

Glücksfragen

Was macht dich wirklich glücklich?

Nimm dir einen Moment der Stille. Spüre in dich hinein. Ist es Ruhe, Natur, Nähe, Sinn, Bewegung, Kreativität? Glück ist sehr individuell.

Was kann ich tun, damit sich genau dies entfalten kann?

Denn Glück fällt nicht einfach vom Himmel. Es wächst dort, wo wir achtsam sind, Verantwortung übernehmen und bewusst handeln – für uns selbst und für andere.

Glücks-Modelle

Positive Psychologie (Martin Seligman)

Sie fokussiert sich auf das, was das Leben lebenswert macht – Stärken, Ressourcen, Sinn und Wohlbefinden.

PERMA-Modell (Martin Seligman)

Beschreibt fünf zentrale Elemente für ein erfülltes Leben:

P – Positive Emotionen

E – Engagement (Stärken / Flow)

R – Relationships (Beziehungen)

M – Meaning (Sinn)

A – Accomplishment (Zielerreichung)

BEA-Lebensprinzip (Priska Flury)

Unterstützt die Umsetzung im Alltag:

B – Bemerkten, was gut tut, was nicht?

E – Entscheiden, was ich ändern will?

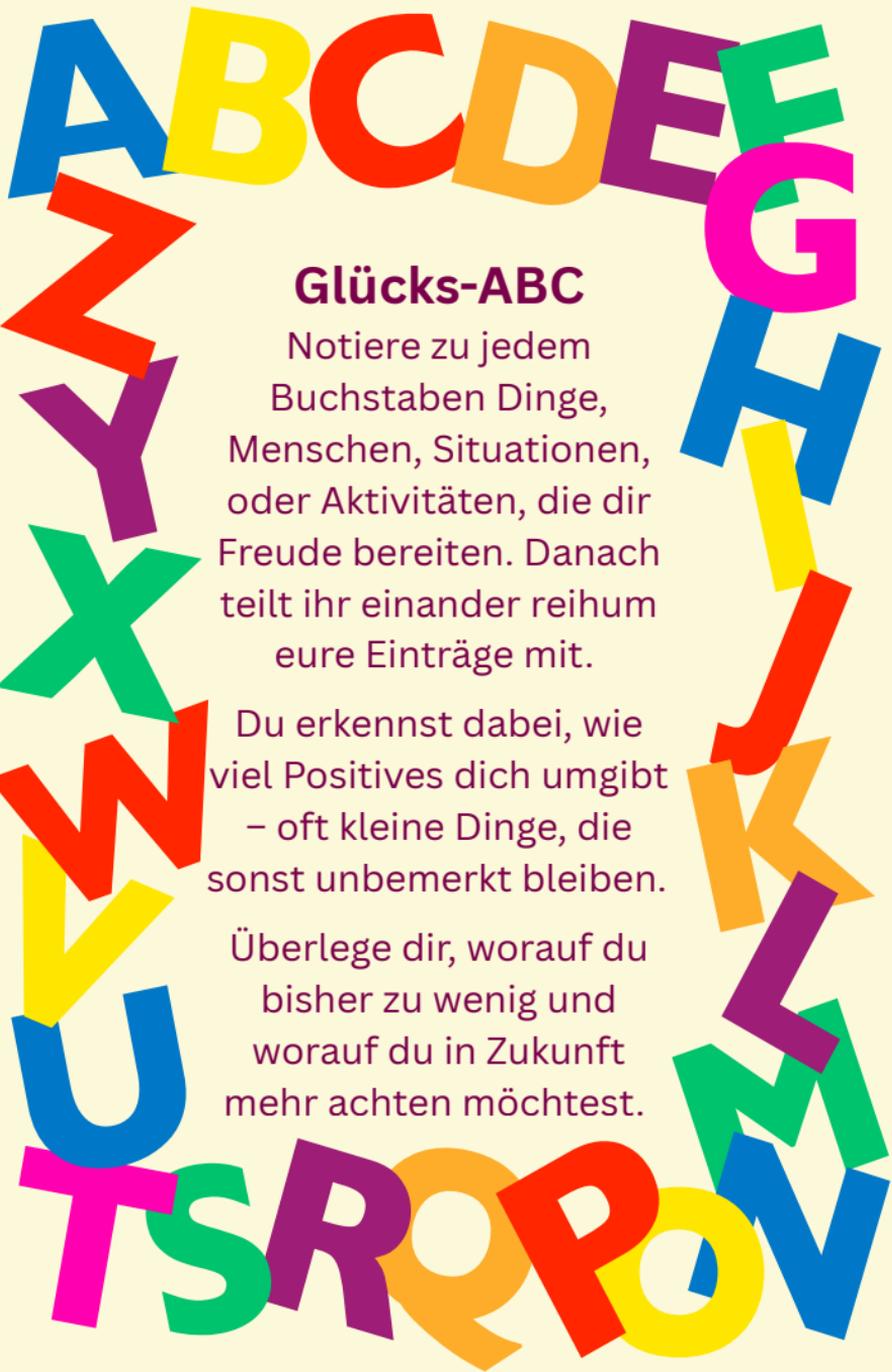
A – Aktiv werden, handeln

Glücksbild

Wähle ein Bild, das in dir positive Gefühle auslöst.
Erzähle den anderen, warum gerade dieses Bild dich berührt.

Bilder können positive Emotionen wecken und schöne Erinnerungen hervorrufen.

Solche positiven Gefühle stärken nachweislich das Wohlbefinden und schaffen Lebenszufriedenheit.



Glücks-ABC

Notiere zu jedem Buchstaben Dinge, Menschen, Situationen, oder Aktivitäten, die dir Freude bereiten. Danach teilt ihr einander reihum eure Einträge mit.

Du erkennst dabei, wie viel Positives dich umgibt – oft kleine Dinge, die sonst unbemerkt bleiben.

Überlege dir, worauf du bisher zu wenig und worauf du in Zukunft mehr achten möchtest.

Qi Gong - Mitteübung

Stell dich entspannt hin (locker in den Knien, Schultern/Arme hängen lassen).
Fühle in dich hinein, wie geht es dir?

Mit fließender Bewegung und lächelnd:

