihre positive Wirkung.

13. **Tue Dinge, die du noch nie getan hast**

Dies können kleine oder große Dinge sein. Probiere öfter mal etwas Neues aus. Abwechslung bringt Schwung in dein Leben. Lerne eine neue Sprache oder besuche einen Tanzkurs, wenn du das noch nie gemacht hast. Was würdest du gerne mal ausprobieren?

14. **Bringe Abwechslung in dein Leben**

Abwechslung und Variation ist ein menschliches Grundbedürfnis und Routine ist tödlich für das Glücksgefühl. Das kann etwas Einfaches sein, wie einen anderen Weg zur Arbeit zu nehmen oder einen Ort zu besuchen, an dem du noch nicht warst.

15. Verlasse deine Komfortzone

Fordere dich selbst heraus und tue ab und zu Dinge, die neu und aufregend für dich sind, z.B. einen Vortrag halten oder eine fremde Person ansprechen. So lernst du, dich weiter zu entfalten und deinen Lebenshorizont zu erweitern.

16. Sei neugierig und lerne immer wieder etwas Neues

So bleibt dein Geist in Bewegung. Zeige Interesse in verschiedenen Themen. Dies sorgt für Abwechslung und dadurch für mehr Wohlbefinden.

17. Offenheit

Nimm eine offene Lebenshaltung an und lasse Erwartungen los. So vermeidest du Enttäuschungen und kreierst mehr Raum für positive Emotionen. Sei offen für den Moment.

18. Übe dich in Freundlichkeit

Freundlichkeit ist eine bodenständige Art und Weise, die einladend und positiv ist. Freundlichkeit transportiert ein positives Gefühl. Wenn du freundlich bist, fühlst du dich selbstbewusst und glücklich und andere reagieren darauf ebenso herzlich. Erinnerung dich an Situationen, in denen andere dir gegenüber freundlich waren. In einer freundlichen und herzlichen Umgebung fühlen sich alle besser.

19. Sorge für ein gutes soziales Netzwerk

Pflege Freundschaften und Sorge für ausreichend soziale Kontakte. Glückliche Menschen haben ein gutes soziales Netzwerk und ein paar enge Freundschaften.

20. Pflege alte Freundschaften

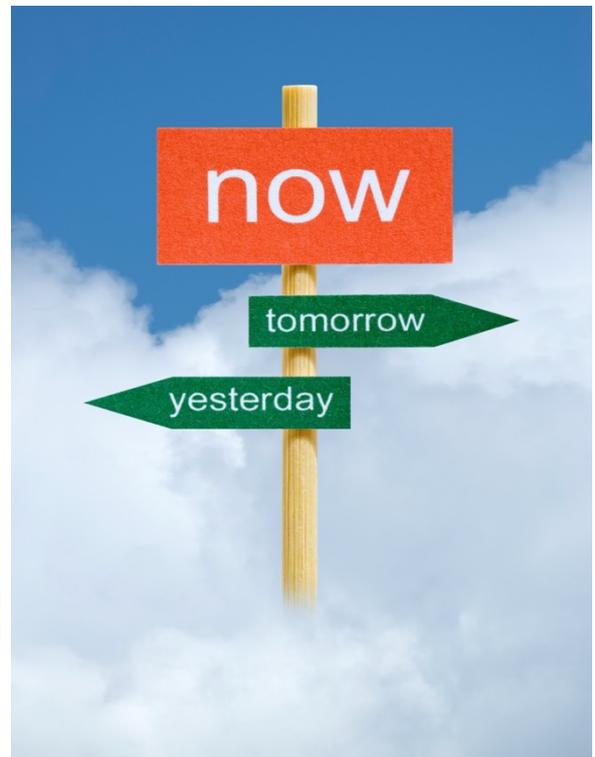
Menschen merken oft erst spät, wie wichtig alte Freundschaften eigentlich sind. Manchmal zu spät....

21. Lebe im Moment

Bist du in Gedanken oft in der Vergangenheit oder in der Zukunft? Machst du dir viele Sorgen? Bringe dich dann immer wieder zurück in den Moment. Der einzige Moment, in dem Leben stattfindet, ist im Hier und Jetzt!

22. Übe Achtsamkeit

Fokussiere dich auf die Dinge, die du gerade tust und tue sie andächtig. Das bringt dich in den Moment. Multitasking funktioniert nicht, es ist ineffektiv.



23. Kümmere dich um dein spirituelles Selbst

Viele Studien haben ergeben, dass ein religiöser oder spiritueller Mensch glücklicher ist und besser mit schwierigen Lebenslagen umgehen kann. Durch Spiritualität wird deine Resilienz (psychische Widerstandskraft) gestärkt, wodurch du auch Lebenskrisen besser meistern kannst.

24. Suche dir ein Hobby und zeige Unternehmungsgeist

Menschen mit einer aktiven Freizeit sind glücklicher und gesünder als diejenigen, die z. B. viel fernsehen.

