

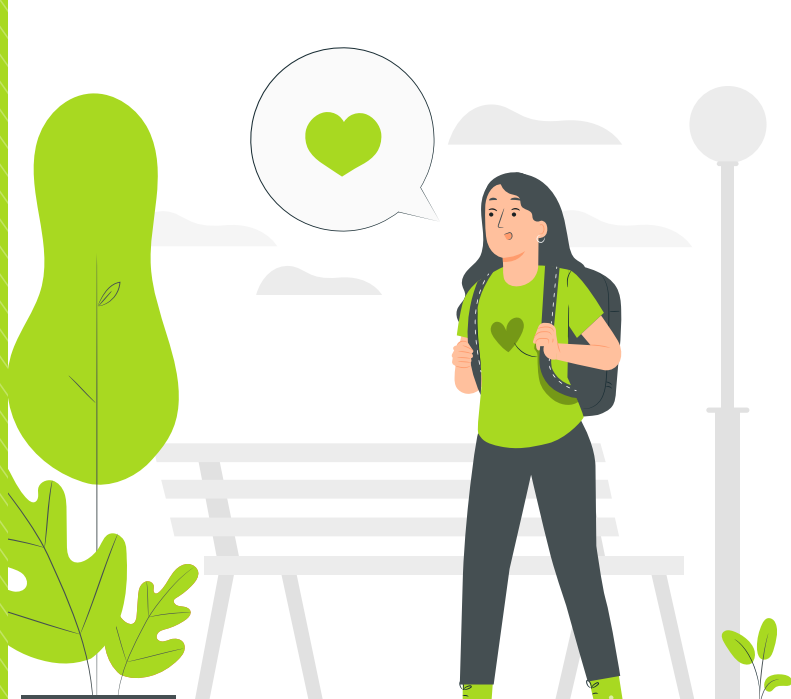


## Glücklich Sein Für Anfänger: 5 Übungen

### Übung 1:

#### Das Jetzt am Schopf packen

Probiere aus, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Blende dafür eine Stunde am Tag Vergangenheit und Zukunft bewusst aus. Genieße den Augenblick und tue etwas nur für dich, wie ein Spaziergang oder das Genießen eines Eiscafés – ohne Ablenkung.



### Übung 3:

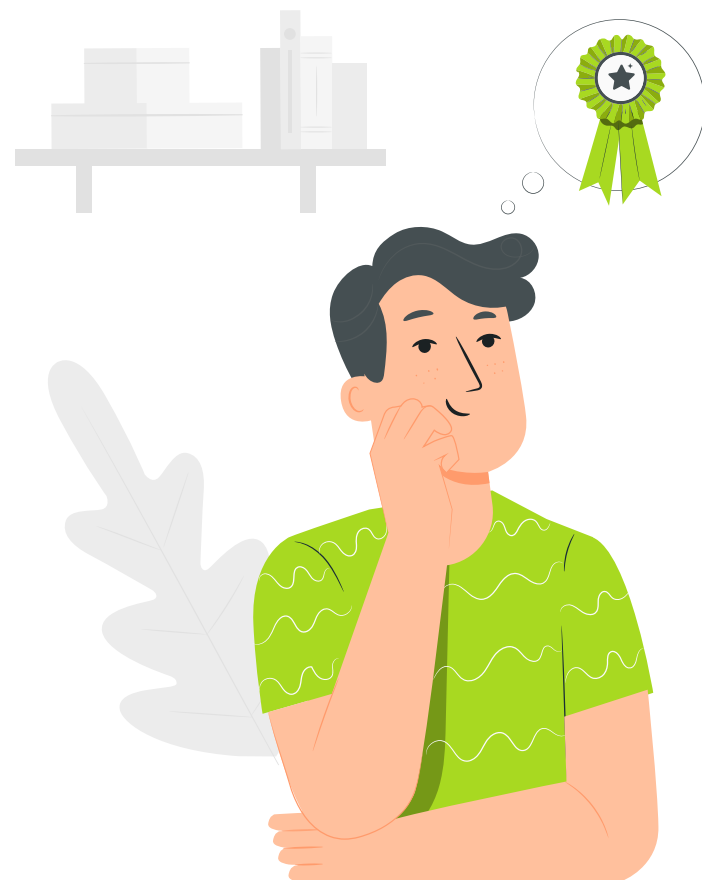
#### Die eigenen Stärken entdecken

Bau Dein Selbstvertrauen aus. Setz dich dafür hin und überlege, was du alles bereits erreicht hast. Analysiere dann, welche persönlichen Stärken du dafür benötigst hast. Sie geben dir Kraft, neue Dinge erfolgreich anzugehen.

### Übung 2:

#### Stressoren identifizieren und eliminieren

Es gibt Dinge und Menschen im Leben, die können unser Dasein negativ beeinträchtigen. Finde die Stressoren heraus und „eliminiere“ sie.