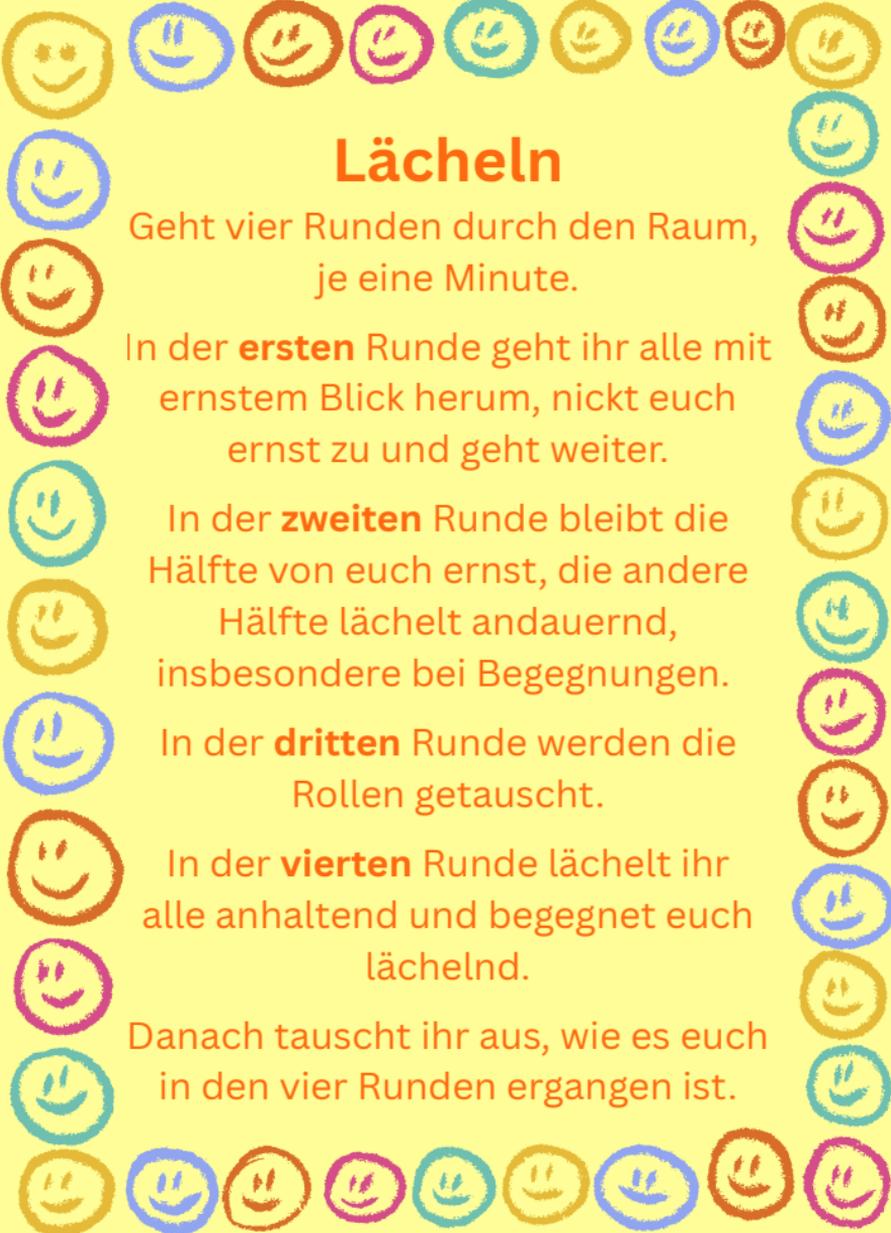
Führe die Hände senkrecht vor dem Körper hinauf bis auf Brusthöhe, Handflächen zeigen nach oben (Gedanke: Ich nehme auf.)

Strecke die Arme sanft mit den Handflächen nach vorne aus (Gedanke: Ich gebe ab.)

Breite die Arme seitlich weit aus (Gedanke: ich bin offen für Neues.)

Führe die Arme seitlich nach unten und beginne wieder von vorne.

Mindestens 5 Durchläufe. Augen offen oder zu, atme sanft und leise durch die Nase, eigene Gedanken sind O.K.



Lächeln

Geht vier Runden durch den Raum,
je eine Minute.

In der **ersten** Runde geht ihr alle mit
ernstem Blick herum, nickt euch
ernst zu und geht weiter.

In der **zweiten** Runde bleibt die
Hälfte von euch ernst, die andere
Hälfte lächelt andauernd,
insbesondere bei Begegnungen.

In der **dritten** Runde werden die
Rollen getauscht.

In der **vierten** Runde lächelt ihr
alle anhaltend und begegnet euch
lächelnd.

Danach tauscht ihr aus, wie es euch
in den vier Runden ergangen ist.



Der Farbstift-Trick

Lächle eine Minute lang anhaltend oder beisse auf einen Farbstift, den du quer im Mund hältst – ohne dass deine Lippen ihn berühren. So aktivierst du die gleichen Muskeln wie bei einem echten Lächeln.

Schon eine Minute Lächeln kann die Stimmung um bis zu 30 % verbessern – selbst wenn es anfangs nur gespielt ist. Dein Körper sendet Signale ans Gehirn, die positive Emotionen auslösen.