25. Plane regelmäßig einen Verwöhn-Tag

Plane alle 2-3 Monate einen Tag mit einer Freundin, einem Freund oder Partner, um wirklich zu genießen. Besprecht vorher genau, wer was mag, damit der Tag reibungslos verläuft und ihr euch wirklich auf das Genießen konzentrieren könnt.

26. Verzeihe dir und deinen Fehlern

Das Leben ist nicht perfekt. Fehler gehören zum Leben und zum Menschsein, nimm sie darum nicht so schwer. Ohne Fehler hätte das Leben sich selbst nie entwickeln können. Ohne Fehler gibt es kein Lernen und keinen Fortschritt. Sei mild zu dir, wenn du einen Fehler machst.

27. Lass deine Gefühle zu

Gefühle und Emotionen sind Motivation und geben dem Leben Farbe. Gefühle sind zeitlich begrenzt und gehen vorüber. Wenn du Gefühle unterdrückst, bleiben sie in deinem System. Verarbeite alten Schmerz.

28. Genieße die einfachen Dinge des Lebens

Lerne auch die simplen Dinge des Lebens zu genießen, wie z.B. eine Tasse Kaffee/Tee oder einen Sonnenuntergang.

Schenke bewusst diesen alltäglichen Dingen deine Aufmerksamkeit, das bringt dich ins Hier und Jetzt. Nur in diesem Moment kannst du wirklich genießen.

29. Das Leben ist voll des Überflusses

Lasse Mangelbewusstsein los und werde dir des Überflusses des Universums bewusst. Den Überfluss kann man besonders gut in der Natur beobachten: den Sternenhimmel, den Reichtum der Meere und der Pflanzen. Von allem gibt es genug, auch für dich.



30. **Feiere deine Erfolge**

Feiere die großen und kleinen Erfolge von dir, aber auch von deinen Freunden und deinem Partner. Feiert gemeinsam den Moment!



31. **Komplimente**

Durch ein Kompliment machst du den anderen froh. Das gibt auch dir ein gutes Gefühl. Tipp: mache Komplimente nicht nur für das Aussehen. Am stärksten wirken Komplimente auf Verhalten und Charaktereigenschaften.

32. **Habe Mut**

Habe den Mut, dein eigenes Leben zu leben und nicht nur die Erwartungen der anderen zu erfüllen.

33. **Höre auf zu grübeln**

Durch Grübeln findest du keine Lösungen für deine Probleme. Wenn du dich beim Grübeln ertappst, lenk dich ab! Mache eine Liste mit positiven Ablenkungen, so dass du eine passende auswählen kannst. Sport und Bewegung sind z.B. gute Ablenkungsmanöver.

34. **Kümmere dich gut um deinen Körper**

Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper. Sorge also für genügend Bewegung und Schlaf und ernähre dich gesund.

35. **Gib deinem Körper genügend Schlaf**

Schlafmangel führt zu schlechter Stimmung und körperlichem Unwohlsein.

36. **Täglich 30 Minuten Bewegung ist wichtig für das Wohlbefinden**

Bewegung hilft bei depressiven Gefühlen, Ängsten und ist natürlich auch für alle Körperfunktionen förderlich. Wenn der Körper warmläuft, schüttet das Gehirn Wohlfühlbotenstoffe aus. Vor allem Serotonin und Dopamin heben die Stimmung. Zudem regen sie den Hirnstoffwechsel an und bringen so auch Denken und Fühlen wieder auf Trab.

37. **Täglich mindestens 8 Umarmungen**

Nähe und Kontakt erhöhen das Wohlbefinden. Bei Umarmungen wird das Hormon Oxytocin freigesetzt. Oxytocin ist ein Neurotransmitter, der sich auf das limbische System, das emotionale Zentrum des Gehirns auswirkt und Gefühle der Zufriedenheit fördert, während Angst- und Stressgefühle unterdrückt werden.



Ein berühmtes Zitat von Psychotherapeutin Virginia Satir besagt: "Wir brauchen 4 Umarmungen pro Tag zum Überleben. 8 Umarmungen pro Tag um uns gut zu fühlen und 12 Umarmungen pro Tag zum innerlichen Wachsen."

Obwohl diese Zahlen nicht belegt sind, gibt es dennoch einige Studien, die darauf hinweisen, dass Umarmungen und Körperkontakt eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden spielen.

38. **Kaufe Erlebnisse statt Dinge**

Geld an sich macht nicht glücklich. Allerdings kannst du mit deinem Geld Erfahrungen und Erlebnisse ermöglichen, die dich und andere glücklich machen. Von materiellem Besitz hast du oft nur kurz Freude und schnell verlangst du wieder nach etwas Neuem.

