

Die Suche nach dem Licht

Ein junger Wanderer sucht ein besonderes Licht hinter einem Berg, das ihm Freude und Glück schenken soll. Nach einer langen und anstrengenden Reise erkennt er auf dem Gipfel, dass das Licht nicht fern ist, sondern sein eigenes Heimatdorf erhellt. Er versteht, dass das Gesuchte immer schon da war.

Fazit: Glück und Freude liegen in uns und in unserem eigenen Leben und nicht irgendwo in der Ferne.

Gefühlsbild

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.

Perspektivenwechsel

Manchmal ist unser Blick verstellt, und das, was wir suchen, liegt nicht offen vor uns, sondern verborgen hinter etwas anderem. Gerade deshalb ist es wichtig, den eigenen Standpunkt und die Perspektive immer wieder zu wechseln, um auch das wahrzunehmen, was auf den ersten Blick nicht sichtbar ist.

Schau deshalb auch immer wieder hinter die Kiste.



Fokus-Experiment

Beobachte bewusst, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest. Oft nehmen wir nur das wahr, worauf wir fokussieren – anderes bleibt unsichtbar.

Überlege, was du stärker in dein Leben holen möchtest, und richte deine Wahrnehmung gezielt darauf aus.

"Where focus goes, energy flows."
(Tony Robins)

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



Glücksempfinden

Du hast es zu mindestens 40 % selbst in der Hand, wie viel Glück du empfindest. Achte auf das, was dich glücklich macht und tu es möglichst oft.

Meterband-Übung

Schneide ein Meterband bei 84 cm durch – dies steht für die durchschnittliche Lebenserwartung in der Schweiz. Schneide es anschliessend bei deinem aktuellen Alter durch.

Die beiden Teile zeigen deine gelebte und deine verbleibende Lebenszeit.

Diese Übung macht Endlichkeit sichtbar und fördert das Bewusstsein, das Leben mit dem zu füllen, was gut tut und glücklich macht.



A decorative border consisting of a repeating pattern of colorful rainbows, each with a white outline, set against a dark blue background. The rainbows are arranged in a slightly overlapping, scalloped fashion along the top, bottom, and sides of the page.

Was glückliche Menschen tun

Die Studie von Michael Fordyce zeigt, dass glückliche Menschen bestimmte Verhaltensweisen teilen:

Sie sind aktiv und sozial eingebunden, pflegen enge Beziehungen und erleben Sinn in dem, was sie tun. Sie denken optimistisch, vergleichen sich wenig, haben realistische Erwartungen und leben bewusst im Hier und Jetzt. Zudem achten sie auf ihre Gesundheit, organisieren ihren Alltag gut und investieren Zeit in Dinge, die ihnen Freude bereiten.

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.



Kleine Schritte

Die Tiny-Habits-Methode erklärt Verhalten mit der Handlungskurve: Ein Verhalten entsteht, wenn Motivation, Machbarkeit und ein Auslöser gleichzeitig vorhanden sind. Hohe Motivation allein reicht nicht, wenn ein Verhalten zu schwierig ist. Deshalb setzt Tiny Habits bei der Machbarkeit an: Die Handlung wird so klein gemacht, dass sie auch bei tiefer Motivation gelingt. Ein klarer Auslöser (z. B. eine bestehende Routine) startet das Verhalten. Kleine, machbare Schritte führen zuverlässig zu neuen Gewohnheiten.



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.

