

## 25 kleine Dinge im Leben, die glücklich machen

### 1. **Abreagieren.**

Ähnlich wie Sport wirken kurze, gezielte emotionale Ausbrüche – etwa, wenn Sie sich geärgert haben. Schreien Sie Ihren Bildschirm an, hauen Sie mit der Faust auf den Tisch, stampfen Sie laut auf den Boden – nur zerstören Sie dabei bitte nichts im Büro. Kurze gezielte Wutausbrüche untermauern zudem Ihr Selbstbewusstsein: Trauen Sie sich was!

### 2. **Umstellen.**

Schon kleine Veränderungen in unserem Umfeld (Schreibtisch aufräumen, Aufgaben sortieren, organisieren) oder unseren Gewohnheiten aktivieren unsere Kreativkräfte – und verbessern unsere Stimmung. Nicht zuletzt, weil Sie hinterher zufrieden feststellen, etwas Produktives geleistet zu haben.

### 3. **Pausieren.**

Klar, das ist nicht immer möglich, aber wirkungsvoll: Wer sich regelmäßig eine Auszeit nimmt, die nur ihm gehört, wird belastbarer – und zufriedener.

### 4. **Bitten.**

Keiner kann alles alleine schaffen. Es ist sogar ein Zeichen von Größe, seine eigenen Schwächen einzugestehen und an jenen Punkten um Hilfe zu bitten. Und Hilfe bekommen, macht ja auch glücklich.

### 5. **Unterhalten.**

Treffen Sie sich mit guten Freunden oder Bekannten zum Plausch. Reden baut Stress ab, verhilft zu mehr Durchblick und vertieft Beziehungen.

### 6. **Wiederfinden.**

Wiederbelegen Sie alte Kontakte: zu alten Freunden, Schulkameraden, Kommilitonen. Wer weiß, vielleicht finden Sie so nicht nur gute Freunde wieder, sondern auch ein paar Anregungen für Ihr Leben.

### 7. **Singen.**

Musik ist bekanntermaßen ein Stimmungsverbesserer. Warum nicht aktiv dabei werden und nicht bloß zuhören, sondern selber singen. Es muss ja nicht gleich in der Öffentlichkeit sein.

### 8. **Tanzen.**

Ist nicht nur ein großartiger Ausgleich zu eintöniger Büroarbeit, es entspannt auch und sorgt unmittelbar für bessere Laune.

### 9. **Schlafen.**

Der Managementprofessor Timothy Judge von der Universität Florida konnte nachweisen, wie Schlafmangel Arbeitnehmer dazu brachte, ihren Beruf regelrecht zu hassen. Das Forscherduo Johnson/Spinweber wiederum fand bei einer Analyse von Navy-Angehörigen heraus, dass 84 Prozent der „Gutschläfer“ innerhalb von sechs Jahren mindestens einmal befördert wurden, die „Schlechtschläfer“ dagegen nur in 67,9 Prozent der Fälle. Schlafen Sie als regelmäßig und regelmäßig aus.

### 10. **Abschalten.**

Sprichwörtlich! Wenn Sie entspannen wollen, sollten Sie alle Störfaktoren und Stressoren in Ihrer Umgebung eliminieren. Also: Handy aus, Telefon aus, E-Mail aus, PC aus, Tür zu, Licht dimmen, nicht aus dem Fenster starren, sondern einen Ruhepol im Raum fixieren, versuchen, an nichts zu denken und die Gedanken treiben lassen.

### 11. **Prioritäten setzen.**

Entscheiden Sie, was wirklich wichtig und dringend ist und was noch Zeit hat oder delegiert werden kann. Die Eisenhower-Methode eignet sich dafür besonders gut. Aber auch die ABC-Technik. Ordnung schafft Überblick, der gibt Sicherheit – und die entspannt.

### 12. **Realistisch bleiben.**

Hüten Sie sich vor der Alles-oder-Nichts-Haltung! Dahinter steckt die Angst nicht mehr akzeptiert zu werden, wenn etwas nicht vollkommen ist. Auch 80 Prozent sind

## 25 kleine Dinge im Leben, die glücklich machen

aber oft gut genug. Was kann den schlimmstenfalls passieren, wenn Sie Ihr (!) Ideal nicht erreichen? Na und?!

### 13. **Kreativ sein.**

Schaffen Sie etwas Neues, leben Sie sich kreativ aus: durch schreiben, malen, dichten, musizieren, bildhauen, töpfern, konstruieren, zeichnen, ... Kreativität macht nachweislich glücklich. Und jeder kann sich täglich durch schöpferische Ideen ausdrücken.