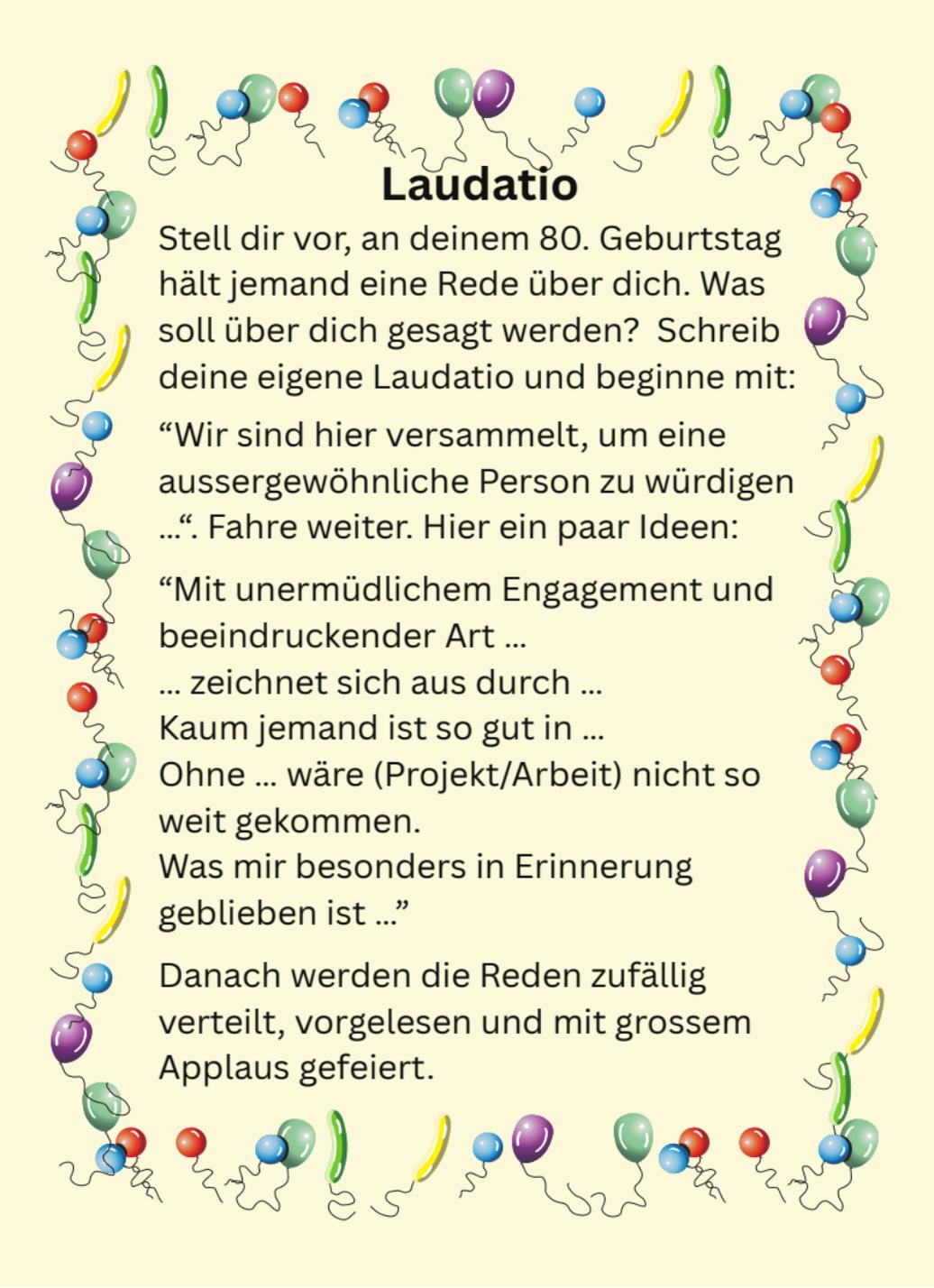
Prinzessin, Ritter & Drache

Das Spiel funktioniert wie Schere-Stein-Papier, nur mit Prinzessin, Ritter und Drache.

Der Ritter besiegt den Drachen, der Drache die Prinzessin, die Prinzessin den Ritter.

Bildet eine gerade Anzahl an Gruppen mit je 3–6 Personen.

