



Claudia Dülberg | Rheinstraße 37 | 48145 Münster | Telefon: 0 251- 337 57

Glücklich und zufrieden sein - aber wie?

Wer sehnt sich nicht danach, glücklich und zufrieden zu sein? Sicher, Schattenseiten und Tiefs gehören zum Leben dazu. Aber es sind all die kleinen und großen Glücksgefühle sowie die Fähigkeit Zufriedenheit ganz bewusst zu erleben, was unsere "Lebensqualität" ausmacht und uns einfach gut tut.

Wo ist das Glück?

Viele Menschen sind zu Glücksuchern geworden. Ständig auf der Suche nach dem Geheimnis der Zufriedenheit greifen sie nach Ratgeberbüchern, buchen Seminare und kaufen Produkte, die Glück versprechen. Sie laufen weit und reisen fern, immer mit dem Ziel, endlich Glück und Zufriedenheit zu finden.

... leider oft vergeblich.

Was erwarten Sie?

Was heißt für Sie Glück? Was verbinden Sie mit dem Begriff "Zufriedenheit"? Was erwarten Sie vom Glück?

Sehr viele Menschen warten auf einen großen und bedeutungsvollen Moment in der Zukunft, an dem sie dann endlich glücklich und zufrieden sind.

So funktioniert es aber nicht. Glück ist etwas, das wir tagtäglich mitten im Alltag erleben können und zufrieden können wir 100x am Tag sein. Tatsächlich sind es oft die kleinen Dinge, die uns glücklich und zufrieden machen. Allerdings müssen wir genau die überhaupt erst einmal wahrnehmen.

Glücklich und zufrieden müssen Sie einfach nur sein!

Und so ist es mit dem Glück und der Zufriedenheit eigentlich gar nicht so schwer: Das Geheimnis liegt darin, glückliche Momente und Anlässe für ein Gefühl von Zufriedenheit zu erkennen - und dann zuzulassen. Sie tief in uns als Glücksgefühl zu spüren und mit einem Lächeln zu genießen. Manche dieser Momente sind winzig klein, andere dauern länger und manche halten sogar ziemlich lang.

3 Listen zum Glück...

Folgend drei Listen, in denen Sie insgesamt über 100 Tipps und Ideen finden, die Sie auf der Stelle ein bisschen glücklicher machen können. Sie finden dort kleine und große Dinge, die Glücksgefühle auslösen können, für die Sie dankbar sein können und durch die Sie andere glücklicher machen können (was selbst auch glücklich macht!).

Diese Listen sollen Ihnen als Inspiration dienen, wie Sie für mehr Zufriedenheit sorgen können und Ihnen vielleicht ein bisschen bewusster machen, wie viele Gründe und Anlässe es auch in Ihrem Alltag gibt, Glück zu empfinden.



Dinge, die glücklich machen

Glücklich kann uns so vieles machen! Wir müssen es uns einfach nur einmal klar machen, denn viele Glücksanlässe werden einfach von uns übersehen.

Hier finden Sie Beispiele, für Sachen, die Freude machen - was probieren Sie heute gleich aus?

- Lachen, bis der Bauch wehtut,
- eine riesige Portion Eis essen (ohne schlechtes Gewissen!),
- am Rand eines Feldes voller Sonnenblumen stehen,
- ein Kurzurlaub,
- eine zärtliche Partnerschaftsmassage,
- ein Erfolgserlebnis feiern,
- in einer Hängematte liegen und schaukeln,
- wenn es draußen kalt ist, im Warmen mit einer heißen Schokolade sitzen,
- sich zu zweit in ein frischbezogenes Bett kuscheln,
- eine liebevolle Umarmung, von jemanden, der einen wirklich liebt,
- die Geburt eines Kindes oder eines Tieres miterleben,
- Kinder lachen sehen,
- im Frühling den ersten Krokus blühen zu sehen,
- Fotos aus glücklichen Zeiten anschauen,
- ein Lieblingsbuch noch einmal lesen oder einen Lieblingsfilm noch einmal zu sehen,
- sich einfach den süßen Stoffteddy oder die tolle Digitalkamera selbst zu schenken,
- auf die eigenen Erfolge zurückzuschauen,
- ein Spaziergang im Wald und die Natur dort mit allen Sinnen aufzunehmen,
- ein Ziel zu erreichen,
- sich ehrenamtlich zu engagieren,
- ein fauler Abend im Bett,
- ein ausgiebiges Frühstück in einem netten Café,
- zu sehen, wie eine selbst gezogene Pflanze wächst und gedeiht,
- etwas richtig gut geschafft zu haben,
- sich mit jemanden in seiner Muttersprache unterhalten zu können,
- etwas Kompliziertes endlich doch zu verstehen,
- bei Regen mit Sonnenschein nach einem Regenbogen zu suchen,
- über einen Flohmarkt zu schlendern und sich selbst etwas Schönes zu gönnen,
- Geld für einen guten Zweck zu spenden,
- etwas Verlorenges glaubtes wiederzufinden,
- einen Sonnenaufgang zu beobachten,
- ein Spaziergang im Regen mit Kleidung, durch die Sie ganz trocken bleiben,
- am Abend auf einen erfüllten Tag zurückzublicken,
- mal wieder wie ein Kind schaukeln oder rutschen,
- jemanden in die Arme zu schließen, den man lange nicht gesehen hat.