### Übung 4:

#### Befreiung von unbewussten Erwartungen

Mitmenschen enttäuschen uns. Das passiert immer wieder und wird dich ein Leben lang begleiten. Mach dir das bewusst und bereite dich darauf psychisch vor. Was du ändern kannst, sind deine unbewussten Erwartungen an Mitmenschen. Diese provozieren Enttäuschungen, die keine sein müssten. Artikuliere klar deine Wünsche, damit du erhört wirst.

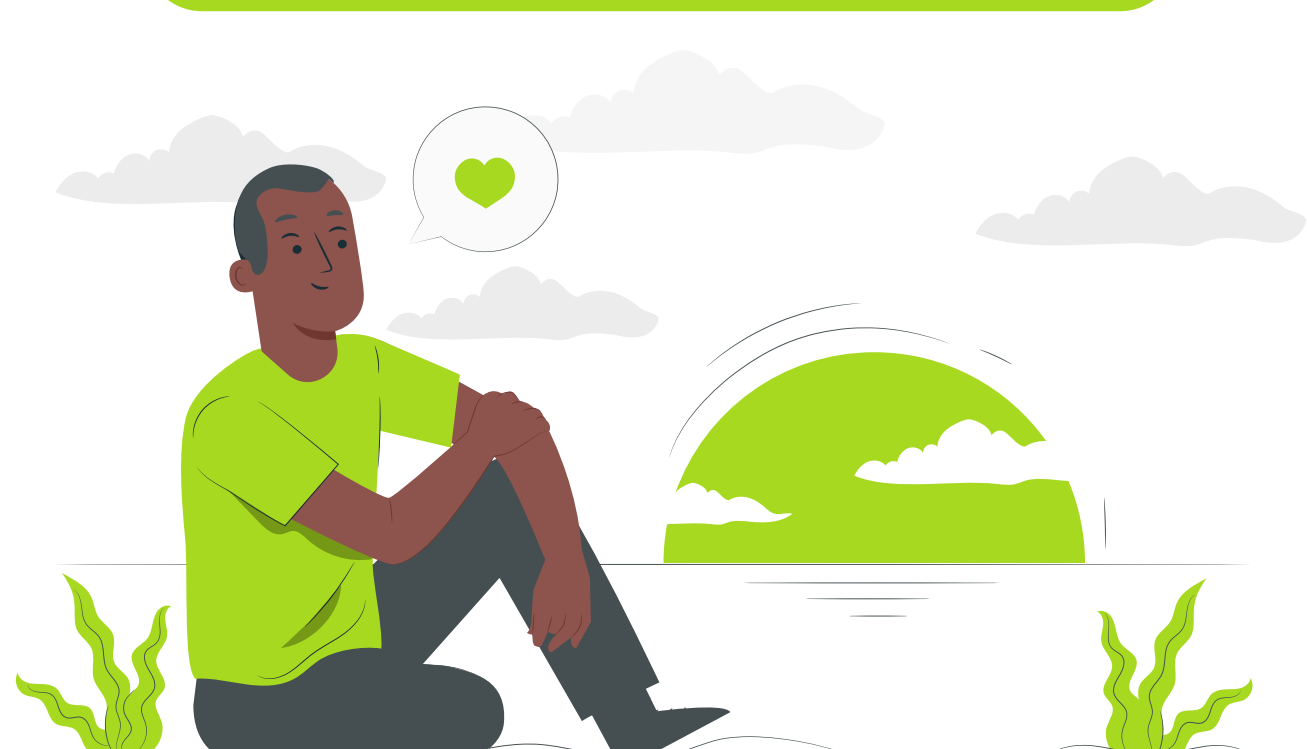
### Übung 5:

#### Schluss mit dem Perfektionismus

Perfektionismus hat eine schöne Seite. Er kann uns inspirieren und zu Bestleistungen motivieren. Leider kann er auch Ängste erzeugen und uns kostbare Energie rauben. Umso wichtiger ist es, den **Perfektionismus zu nutzen, sich ihm aber nicht auszuliefern**. Überlege dafür, warum du perfekt sein möchtest. Oft steckt der Wunsch nach Anerkennung dahinter, was eine der destruktivsten Schwächen sein kann. Sobald du schaffst, der Sache wegen perfektionistisch zu sein und nicht wegen der anderen, hast du den wahren, gesunden Perfektionismus erreicht.



### Übung macht den Meister



Glücklich zu sein, fällt nicht vom Himmel. Mit dem Glücklichein ist es wie mit dem Sport. Nur wenn du täglich Glücksgefühle übst, wirst du darin besser. Nimm dir jeden Tag eine der Übungen vor und praktiziere ganz bewusst glücklich zu sein.