Jede Gruppe wählt heimlich eine Figur. Immer zwei Gruppen treten gegeneinander an und stehen sich in ca. 1 m Entfernung gegenüber. Auf eins, zwei drei stellen alle gleichzeitig ihre Figur dar: Prinzessin (eine Hand neben Kopf, „hihihi“), Drache (Krallen, fauchen) oder Ritter (Schwertbewegung, „ha“). Die siegreiche Gruppe erhält einen Punkt. Bei gleicher Figur gibt es keinen Punkt. Danach ziehen sich die Gruppen zurück und wählen neu.



Laudatio

Stell dir vor, an deinem 80. Geburtstag hält jemand eine Rede über dich. Was soll über dich gesagt werden? Schreib deine eigene Laudatio und beginne mit:

“Wir sind hier versammelt, um eine aussergewöhnliche Person zu würdigen ...“. Fahre weiter. Hier ein paar Ideen:

“Mit unermüdlichem Engagement und beeindruckender Art ...

... zeichnet sich aus durch ...

Kaum jemand ist so gut in ...

Ohne ... wäre (Projekt/Arbeit) nicht so weit gekommen.

Was mir besonders in Erinnerung geblieben ist ...”

Danach werden die Reden zufällig verteilt, vorgelesen und mit grossem Applaus gefeiert.



Minipause

Stelle den Timer auf 1 Minute, konzentriere dich auf deinen Atem und zähle: 1 = einatmen, 2 = ausatmen, 3 = einatmen ... Übe dies über mehrere Tage, bis du ohne Timer spürst, wie lange eine Minute dauert.

Du beruhigst Körper und Geist und stärkst dein inneres Gleichgewicht.

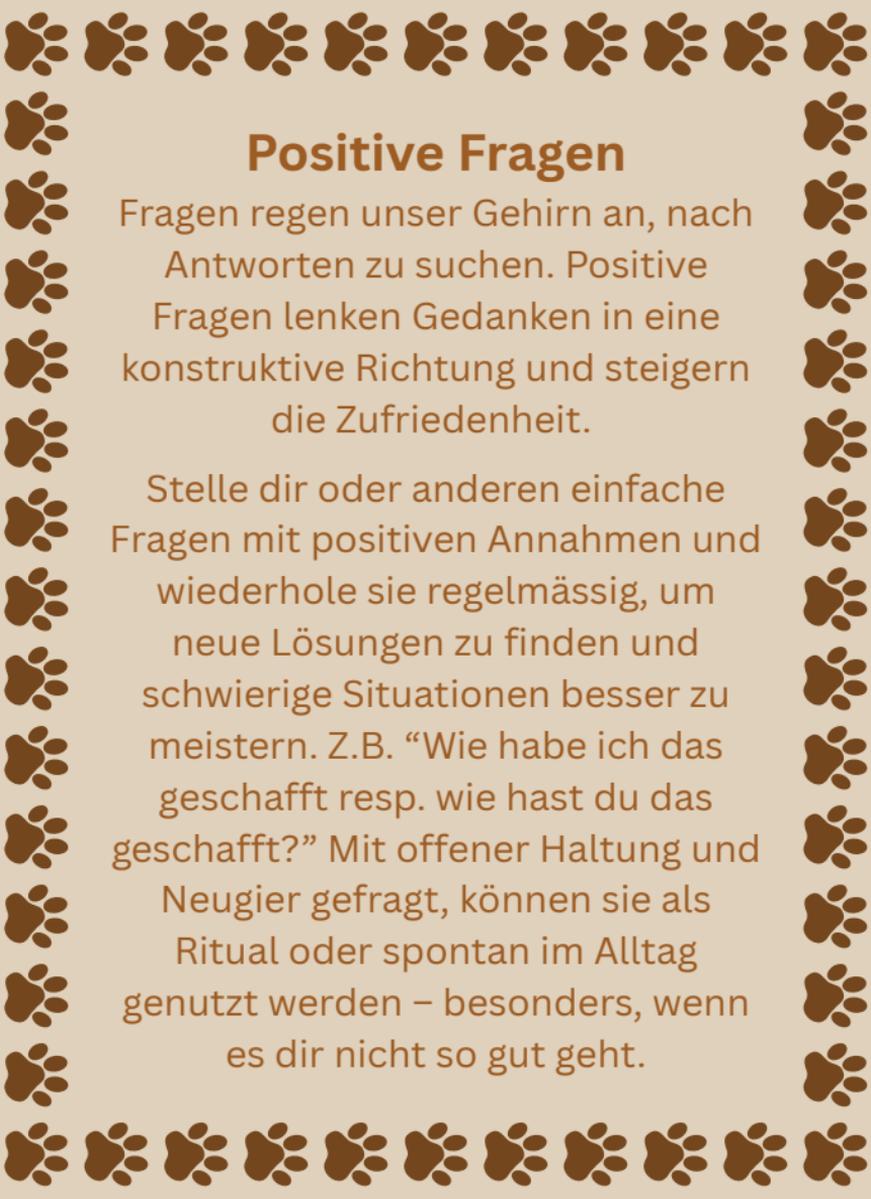
Nein weil ...

