

7 Wege zu mehr Zufriedenheit

1. **Seien Sie dankbar.** Wer nur auf andere schielt, sich vergleicht und versucht, ihrem Erfolg oder Besitz nach zu hecheln, wird nicht zufriedener. Seien Sie lieber dankbar für das, was Sie erreicht haben.
2. **Memorieren Sie schöne Augenblicke.** Ein Missgeschick kann einen Tag überschatten. Leider erinnern die meisten hauptsächlich Negatives und peinliche Momente und verdrängen so die schönen Zeiten. Besser Sie genießen die Gegenwart und verplempern diese nicht mit Vergangenheitsgrübeleien.
3. **Seien Sie kreativ.** Kreativität macht nachweislich glücklich. Und jeder kann sich täglich durch schöpferische Ideen ausdrücken.
4. **Bewegen Sie sich.** Wer seinen Körper bewegt, setzt Endorphine frei. Und die machen glücklich.
5. **Lesen Sie Stoff, der inspiriert.** Man muss nicht jeden guten Gedanken selbst entwickeln. Es reicht, sich täglich positive Ideen durch den Kopf gehen zu lassen. Die beste Methode dafür: lesen.
6. **Nehmen Sie sich Zeit.** Für sich selbst vor allem. Das ist nicht immer leicht, aber wirkungsvoll: Wer sich regelmäßig eine Auszeit nimmt, die nur ihm gehört, wird belastbarer – und zufriedener.
7. **Seien Sie zufrieden.** Das klingt nur tautologisch. Sie können alle Punkte erfüllen, kreativ werden, sich bewegen, Gutes lesen und trotzdem griesgrämig bleiben. Glück und Zufriedenheit sind auch Entscheidungssache. Probieren Sie es aus.