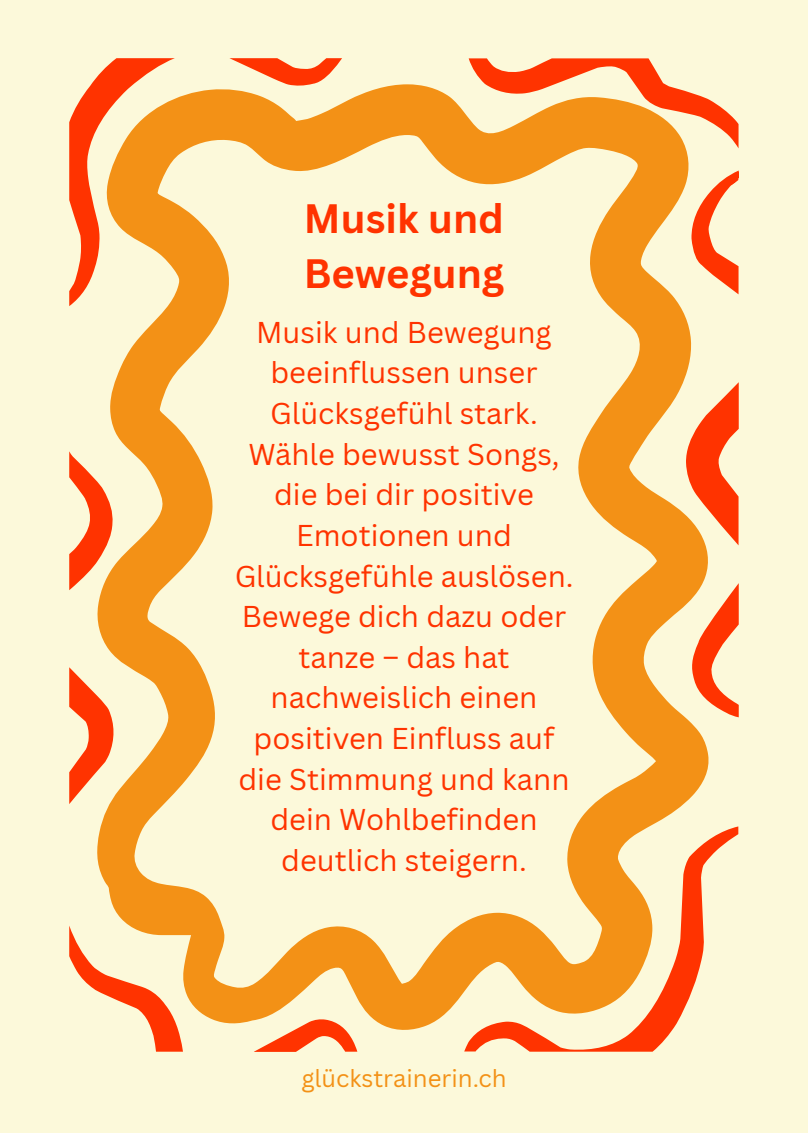
Diese Übungen stärken die Achtsamkeit beim Essen. Bewusstes, langsames Kauen ohne Ablenkung verbessert nicht nur den Genuss, sondern auch das Sättigungsgefühl, fördert die Verdauung und reduziert unbewusstes Überessen.



Klatsch - Spiel

Drei Personen stehen zusammen.
Eine Person schaut eine der
beiden anderen an und klatscht
ihr zu. Diese klatscht zurück oder
der dritten Person zu. Usw.

In der zweiten Runde gilt: Wer
angeklatscht wird, macht nichts –
die dritte Person klatscht weiter.
So entsteht Achtsamkeit und
Reaktionsfähigkeit.



Musik und Bewegung

Musik und Bewegung beeinflussen unser Glücksgefühl stark. Wähle bewusst Songs, die bei dir positive Emotionen und Glücksgefühle auslösen. Bewege dich dazu oder tanze – das hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die Stimmung und kann dein Wohlbefinden deutlich steigern.



Wen triffst du?

Triffst du Menschen, die dir guttun, ausreichend häufig – oder könntest du hier bewusst etwas verändern und mehr Raum für bereichernde Begegnungen schaffen? Die Studie “A Good Life” zeigt, dass nicht Erfolg oder Besitz, sondern verlässliche, positive Beziehungen der wichtigste Faktor für langfristiges Glück, Gesundheit und Zufriedenheit sind.



Ich oder Du?