Um glücklich zu sein, ist es wichtig, gut auf dich selbst zu achten und bewusst zu entscheiden, was du möchtest und was nicht. Oft fällt es schwer, Bitten oder Wünschen anderer mit einem klaren Nein zu begegnen.

Hilfreich ist die Formulierung:
„Nein, weil ...“

Wird dein Nein nicht akzeptiert oder versucht die andere Person, dich umzustimmen, bitte freundlich um Verständnis und bleibe bei deiner Entscheidung.

Notiere als Übung 3 – 5 Fragen oder Bitten, die an dich herangetragen werden oder wurden, bei denen du Nein sagen möchtest (oder gerne Nein gesagt hättest), und schreibe darunter eine klare, ablehnende Antwort.



Positive Fragen

Fragen regen unser Gehirn an, nach Antworten zu suchen. Positive Fragen lenken Gedanken in eine konstruktive Richtung und steigern die Zufriedenheit.

Stelle dir oder anderen einfache Fragen mit positiven Annahmen und wiederhole sie regelmässig, um neue Lösungen zu finden und schwierige Situationen besser zu meistern. Z.B. "Wie habe ich das geschafft resp. wie hast du das geschafft?" Mit offener Haltung und Neugier gefragt, können sie als Ritual oder spontan im Alltag genutzt werden – besonders, wenn es dir nicht so gut geht.



Dankbarkeitskarte

Wähle eine Person, der du dankbar bist – ob für etwas Aktuelles oder lange Zurückliegendes – und sende ihr eine Postkarte.