39. **Erlaube dir, glücklich zu sein**

Viele Menschen warten ihr Leben lang auf Glück und realisieren gar nicht, dass Glück eine Wahl ist und mit ihrem Verhalten zu tun hat. Sie sitzen fest in alten Mustern und Gewohnheiten. Du kannst jedoch selbst entscheiden, dir dein Glück zu erarbeiten und die dafür notwendigen Veränderungen vorzunehmen.

40. **Sei es dir wert, glücklich zu sein**

Du hast alles Glück dieser Welt verdient. Es ist dein Geburtsrecht. Du brauchst es dir nicht zu verdienen. Eine Grundvoraussetzung für Glück ist ein gutes Selbstwertgefühl. Gönn es dir!

41. **Benimm dich, als ob du glücklich wärst**

Manchmal klappt es besser, sich gut zu fühlen, wenn du dich so verhältst. Deine Körperhaltung beeinflusst deinen Gefühlszustand. Wenn man den ganzen Tag mit hängendem Kopf rumläuft, fühlt man sich garantiert schlecht. Das Gefühl folgt dem Körper. Probier's einfach mal aus!

42. **Lache**

Schaue lustige Filme, lass dir Witze erzählen oder mache bei einem Lach-Workshop mit. Lachen ist gesund und du fühlst dich besser, wenn du lachst! Positive Emotionen fördern außerdem die Selbstheilungskräfte deines Körpers.

43. **Entwickle ein gutes Selbstwertgefühl**

Eine Grundvoraussetzung zum Glücklichein ist ein gutes Selbstwertgefühl und ein gesundes Selbstvertrauen.

44. **Positiver Sprachgebrauch**

Die Wörter und Ausdrücke, die du benutzt, haben ebenso Auswirkungen auf deine Gefühle. Artikuliere dich darum positiv und vermeide zu fluchen.

45. **Übe dich in Dankbarkeit**

Wer sich täglich Zeit nimmt, Dankbarkeit zu zeigen, erfährt mehr Wohlbefinden. Dankbarkeit ist eine positive Emotion und lässt dich glücklich fühlen. Wenn du den Fokus auf die Dinge richtest, die du bereits hast und wofür du dankbar bist, entwickelst du auch mehr Selbstvertrauen. Bei Stress hilft dir der Fokus aufs Positive dabei, wieder Entspannung zu finden.



46. **Dankbarkeitstagebuch**

Wofür bist du wirklich dankbar in deinem Leben? Durch Dankbarkeit entwickelst du einen positiven Fokus. Das ist sehr wichtig, wenn du dich besser fühlen willst. Schreibe jeden Abend 3 Dinge, wofür du dankbar bist, in ein Tagebuch. Schon nach 6 Wochen wird sich dein Glücksgefühl dauerhaft verbessern, das wurde durch viele Studien belegt.

47. **Schreibe einen Dankbarkeitsbrief**

Drücke deine Dankbarkeit gegenüber Freunden und Familie aus. Durch einen Brief oder eine Karte an Freunde kannst du deine Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Dies verstärkt deine soziale Verbundenheit. Freundschaften und Liebe werden dadurch stärker.

Besonders wirksam ist der Dankbarkeitsbrief, wenn er ‚live‘ vorgelesen wird.

48. **Grenzen setzen**

Lerne Grenzen zu setzen. Viele Menschen trauen sich nicht, „nein“ zu sagen, weil sie Angst haben, dass sie dann nicht mehr gemocht werden. Du kannst jedoch lernen, dein Nein so zu formulieren, so dass du andere nicht vor den Kopf stößt.

49. **Sieh dich als Teil eines größeren Ganzen.**

Fühle deine Verbundenheit mit allem, was ist. Du bist Teil eines größeren Ganzen. Dann kannst du nur staunen über die Vollkommenheit des Universums und deiner selbst.

50. Die **6 emotionalen Grundbedürfnissen (Anthony Robbins)**

Richte dein Leben so ein, dass deine emotionalen Grundbedürfnisse erfüllt werden:

1. Sicherheit
2. Abwechslung
3. Anerkennung/Bedeutungsvoll sein
4. Liebe und Verbundenheit
5. Persönliches Wachstum
6. Etwas beitragen

Quellenangaben

- The World Book of Happiness (David G. Meyers)
 - Authentic Happiness (Martin Seligman)
 - Regrets of the Dying (Bronnie Ware)
 - The How of Happiness - Sonja Lyubomirsky
-

Kontaktdaten

Angela Becker Coaching und
Happiness Coaching Heidelberg

Mail: info@happiness-coaching-heidelberg.de
Handy: 0159 0199 1268

www.happiness-coaching-heidelberg.de

Möchtest du dich besser kennenlernen und mehr Klarheit über deine Ziele bekommen? Oder willst du einfach nur glücklicher werden? Dann melde dich zu einem unverbindlichen Informationsgespräch an.



Eine Grundvoraussetzung zum Glücklichen sein ist, dass du weißt, wer du bist und was du in deinem Leben willst. (Dirk Nuytten)