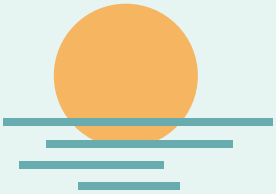
Karrierebibel

Zufriedenheit lernen

Glück ist oft ein kurzer Moment. Zufriedenheit hält länger an. Sie entsteht, wenn Ihr Alltag zu dem passt, was Ihnen wichtig ist.



12 Tipps für mehr innere Zufriedenheit

Dankbarkeit aufschreiben

Wofür sind Sie heute dankbar? Notieren Sie abends drei Dinge, auch wenn sie unscheinbar wirken.

Schöne Momente festhalten

Nach einem ärgerlichen Tag: Rufen Sie sich ein schönes Erlebnis in Erinnerung. Was hat es besonders gemacht?

Eine Lösung suchen

Was können Sie an der Situation beeinflussen? Wählen Sie einen ersten Schritt, den Sie heute schaffen.

Etwas Eigenes gestalten

Probieren Sie ein Rezept aus, zeichnen Sie oder greifen Sie zur Gitarre. Was würden Sie gern wieder einmal tun?

Freundschaften pflegen

Wer fehlt Ihnen gerade? Rufen Sie die Person an und machen Sie einen Termin für ein Wiedersehen aus.

In Bewegung kommen

Gehen Sie nach dem Mittagessen eine Runde zu Fuß. Schon der Weg zum Bäcker kann ein kleiner Spaziergang sein.

Sich anregen lassen

Lesen Sie ein paar Seiten in einem Buch. Welcher Gedanke hilft Ihnen, eine vertraute Sache anders zu sehen?

Zeit für sich reservieren

Halten Sie sich einen Abend frei. Entscheiden Sie erst dann, wonach Ihnen ist.

Anpacken, was Sie belastet

Kehrt derselbe Ärger jede Woche wieder? Sprechen Sie an, was Sie brauchen, und vereinbaren Sie eine Änderung.

Ein kleines Ritual pflegen

Trinken Sie morgens Ihren ersten Kaffee in Ruhe. Das Handy kann warten, bis die Tasse leer ist.

Sich selbst fair behandeln

Wenn Ihnen ein Fehler unterläuft: Was würden Sie einem guten Freund sagen? So dürfen Sie auch mit sich reden.

Das Erreichte genießen

Auf welchen Erfolg haben Sie lange hingearbeitet? Gönnen Sie sich die Freude daran, bevor Sie das nächste Ziel setzen.