



Die Eroberung des Glücks

Ebenso wie einen Muskel können Sie auch trainieren, positive Emotionen zu empfinden. Vielleicht möchten Sie ganz besonders darauf achten, mehr Ruhe und Entspannung zu erleben (geringer negativer Affekt). Oder Sie fühlen sich generell etwas antriebslos und wünschen sich mehr Energie (hoher positiver Affekt). All das können Sie erreichen. Sie finden hier eine Liste an Empfehlungen, die aus verschiedenen Richtungen der Psychologie formuliert wurden mit dem Ziel, Wohlbefinden und Zufriedenheit zu steigern. Probieren Sie nacheinander so viele Strategien aus wie Sie möchten und beobachten Sie ganz achtsam, welche Aktivitäten wann und in welchem Maß bei Ihnen hilfreich und passend sind. Schauen Sie, was zu Ihnen passt.

Wichtig: Wählen Sie nur **eine Kategorie** aus, die Sie in den nächsten Wochen bewusst integrieren möchten. Und aus dieser Kategorie entscheiden Sie sich für **eine Strategie**.

Empfehlungen aus der Forschung zu mehr Wohlbefinden¹

Basis: Sich um Leib und Seele kümmern

Sich ausgewogen ernähren

- Auf den eigenen Körper hören: Was tut einem wirklich gut?
- Dem eigenen Körper die Nahrungsmittel schenken, die er braucht (Vitamine, Proteine, Nährstoffe, ...)
- Für Abwechslung im Speiseplan sorgen und natürliche Lebensmittel ohne viele Zusatzstoffe essen

Sich bewegen, Sport treiben

- Regelmäßig den natürlichen Bewegungsdrang stillen
- Aktivitäten finden, die einem Spaß machen. Bei Bedarf: Neue Sportarten oder Variationen ausprobieren
- Auf den eigenen Körper hören: Was tut einem gut, wann und wie lange?
- Für Abwechslung sorgen: Ausdauer, Muskelaufbau, Dehnungen
- Täglich aus dem Haus gehen

Ausreichend und regelmäßig schlafen

- Einschlafrituale einführen: Keine Bildschirmstrahlen (Handy, TV, Laptop) vor dem Zubettgehen
- Dem eigenen Körper erlauben, einen Rhythmus zu finden: Täglich zur gleichen Uhrzeit aufstehen und sich wenn möglich täglich zu einer ähnlichen Uhrzeit ins Bett legen

Bewusst Ausgleich finden und Entspannungsübungen durchführen

- Für einen guten Ausgleich von Anspannung und Entspannung sorgen
- Verschiedene Entspannungs- oder Meditationsübungen ausprobieren und überprüfen, welche zu einem passt
- Versuchen, sich täglich bewusst zu entspannen

¹ Langer, E. J. (2023). *Mindful Body: Thinking our way to chronic health*. Robinson.

Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Campus-Verlag.

Morgan, A. J., & Jorm, A. F. (2009). Self-help strategies that are helpful for sub-threshold depression: A Delphi consensus study. *Journal of Affective Disorders*, 115(1-2), 196-200. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2008.08.004>



Das Leben positiv und sinnvoll gestalten

Etwas tun, das man mag

- Tätigkeiten finden, die einem gefallen und sie in den Alltag einbauen

Etwas tun, das einem das Gefühl gibt, dass man etwas gut kann

- Sich die eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst machen und Aktivitäten finden, bei denen man sie gut einsetzen kann

Persönliche Lebensziele formulieren und sie verwirklichen

- Ein Notizbuch erstellen, in dem man über sein bestmögliches Leben in einem, fünf oder zehn Jahren schreibt. Wie sieht das eigene Wunsch-Leben aus, wenn man hart gearbeitet und die einen Ziele erreicht hast?
- Schritte zur Verwirklichung dieser Ziele unternehmen: Wie werde ich dahin kommen?
- Das eigene Leben in die Hand nehmen und aktiv gestalten

Sich für das Erreichen kleiner Ziele belohnen

- Lebensziele in kleine Schritte unterteilen: Was kann ich täglich, wöchentlich, monatlich tun, um diese Ziele zu erreichen?
- Die eigenen Erfolge wahrnehmen und für das Erreichen dieser Ziele belohnen

Täglich etwas Sinnvolles tun

- Einen Sinn im Leben und in den Tätigkeiten, die man ausübt, finden
- Täglich Aktivitäten verfolgen, die einem sinnvoll erscheinen

Die Freuden des Lebens genießen

- Die Vergangenheit genießen: In schönen Erinnerungen schwelgen (dem Sommerurlaub, die erste Liebe, eine schöne Begegnung, ein persönlicher Erfolg, ...) und Dankbarkeit für diese Momente empfinden. Das gelingt auch sehr gut mit Menschen, die diese Ereignisse ebenfalls miterlebt haben.
- Die Gegenwart genießen: Versuchen, Genussmomente bewusst wahrzunehmen und währenddessen gedanklich nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu verweilen. Gute Nachrichten feiern.
- Die Zukunft genießen: Sich auf schöne, angenehme und spannende bevorstehende Ereignisse freuen. Die Vorfreude genießen.

