

# 10 Tipps zum Glück

Autor(en): **Bösiger, Robert**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 1: **Was uns glücklich macht : ältere Leute sind zufriedener mit dem Leben : warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter dem Glück öffnet : Menschen in Zürich berichten**

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-846667>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.


# 10 Tipps zum Glück

Schon ein paar kleine Tricks können gegen leichte Tristesse helfen und glückliche Momente verschaffen. Visit hat zehn glückbringende Dinge und Tätigkeiten zusammengetragen.

Text: **Robert Bösiger**

## 1. Die Vorsatzliste


Das Fassen von Vorsätzen genießt einen zweifelhaften Ruf. Doch bedenken Sie: Vorsätze müssen nicht unangenehme Aufgaben sein, sondern können auch lang gehegte Wünsche enthalten. Ein Beispiel: «Meine lange nicht mehr gesehene Freundin besuchen». Zweck dieser Liste: Man vergisst seine kleinen und grösseren Wünsche und Träume nicht. Und: Wer eine solche Liste führt und dann jeweils abhaken kann, wenn etwas erledigt oder erlebt ist, der schafft sich kleine Glücksmomente.

Aufwand: 

Glückseffekt: 

## 2. Die Mutprobe


Wollten Sie nicht schon immer mal an einem Volkslauf teilnehmen? Oder einer Wandergruppe beitreten? Oder endlich mal in eine Oper? Die Mutprobe könnte entweder auf der Vorsatzliste Platz finden (siehe Punkt 1) oder in Ihrem Kopf abgespeichert sein. Machen Sie Nägel mit Köpfen – die Glücksgefühle stellen sich garantiert ein, auch dann, wenn Sie damit das erste und letzte Mal in der Oper waren. Einfach deshalb, weil Sie die Mutprobe bestanden haben.

Aufwand: 

Glückseffekt: 

## 3. Die gute Tat


Halten Sie es wie die Pfadfinder und Sie werden sehen: Wer anderen hilft, hilft letztlich auch sich selbst. Zum Beispiel Freiwilligenarbeit leisten oder Nachhilfeunterricht geben. Denn eine gute Tat löst ganz besondere Gefühle in uns aus – einen Moment des Glücklichen und der inneren Ruhe und Zufriedenheit.

Aufwand: 

Glückseffekt: 

## 4. Die Lichtblick-Liste

Gerade in eher düsteren Phasen oder Monaten ist das Führen einer persönlichen Lichtblick-Liste Gold wert. Setzen Sie sich täglich zwei, drei Minuten hin und überlegen Sie sich, worauf Sie sich in den nächsten Stunden und Tagen freuen. Beispiele: Spaziergang mit der Nachbarin, Singen im Chor am Abend, Besuch der Enkel... Es ist also ganz einfach: Notieren und vorfreuen!


Aufwand: 

Glückseffekt: 

## 5. Das 9-Dinge-Tagebuch

Eine im Frühjahr 2016 publizierte Studie von Psychologen der Martin-Luther-


Universität Halle-Wittenberg und der Universität Zürich zeigt: Wer abends Tagebuch führt und neun Dinge oder Situationen festhält, die er oder sie schön fand, steigert automatisch den bewussten Blick auf das Schöne, wird dadurch zufriedener und glücklicher.


Aufwand: 

Glückseffekt: 

## 6. Schokolade


Schokolade gilt als Evergreen unter den Stimmungsaufhellern. Sie hilft gegen fast alles (zum Beispiel bei Liebeskummer, bei Stress oder nach Kraftakten).

Aufwand: 

Glückseffekt: 

## 7. Freundschaften

Nicht nur schlechte Laune ist ansteckend, auch gute. Gute Freundschaften machen glücklich. Glück hat, wer Freunde hat, die einen annehmen, wie man ist – und mit denen man über alles sprechen kann, über das Schöne und das weniger Schöne. Freundschaften machen das Leben schöner und reicher.