Und was macht Sie noch glücklich?



Gründe, dankbar zu sein

Dankbarkeit ist ein pures Glücksgefühl. Zu erkennen, was man alles Wundervolles in seinem Leben hat und erleben darf sowie es auch wertzuschätzen, ist ein sicherer Weg, um zufriedener zu werden.

Dankbar sein können Sie z.B. für folgende Dinge sein:

- dafür, dass Sie den Gesang der Vögel hören können,
- für alles, was Sie lernen durften,
- gut und reichlich zu essen zu haben,
- für Ihr warmes, weiches Bett,
- für Ihren wunderbaren Körper, der Ihnen Bewegung ermöglicht,
- für gute Freunde,
- für Erkenntnisse, die Sie sammeln konnte,
- dafür, keine Schmerzen zu haben,
- in einem freien Land zu leben,
- für Ihr Dasein - jetzt und hier,
- dass Sie die Sonne auf Ihrer Haut spüren können
- für jede Blume, die Sie mit ihren Farben erfreut,
- für ein Lächeln, das Ihnen jemand schenkt,
- für Herausforderungen, die Sie gemeistert haben,
- für die Liebe, die Ihnen jemand schenkt,
- dafür, dass Ihnen jemand zuhört,
- für all die Ideen, die Sie bekommen,
- für die vielen Dinge, über die Sie lachen können,
- dafür, dass Sie den Wolken beim Fangenspielen zusehen können,
- für Ihre gemütliche Wohnung,
- für die vielen Möglichkeiten, sich fortzubilden und weiterentwickeln zu können,
- für Reisen, die Sie gemacht haben,
- für Dinge, die Sie in Kontakt mit Ihren Gefühlen bringen,
- für die kleinen und großen Geschenke anderer Menschen,
- dafür, dass jemand Ihre Meinung hören will und wert schätzt,
- für die Anerkennung, die Sie von jemanden gezeigt bekommen,
- dafür, selbst entscheiden zu können,
- für das Vertrauen, das Ihnen jemand schenkt,
- für jede Horizonterweiterung,
- dafür, dass Sie eine Familie haben,
- dafür, dass es in diesem Land ein Sozialnetz gibt, das Sie im Notfall auffängt,
- für Chancen, die Sie noch einmal bekommen haben,
- die Möglichkeit zu haben, so vieles ausprobieren zu können: Speisen, Aktivitäten, Hobbys,
- dafür dass es so viele Sachen gibt, für die man dankbar sein kann.



Sachen, um andere glücklich zu machen

Einen anderen Menschen glücklich zu machen, macht auch uns selbst glücklich. Ein Lächeln, welches wir auf das Gesicht eines anderen zaubern, ist ein wundervolles Geschenk, das tiefe Zufriedenheit auslösen kann.

Hier finden Sie Sachen, mit denen Sie vielleicht jemanden anders glücklich machen können:

- mit einem ehrlich gemeinten Kompliment,
- mit einer liebevollen Geste,
- dadurch, dass Sie da sind, wenn Sie gebraucht werden,
- indem Sie einfach einmal nur zuhören,
- durch eine kleine Überraschung zwischendurch,
- indem Sie jemandem etwas zutrauen,
- jemandem mit Bauchweh, eine Wärmflasche zu machen,
- indem Sie den anderen annehmen, wie er oder sie ist,
- mit einem persönlichen Brief oder einer netten Karte,
- indem Sie dem anderen sagen, wie schön Sie es finden, dass es ihn gibt,
- indem Sie sich für das interessieren, was dem anderen etwas bedeutet, also z.B. sein Hobby, die Kinder, ein Haustier o.ä.,
- indem Sie jemandem einen Herzenswunsch erfüllen
- indem Sie etwas Besonderes für jemanden kochen oder backen,
- indem Sie einen anderen um eine persönliche Widmung oder etwas Selbstgemachtes bitten,
- sich einfach mal zu erkundigen, wie es dem anderen wirklich geht,
- indem Sie jemandem eine ungeliebte Aufgabe abnehmen,
- indem Sie jemandem Ihr Vertrauen schenken,
- dem anderen nach einem anstrengenden Tag die Füße zu massieren,
- einen anderen um seine Meinung oder seinen Rat zu fragen,
- jemandem ein persönliches Gedicht schreiben,
- in schwierigen Zeiten da zu sein,
- jemanden zum Lachen zu bringen,
- jemandem zuzuhören, wie er von seinen Träumen und Zielen erzählt,
- jemandem Mut zuzusprechen,
- jemanden für seine kleinen Schrullen zu lieben,
- an jemanden zu denken, wenn man unterwegs ist, und von dort eine Kleinigkeit mitzubringen,
- ein Geschenk für den anderen auszuwählen, was ihm (oder ihr) gefällt und nicht vor allem einem selbst,
- mit jemandem eine gemeinsame Erinnerung zu teilen,
- jemandem, der es braucht, ohne "wenn und aber" Geld zu schenken,
- indem man jemandem die Angst vor etwas nimmt,
- indem man etwas von jemandem lernt,
- dem anderen einen Fehler verzeihen,
- den anderen respektvoll zu behandeln.
- jemandem, der krank ist, eine liebe Genesungskarte schicken,
- dem anderen für etwas zu danken, das er für Sie getan hat.

Und was fällt Ihnen noch ein?