Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 84 (2009)

Heft: 12

Artikel: Glückich wohnen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-107848

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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

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