

MEERA LESTER

EIN
STÜCKCHEN
GLÜCK
FÜR
JEDEN TAG

ÜBER **300** IDEEN

ANACONDA

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Happiness Hacks. 300+ Simple Ways to Get – and Stay – Happy

Avon, Massachusetts: Adams Media

Copyright © 2018 by Simon & Schuster, Inc.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung

© dieser Ausgabe 2020 Anaconda Verlag GmbH, Köln

Ein Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-641-27631-7

V001

www.anacondaverlag.de

info@anacondaverlag.de

Meera Lester

Ein Stückchen

GLÜCK

für jeden Tag

Über 300 Ideen

Aus dem Englischen
von Anja Keller

Anaconda

Inhalt

Vorwort

- 1 Entscheide dich für das Glück
- 2 Betrachte ein tolles Bild von dir
- 3 Rette ein Tier
- 4 Verführe jemanden
- 5 Plane Entspannung in deinen Arbeitstag ein
- 6 Iss Kohlehydrate
- 7 Feiere wie am Cinco de Mayo
- 8 Hilf kranken Kindern
- 9 Sei keine Klatschtante
- 10 Mach ein fröhliches Gesicht
- 11 Mach eine Top-Ten-Liste
- 12 Sag nein
- 13 Schätze deine Großeltern
- 14 Iss Schokolade
- 15 Folge deinen Tagträumen
- 16 Verreise mit deinem Haustier
- 17 Bezahl deine Rechnungen
- 18 Mach bei einem Schulausflug mit
- 19 Schrei in ein Kissen
- 20 Mach das Beste aus Wartezeiten
- 21 Spendier deiner Chefin einen Kaffee
- 22 Mach einen Ausritt
- 23 Gönn dir zum Geburtstag etwas Besonderes
- 24 Spende herumliegendes Kleingeld
- 25 Sag jemandem, dass du stolz auf ihn bist
- 26 Bekämpfe eine deiner Macken
- 27 Schmeiß eine Sushi-Party
- 28 Füttere dein Gehirn
- 29 Stell dir vor, Anerkennung zu bekommen
- 30 Stell dir zwei Arten vor, dein Leben zu verbessern
- 31 Pack weniger ein
- 32 Vergrößere deinen Freundeskreis
- 33 Sei dankbar
- 34 Hab einen Orgasmus
- 35 Genieße in vollen Zügen
- 36 Schlaf länger
- 37 Mach Urlaub
- 38 Hör auf zu schmollen
- 39 Erzähl einen (lustigen) Witz

- 40 [Iss dein Lieblingsgericht](#)
- 41 [Spür das Glück des Bambus](#)
- 42 [Geh in eine Kirche, Synagoge oder Moschee](#)
- 43 [Mach einen Wochenendurlaub mit deinem Partner](#)
- 44 [Sei häufiger nett zu anderen](#)
- 45 [Spende Blut](#)
- 46 [Flirte mit jemandem](#)
- 47 [Lass jemand anders kochen](#)
- 48 [Gestalte Geburtstagskarten selbst](#)
- 49 [Bau dein eigenes Gemüse an](#)
- 50 [Gönn dir einen Wellness-Tag.](#)
- 51 [Entspann dich vor dem Schlafengehen](#)
- 52 [Mach einen Haushaltsplan \(und halte dich daran\)](#)
- 53 [Trag jemandem die Tasche](#)
- 54 [Backe Kekse für den Büro-Miesepeter](#)
- 55 [Sag die Wahrheit, die reine Wahrheit und nichts als die Wahrheit](#)
- 56 [Schreib einen Dankeschön-Zettel](#)
- 57 [Tanz durch die Küche](#)
- 58 [Sammle etwas](#)
- 59 [Trink einen Kaffee mit einem Konkurrenten](#)
- 60 [Dehn dich](#)
- 61 [Klopf dir selbst auf die Schulter](#)
- 62 [Trink mit Freunden Wein](#)
- 63 [Experimentiere mit ätherischen Ölen](#)
- 64 [Lerne, Erste Hilfe zu leisten, und werde zum Helden](#)
- 65 [Koch etwas für Bello](#)
- 66 [Versuche, das Gute in schlechten Erlebnissen zu sehen](#)
- 67 [Nimm dein Kissen mit auf Reisen](#)
- 68 [Gib zu, wenn du Mist gebaut hast](#)
- 69 [Gönn dir etwas Schönes](#)
- 70 [Schwelge häufiger in Vorfreude](#)
- 71 [Iss ein bisschen Truthahn](#)
- 72 [Grüße deine Mitmenschen](#)
- 73 [Buch eine Massage für deine beste Freundin](#)
- 74 [Hab immer Bargeld dabei](#)
- 75 [Dreh den Saft auf](#)
- 76 [Hilf jemandem, der sich verlaufen hat](#)
- 77 [Gib ordentlich Trinkgeld](#)
- 78 [Komm deinem Ziel durch Affirmationen näher](#)
- 79 [Sei bei Meetings pünktlich](#)
- 80 [Geh mit einer Freundin zum Yoga](#)
- 81 [Überliste dein Gehirn zum Glück](#)
- 82 [Male die Orte, an die du reist](#)
- 83 [Überzeuge dich selbst, positiv zu sein](#)
- 84 [Werde Tiersitter](#)
- 85 [Veranstalte eine Oscar-Party.](#)
- 86 [Meditiere ein bisschen](#)
- 87 [Zeig es den Politikern](#)