Stress, Schwierigkeiten und Traumata bewältigen

Lernen, mit Stress und traumatischen Lebensereignissen umzugehen

- Wenn möglich, das Problem aktiv lösen
- Bewusst Situationen akzeptieren, die man nicht ändern kann
- Lernen, mit negativen Emotionen umzugehen: Findet man andere Blickwinkel auf die Situation? Findet man einen Sinn? Inwiefern kannst man an der Situation wachsen?
- Soziale Unterstützung nutzen

Lernen, anderen Menschen zu vergeben

- Sich an eine Situation erinnern, in der einem schon einmal vergeben wurde und der Person dafür danken



- Sich vorstellen, wie man jemandem vergibt, der einen seiner Meinung nach schlecht behandelt oder beleidigt hat. Was würde man dabei empfinden? Wie würde man es formulieren?
- Mitgefühl üben

Jemandem Vertrautes über seine Probleme und Gefühle erzählen

- Die eigenen Gefühle und Gedanken mitteilen

Eine Liste an Aktivitäten erstellen, die einem gut tun

- Sich bewusst werden, was einem gut tut und welche Aktivitäten Glück, Zufriedenheit, Engagement oder Gelassenheit hervorrufen
- Diese Aktivitäten bewusst in Deinen Alltag einbauen

Im Hier und Jetzt leben

Flow-Erfahrungen schaffen

- Die eigene Aufmerksamkeit steuern und sich vollständig auf die aktuelle Tätigkeit fokussieren
- Herausfinden, wann man Flow erlebt: Bei welcher Tätigkeit gelingt es einem, völlig Zeit und Raum zu vergessen und die eigenen Fähigkeiten passend einzusetzen? Diese Tätigkeiten bewusst in den Alltag einbauen
- Routinetätigkeiten so verändern, dass man darin Flow erleben kann (z.B. die Anforderungen erhöhen und eine Herausforderung darin finden)
- Flow in Gesprächen erleben: Versuchen, sich voll und ganz darauf einzulassen, was der Gesprächspartner sagt und sich für die Person interessieren

Die Wunder der Natur genießen

- Die Schönheiten der Natur bewusst wahrnehmen
- Talent, Genie, Tugenden an anderen Menschen bewundern, bestaunen oder anerkennen
- Mit allen Sinnen genießen: Sei es Musik, gutes Essen, schöne (Natur-)Kunstwerke, Massagen, ...

Achtsam sein und bewusst Neues kreieren

- Versuchen, Neues im Alltag zu entdecken
- Routinen auf neue Art ausüben
- Offen für neue Blickwinkel, Erkenntnisse, Erfahrungen sein

Soziale Beziehungen stärken

Hilfsbereit sein, jemandem etwas Gutes tun

- Kleine Gesten der Hilfsbereitschaft ausführen
- Das richtige Maß finden: Nicht zu viel Hilfsbereitschaft von sich erwarten (sonst überfordert es einen) und nicht zu wenig (sonst hat es keinen Effekt)
- Abwechslung in den Gesten der Hilfsbereitschaft achten – den Personenkreis variieren oder erweitern



Soziale Beziehungen stärken

- Sich Zeit für Freunde und Familie nehmen
- Bewunderung, Anerkennung und Zuneigung zum Ausdruck bringen (vielleicht auch auf neue Art)
- Die Erfolge von anderen feiern
- Offen für neue Freundschaften und Begegnungen sein

Aktiv und konstruktiv kommunizieren

- Auf die eigene Kommunikation achten – besonders bei Konflikten
- Aktiv und konstruktiv auf positive Nachrichten reagieren (stärkt Beziehungen ungemein)
- Bewusst zuhören, was das Gegenüber sagt

Dankbarkeit und positives Denken üben

Dankbarkeit ausdrücken – und dabei für Abwechslung sorgen

- Sich bewusst machen, wofür man in seinem Leben dankbar sein kann und es ausdrücken – entweder für sich alleine (durch Tagebucheinträge, Briefe, oder Gebete) oder gegenüber anderen Personen (verbal oder schriftlich)
- Ein Dankbarkeitstagebuch führen: Am Ende des Tages oder der Woche drei bis fünf Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist

Optimismus kultivieren und neue Blickwinkel integrieren

- Pessimistische Gedanken erkennen und einen Perspektivenwechsel versuchen: Neue, positive Blickwinkel auf die Situation ausprobieren – was ist das Gute daran? Was kann man daraus lernen?
- Verstehen, dass man eine Situation aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten kann. Die erste Interpretation muss nicht stimmen.
- Aktiv nach neuen, positiven Blickwinkeln suchen.

Grübeleien und soziale Vergleiche vermeiden

- Sobald man sich dabei ertappt: Gedanken stoppen! Indem man a) Sich ablenkt, b) Gedanken bewusst stoppt, c) sich nur in einem bestimmten Zeitfenster das Grübeln erlaubt, d) über die eigenen Gedanken mit einer vertrauten Person spricht, oder e) die Gedanken aufschreibt
- Das große Ganze sehen: Wie wichtig ist das Thema über das man grübelt in einem, fünf oder zehn Jahren?

Sich mit etwas beschäftigen, das über einen selbst hinausgeht

- Religion und Spiritualität praktizieren, durch z.B. den Besuch einer Kirchengemeinde, Freiwilligenarbeit in einer Gemeinde, religiöse oder spirituelle Lektüre, Austausch mit Freunden und Bekannten über ihren Glauben oder durch Gebete
- Das Größere im Alltag erkennen
- Sich für ein übergeordnetes Ziel einsetzen, ehrenamtlich engagieren