### 14. **Spielen.**

Erwachsene verlernen es leider oder ersetzen es durch Sport. Dabei müssten Sie sich nur erinnern, wie glücklich sie das Spielen früher gemacht hat. Warum treffen Sie sich nicht einfach mal wieder mit guten Freunden zu einem launigen Spieleabend?!

### 15. **Abschließen.**

Beenden Sie ein Projekt, das Sie schon lange unfertig vor sich herschieben. Sie werden sehen: Hinterher fühlen Sie sich erleichtert, zufrieden und sind stolz auf sich.

### 16. **Feuer machen.**

Das warme Licht einer flackernden Kerze oder der Schein eines prasselnden Kaminfeuers und das Knacken des Holzes im Feuer können ebenfalls die Stimmung heben. Falls Sie gerade kein Kaminholz oder eine passende Feuerstelle in der Nähe haben – Videoaufnahmen haben manchmal dieselbe Wirkung.

### 17. **Baden.**

Nicht wenige können bei einem warmen, duftenden Bad wunderbar abtauchen und die Seele treiben lassen. Mit ein paar flackernden Kerzen und einem Glas Rotwein wird das Ganze sogar noch zu einem sinnlichen Erlebnis.

### 18. **Riechen.**

Gerüche zielen direkt auf unser Gehirn und beeinflussen über das Limbische System Instinkte wie Hunger, Müdigkeit oder Sympathie. Die Aromen können zudem zur Entspannung beitragen – etwa mithilfe einer Duftkerze oder Duftlampe. So fördert Zitronenaroma etwa die Konzentration, Lavendel hilft, mathematische Aufgaben schneller und fehlerfreier zu lösen, Vanille, Rosenduft oder Ylang-Ylang können Stress abbauen, während Pfefferminz den Geist belebt.

### 19. **Meditieren.**

Oder beten Sie! Beides klärt den Geist und rückt die Prioritäten wieder gerade.

### 20. **Massieren.**

Wer sich schon mal beim Friseur eine Kopfmassage gegönnt hat, weiß, wie wohltuend der sanft zirkulierende Druck auf Kopf, Nacken oder Schultern sein kann. Massagen entspannen unmittelbar – und dafür muss man nicht zwingend in einem Massagesalon. Entweder Sie massieren sich selbst an den Körperregionen, die Sie per Hand erreichen, wie Kopf, Nacken, Oberarme, Lenden, Beine – oder Sie fragen einen Kollegen (mit dem Sie gut befreundet sein sollten!), ob er kurz Ihre Schultern massieren kann. Fair wäre, wenn Sie das Gleiche auch ihm anbieten.

### 21. **Gesund essen.**

Du bist, was du isst. Ernährungsstudien zeigen: Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, bekommt bessere Laune. Gutes Essen senkt den Stress, belastet den Kreislauf (und die Figur) weniger und kann sogar Giftstoffe neutralisieren. Und genießen Sie gutes Essen!

### 22. **Beleuchten.**

Gerade in der dunklen Jahreszeit wandert die Laune schnell in den Keller. Schuld ist unter anderem der Mangel an Vitamin D. Der menschliche Körper kann dieses Provitamin selbst aus Cholesterin herstellen. Voraussetzung ist aber eine ausreichende Bestrahlung der Haut mit UV-Licht. Im Winter bekommen wir meist zu wenig davon. Aber auch im Sommer kann das passieren, wenn man nur in der Stube

## 25 kleine Dinge im Leben, die glücklich machen

oder im Büro hockt. Was dagegen hilft: Ein regelmäßiger Mittagsspaziergang im Freien, eine Tageslichtlampe im Büro oder der Besuch einer Sonnenbank.

### 23. **Hören.**

Wie Musik wirken auch manche Geräusche. Die Natur bringt zahlreiche Laute, Rhythmen und Töne hervor, die Sorgen vertreiben, beruhigen und uns träumen lassen (Hier finden Sie übrigens noch mehr dieser Naturkonzerte.). Etwa die Geräuschkulisse in einem Wald am Morgen. Oder das gleichförmige Plätschern eines Gebirgsbachs:

### 24. **Ausschalten.**

Und zwar die Zeitfresser: Was raubt Ihnen am Tag die meiste Zeit? Womit halten Sie sich besonders gerne und lange auf? Muss das sein? Ist das sinnvoll und produktiv? Andernfalls: Setzen Sie sich bewusst Grenzen. Übrigens: Nicht nur in Zeitfragen!

### 25. **Färben.**

Farben können unsere Stimmung subtil beeinflussen. Mit farbigen Lampen oder großformatigen bunten Bildern im Büro können Sie diesen Effekt bewusst provozieren: Blau beruhigt, Rot und Orange regen an, Grün lockert auf, Gelb macht kreativ.