

• RATGEBER

13 Wege zum Glück

Was macht einen Menschen wirklich glücklich? Die moderne Hirnforschung bestätigt: Die Ursache dessen, was wir fühlen, liegt zu 95 % in unseren Gedanken. Glücklich sein lässt sich erlernen wie eine Sprache — indem wir alte Denkmuster Schritt für Schritt durch neue ersetzen.



Achtsamkeit & Dankbarkeit

01

Dankbarkeit üben. Erkenne die kleinen Glücksmomente des Alltags — eine Blume am Wegesrand, ein Sonnenstrahl, ein Kompliment.

02

Nicht vergleichen. Vergleichen macht unzufrieden und zieht Energie ab. Nimm glückliche Vorbilder als Inspiration statt als Massstab.

03

Gutes Umfeld pflegen. Verbringe Zeit mit Menschen, die dich geistig und emotional nähren — und lass los, was dich runterzieht.



Bewusst leben

04

Löffel-Liste erstellen. Halte fest, was du in deinem Leben noch erleben möchtest — und beginne, sie umzusetzen.

05

Auf deine Sprache achten. Glückliche Menschen sprechen positiv über sich und andere — bei ihnen ist das Glas halb voll.

06

Gesund Nein sagen. Sei für andere da, ohne dich aufzuopfern — und sag Ja zu deinen eigenen Bedürfnissen.



Klarheit & Ziele

07

Akzeptieren, was du nicht ändern kannst. Lebe im Hier und Jetzt statt in der Vergangenheit — fokussiere dich auf eine positive Zukunft.

08

Erreichbare Ziele setzen. Glückliche Menschen haben klare Vorstellungen von ihrem Leben und folgen ihrer Intuition.

09

Erwartungen loslassen. Deine Erwartungshaltung bestimmt meist deinen Enttäuschungsgrad — löse dich davon, was andere nicht erfüllen können.



Alltag & Reflexion

10

Gedanken-Hygiene betreiben. Achte bewusst darauf, was du liest, hörst und konsumierst — halte dich fern von Drama und Negativität.

11

Respekt leben. Begegne dir selbst und anderen Lebewesen liebevoll, achtsam und wertschätzend.

12

Selbstreflexion üben. Frage dich in Konflikten und Begegnungen nach deinem eigenen Anteil — und sei bereit, daran zu wachsen.



Teilen & Wachsen

13

Teilen, leben, lachen. Als glücklicher Mensch teilst du gerne, lebst gerne und lachst viel — Glück ist ansteckend.

Persönlicher Tipp: Führe ein Glückstagebuch

Halte mehrmals pro Woche drei bis fünf kleine Dinge fest, die dir ein Lächeln geschenkt haben: Was ist mir heute gut gelungen? Was habe ich Schönes erlebt? Welches Kompliment habe ich erhalten? Welches Gespräch hat mich gefreut? Wo ist mir ein gesundes Nein gelungen? So lernst du, positive Erlebnisse bewusster wahrzunehmen — auch an schlechten Tagen.

● NÄCHSTER SCHRITT

Dein Glück ist erlernbar.

Claudia Hausmann begleitet dich in einem ersten, unverbindlichen Gespräch dabei, alte Denkmuster zu erkennen und durch neue, stärkende Gewohnheiten zu ersetzen — persönlich in Gossau ZH oder online.

Kostenloses Erstgespräch →

+41 76 454 82 88 · healthymind.ch