Aufwand: 

Glückseffekt: 



## 8. Glückssymbol


Falls Sie ein Glückssymbol haben, holen Sie es wieder einmal hervor. Wenn nicht, stöbern Sie zwei, drei Brockis durch. Ein Glückssäuli, ein Käferli, ein Stein, ein Fröschli oder irgendetwas – Sie werden garantiert fündig. Und dann freuen Sie sich über diesen speziellen Fund, der Ihnen Glück bringen oder es bewahren wird. Und wer weiss: Vielleicht finden Sie sogar das passende Glückssymbol für Ihre beste Freundin oder Ihren besten Freund.


Aufwand: 

Glückseffekt: 

## 9. Die rosarote Brille


Etwas durch die rosarote Brille sehen: Umgangssprachlich bedeutet das, etwas in einem zu positiven Licht zu sehen und ein unrealistisches Weltbild zu haben. Mag sein. Aber haben Sie es schon einmal versucht? Eben. Dann setzen Sie doch diese Brille einmal auf. Sie werden sehen: Alles, was Sie damit betrachten, sieht schöner, lieblicher, besser aufgeräumt, sauberer geputzt und so weiter aus. 5 Minuten täglich können bereits hilfreich sein. Beziehen kann man solche Brillen für einige wenige Franken im Versandhandel oder in Geschäften mit Fasnachtsartikeln.

Aufwand: 

Glückseffekt: 

## 10. Suchen und Finden

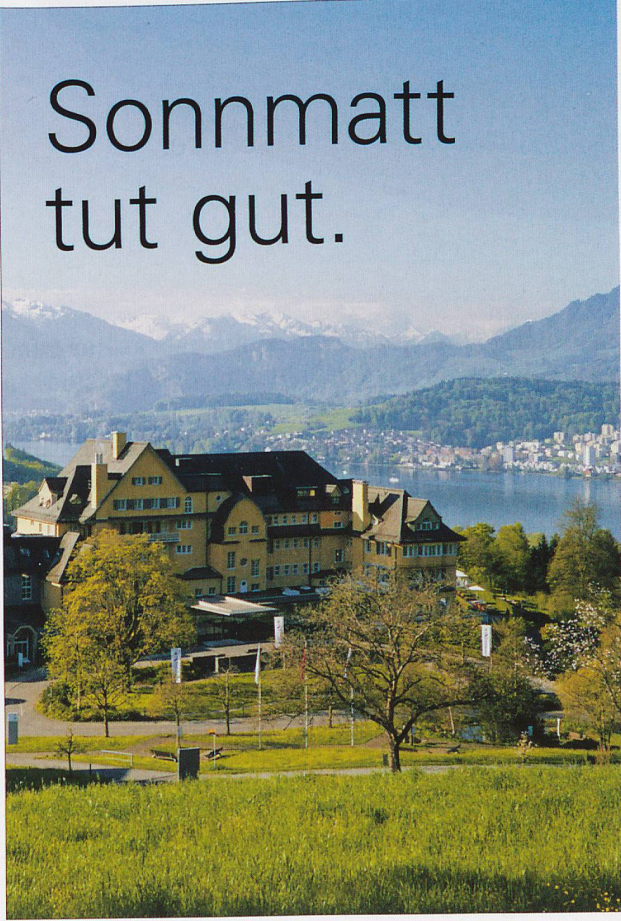
Wer mit den neun von Visit zusammengetragenen Glückstipps nichts anfangen kann oder will, könnte sich selber auf die Suche machen nach einem Glücksrezept. Vielleicht hilft schon ein Spaziergang, um eine zündende Idee zu bekommen. Wird man fündig, ist der Glückseffekt maximal.

Aufwand: 

Glückseffekt: 

Viel Glück!

INSERAT



# Sonnmatt tut gut.

**3 Nächte, 4 Tage, inkl. Halbpension  
1 Heublumenpackung**

Eine Person im Einzelzimmer, ab CHF 680.–  
Zwei Personen im Doppelzimmer,  
pro Person ab CHF 650.–

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!  
Sie erreichen uns telefonisch unter  
041 375 32 32



**SONNMATT  
LUZERN**

Gesund werden, gesund  
bleiben, gelassen altern.

Kurhotel & Residenz

[www.sonnmatt.ch](http://www.sonnmatt.ch)