

# Kurzanleitung zum Glücklichsein

## 10 Wegweiser zum Glück

### 1. SCHLUSS MIT VERGLEICHEN

Hören Sie auf, sich mit anderen Menschen zu vergleichen. Oder: Vergleichen Sie sich ab heute nur noch mit einer früheren Version Ihrer selbst.

### 2. UNERREICHBARES GLÜCK ADE

Rennen Sie nicht dem unerreichbaren Glück hinterher, sonst entgehen Ihnen die vielen kleinen Glücksmomente und Freuden, die Sie bereichern und Ihre Zufriedenheit steigern können.

### 3. BEWUSSTHEIT FÜR DEN AUGENBLICK

Leben Sie bewusst in der Gegenwart, nicht (ausschließlich) in der Vergangenheit oder Zukunft.

### 4. NEUES WAGEN

Erweitern Sie Ihren Horizont, indem Sie sich auf neue Erfahrungen einlassen. Aus alten Gewohnheiten, Umgebungen oder Tätigkeiten auszubrechen kann sehr befreiend sein.

### 5. UNGESUNDEN PESSIMISMUS STOPPEN

Setzen Sie hin und wieder Ihre pessimistische Brille ab und sehen Sie die Dinge so, wie sie oftmals sind (und nicht so, wie Sie sie sich in Ihren schlimmsten Vorstellungen auszumalen pflegen).

### 6. ANDEREN GUTES TUN

Wenn Sie anderen Menschen Gutes tun, steigert sich auch Ihr eigenes Wohlbefinden. Wie wäre es mit einem aufrichtig gemeintem Kompliment oder damit, einfach nur aufmerksam zuzuhören?

### 7. ERFOLGE FEIERN

Feiern Sie sich und Ihre Erfolge – die großen und seltenen, aber auch die kleinen und alltäglichen. Es ist sehr wichtig, sich selbst und seine Leistungen anzuerkennen.

### 8. ANSPRUCH AUF PERFEKTION ABLEGEN

Legen Sie Ihre perfektionistische Anspruchshaltung ab, denn das Leben ist ein Prozess, kein endgültiger Zustand, wie es die Perfektion nahelegen scheint.

### 9. VERZEIHEN KÖNNEN

Üben Sie sich im Verzeihen. Auch und vor allem sich selbst gegenüber. Es lebt sich wesentlich leichter, wenn man sich und anderen Menschen hin und wieder verzeiht.

### 10. SICH SELBST REFLEKTIEREN

Reflektieren Sie sich selbst. Nehmen Sie sich dazu regelmäßig die Zeit und gehen Sie in sich. Hinterfragen Sie Ihr Verhalten, Ihren Umgang mit anderen und natürlich auch mit sich selbst.