

# Jeder ist seines Glückes Schmied

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **84 (2009)**

Heft 12

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-107847>

## **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.

## Jeder ist seines Glückes Schmied

Ein Patentrezept für Glück gibt es nicht. Aber, da sind sich Psychologen einig, das Glücksempfinden hängt grösstenteils nicht von äusseren Faktoren, sondern von der eigenen Lebenseinstellung ab. Einzelne kleine Glücksmomente und die Fähigkeit, sie zu geniessen oder bewusst zu suchen, tragen viel zur persönlichen Zufriedenheit bei.

### 20 Ideen für Glücksmomente

1. Die Wohnung umstellen (siehe Tipps unten)
2. Einen Tag nur faulenzen
3. Zum Lieblingssong laut (wirklich laut!) mitsingen
4. Sich an einen belebten Platz setzen und die Menschen beobachten
5. Jemanden zum Lachen bringen
6. Einen langen Spaziergang machen, bei jedem Wetter
7. Zeitig aufstehen und den Sonnenaufgang beobachten
8. Mit einem alten Menschen sprechen
9. Einen Tag zuhause ohne Strom (ausser Kühlschrank) verbringen
10. Für einen Tag Telefon, Handy, Computer und Fernseher ausgeschaltet lassen
11. Bilder aus Zeitungen und Zeitschriften, die positive Gefühle wecken, ausschneiden und sammeln
12. Sich für einen Kurs an der Volkshochschule anmelden
13. Sich etwas gönnen, das man sich sonst nicht leistet
14. Ein Buch aus der Kindheit nochmals lesen
15. Ein Gedicht auswendig lernen oder selbst eines schreiben
16. Alles, was einen belastet, auf ein Blatt schreiben und dieses dann verbrennen
17. Einen Brief schreiben
18. Mit Freunden einen Spielabend machen oder gemeinsam kochen
19. Etwas tun, was man sich bisher nie getraut hat
20. Eine Liste erstellen mit allem, was einem Spass oder Freude bereitet

Quelle: [www.zeitblueten.com](http://www.zeitblueten.com)

## Glücklich wohnen

Kann die Wohnung glücklich machen? Wenn es nach Feng Shui geht, ja: Gemäss der asiatischen Lehre können Räume so eingerichtet werden, dass das Chi, die Lebensenergie, harmonisch und glückbringend fliesst. Zum Beispiel mit:

- › **Ordnung:** Gerümpel und Krimskrams rauben Energie.
- › **Licht:** Genügend Tageslicht ins Zimmer fallen lassen und die Fenster nicht mit schweren Gardinen verhängen. Ein zentrales Raumlicht und kleinere, niedrige Lampen sorgen für eine harmonische Beleuchtung.
- › **Platz:** Die Zimmer nicht zu vollstellen, damit das Chi fliessen kann.
- › **Natur:** Pflanzen und pflanzliche Materialien wie Holz und Naturfasern verleihen Lebendigkeit und Frische.
- › **Überblick:** Sofas oder Sitzmöbel nicht in der Tür-Fenster-Linie aufstellen, sondern so, dass man vom Sitzplatz aus den Raum überblicken kann.
- › **Möbel:** Genügend Stauraum vorsehen, um den täglichen Kleinkram verschwinden zu lassen. Achtung: grosse Schränke oder Schrankwände stören die Harmonie.
- › **Runde Formen:** Möbel und Gegenstände mit Ecken und scharfen Kanten wirken bedrohlich.
- › **Teppich:** Ein runder Teppich unter der Sitzgruppe oder dem Esstisch verbindet und unterstützt die Kommunikation. Teppiche sollten nicht den ganzen Boden bedecken, sonst schlucken sie das Chi.
- › **Farbe:** Im Wohnbereich günstig sind Gelb- und Rot-Kombinationen, Erdfarben, Grün und Türkis.

Quelle: [www.fengshuiwohnen.ch](http://www.fengshuiwohnen.ch)