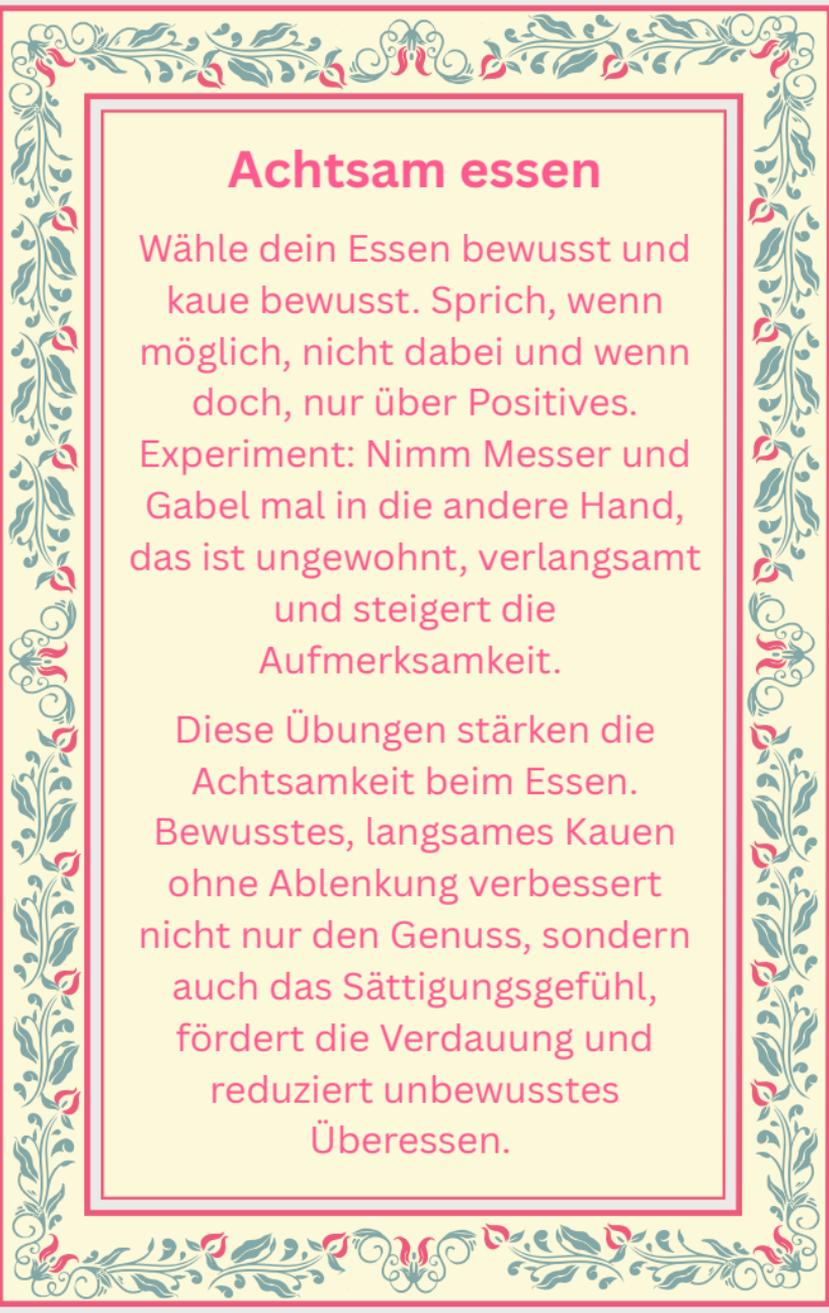
Dankbarkeit schriftlich auszudrücken, stärkt positive Gefühle und vertieft Beziehungen. Solche Gesten fördern nachhaltig Wohlbefinden und Verbundenheit.



Rosinenexperiment

Nimm eine Rosine (oder etwas anderes Natürliches). Lege sie auf die offene Handfläche, betrachte sie. Nimm dir Zeit. Nimm sie zwischen die Finger, schau sie genau an, drücke sie, rieche an ihr, quetsche sie leicht, halte sie an dein Ohr, lege sie auf die Zunge, erfühle sie, sauge an ihr, kaue sie möglichst lange, bis sie weg ist.

Diese Übung stärkt die Achtsamkeit beim Essen. Bewusstes, langsames Kauen ohne Ablenkung verbessert den Genuss, das Sättigungsgefühl, die Verdauung und reduziert unbewusstes Überessen.



Achtsam essen

Wähle dein Essen bewusst und kaue bewusst. Sprich, wenn möglich, nicht dabei und wenn doch, nur über Positives.

Experiment: Nimm Messer und Gabel mal in die andere Hand, das ist ungewohnt, verlangsamt und steigert die Aufmerksamkeit.

Diese Übungen stärken die Achtsamkeit beim Essen. Bewusstes, langsames Kauen ohne Ablenkung verbessert nicht nur den Genuss, sondern auch das Sättigungsgefühl, fördert die Verdauung und reduziert unbewusstes Überessen.

Erinnerungskärtchen

Überlege dir, was du aus dem Erlebten oder Gelernten direkt umsetzen möchtest. Notiere auf einem kleinen Kärtchen deinen Vorsatz. Platziere das Kärtchen so, dass du es im Alltag oft siehst – zum Beispiel im Portemonnaie, am Spiegel oder beim Handy.

Das Sichtbarmachen eines kleinen, konkreten Vorhabens stärkt die Verbindlichkeit, erleichtert die Umsetzung und dient dir als freundliche Erinnerung im Alltag.