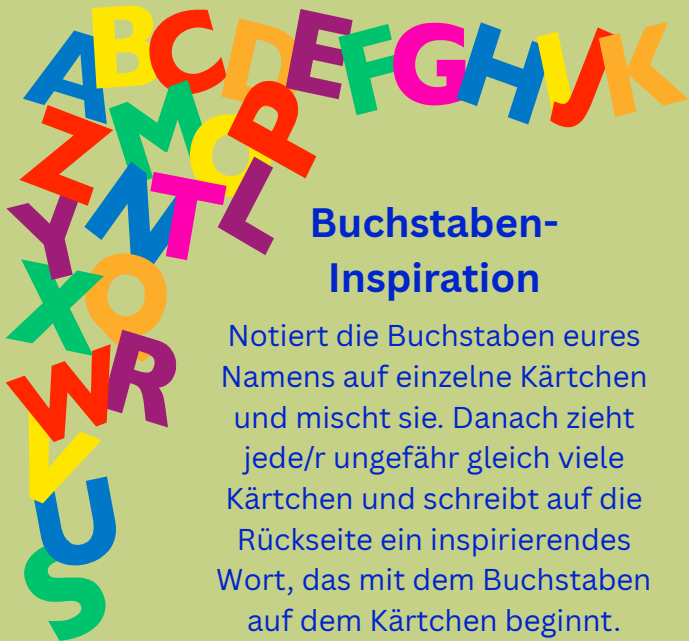
Formuliert eine Frage, bei der ihr entscheiden könnt, auf wen sie eher zutrifft. Z.B. Wer hat den grüneren Daumen? Zählt dann auf drei und zeigt gleichzeitig auf euch selbst oder die andere Person. Seid ihr euch einig? Tauscht euch nachher aus.

Diese Übung stärkt spielerisch Selbst- und Fremdwahrnehmung. Wenn wir bewusst über uns und andere nachdenken, fördern wir Empathie, Perspektivenwechsel und ein besseres Verständnis füreinander.

Qi Gong Schwingübung

1. Schwinge die Arme locker.
Lasse eine Hand auf die Schulter fallen, die andere auf die Pobacke.
2. Rotiere den Körper zügig. Die lockeren Fäuste klatschen dabei auf Leiste und unteren Rücken.
3. Klatsche mit flachen Händen auf Taille und Oberschenkel.
4. Hebe die Knie abwechselnd an und klatsche sie seitlich.


Jede Übung 9 - 12 Mal ausführen.



Buchstaben- Inspiration

Notiert die Buchstaben eures Namens auf einzelne Kärtchen und mischt sie. Danach zieht jede/r ungefähr gleich viele Kärtchen und schreibt auf die Rückseite ein inspirierendes Wort, das mit dem Buchstaben auf dem Kärtchen beginnt.

Anschliessend kommen alle Kärtchen mit dem Buchstaben nach oben in die Mitte. Nehmt die Buchstaben eures Namens und lest die Wörter. Tauscht anschliessend aus, was die Wörter in euch auslösen.



Lesen als Inspirationsquelle

Das Lesen inspirierender Texte weckt positive Emotionen, regt zum Nachdenken an und kann Motivation und Zuversicht stärken. Wird das Gelesene weitererzählt, vertieft sich die Wirkung. Zudem entsteht Verbindung, gemeinsamer Sinn und oft neue Motivation, die ansteckend wirkt.

Charakterstärken einsetzen

Die Positive Psychologie zeigt:
Wer seine Charakterstärken kennt
und bewusst einsetzt, erlebt
mehr Zufriedenheit, Sinn und
Selbstwirksamkeit.

Besonders wirksam ist es, die
eigenen Stärken regelmässig und
auf neue Weise im Alltag, in
Beziehungen oder bei der Arbeit
einzusetzen. Der Fokus auf
Stärken stärkt Resilienz, fördert
positive Emotionen und
unterstützt ein gelingendes
Leben.



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.

Glückscode

Erstelle deinen persönlichen Glückscode, indem du drei Dingen in deinem Leben bewusst Gewicht und Fokus gibst. Damit sie präsent bleiben, wähle für jeden Fokus einen Buchstaben – idealerweise den Anfangsbuchstaben, der dich daran erinnert. Bringe die drei Buchstaben in eine für dich stimmige Reihenfolge und nutze sie als täglichen Reminder für das, was dir wirklich wichtig ist.

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.