- 88 [Halte deine Versprechen](#)
- 89 [Inspiriere jemanden](#)
- 90 [Mach die Welt ein bisschen besser](#)
- 91 [Entdecke die Wunder des Lebens](#)
- 92 [Lass dich stechen](#)
- 93 [Bleib mit Urlaubsbekanntschaften in Kontakt](#)
- 94 [Werde Nichtraucher](#)
- 95 [Finde neue Einnahmequellen](#)
- 96 [Bitte um eine Beförderung](#)
- 97 [Gratuliere anderen zum Geburtstag](#)
- 98 [Werde Pate oder Mentor eines Kindes](#)
- 99 [Plane deinen Traumurlaub](#)
- 100 [Veranstalte ein Sommer-Straßenfest](#)
- 101 [Nimm an Spendenaktionen teil](#)
- 102 [Brich nicht alle Brücken hinter dir ab](#)
- 103 [Mach Mannschaftssport](#)
- 104 [Erfinde etwas](#)
- 105 [Besuch einen Wochenmarkt](#)
- 106 [Delegiere](#)
- 107 [Finde einen Freund an deinem Arbeitsplatz](#)
- 108 [Hör dir Hörbücher an](#)
- 109 [Geh in die Sauna](#)
- 110 [Koche ein Familiengericht](#)
- 111 [Mach eine Stadtrundfahrt](#)
- 112 [Locke Menschen an, die du um dich haben willst](#)
- 113 [Räum jeden Tag deinen Schreibtisch auf](#)
- 114 [Arbeite ehrenamtlich in einem Tierheim](#)
- 115 [Mach Wassersport](#)
- 116 [Bring deinem Nachbarn Essen vorbei](#)
- 117 [Gestalte Glückskarten](#)
- 118 [Zieh dir etwas Verführerisches an](#)
- 119 [Spiele einmal pro Woche Karten](#)
- 120 [Bring einen Toast auf das glückliche Paar aus](#)
- 121 [Mach Sport im Park](#)
- 122 [Faste \(ganz recht – iss nichts\)](#)
- 123 [Vermeide Giftstoffe](#)
- 124 [Werde Mitglied bei einer Umweltorganisation](#)
- 125 [Spiel Tennis](#)
- 126 [Bete](#)
- 127 [Kuschle mit etwas](#)
- 128 [Sag es freundlich](#)
- 129 [Such dir eine Lernpartnerin](#)
- 130 [Bastle mit Kindern](#)
- 131 [Mach Abschiedsgeschenke](#)
- 132 [Hab Hoffnung](#)
- 133 [Löse Rätsel](#)
- 134 [Schnuppere ein bisschen Lavendelduft](#)
- 135 [Trink ein Glas Wein](#)

- [136 Tob dich mit Ton aus](#)
- [137 Lass dich massieren](#)
- [138 Backe etwas](#)
- [139 Denk dran, dass Glück eine Reise ist](#)
- [140 Geh ins Casino](#)
- [141 Pflanz einen Kräutergarten](#)
- [142 Biete anderen deinen Platz an](#)
- [143 Mach dir ein Visionboard](#)
- [144 Finde Trost an schlechten Tagen](#)
- [145 Sei glücklicher auf der Arbeit](#)
- [146 Verteile Glückskekse](#)
- [147 Leg ein Familienalbum an](#)
- [148 Nimm dir etwas »Ich-Zeit«](#)
- [149 Bau ein Baumhaus](#)
- [150 Schicke Glücksnachrichten](#)
- [151 Stoppe negative Gedanken](#)
- [152 Tu etwas, das Spaß macht](#)
- [153 Kauf Blumen](#)
- [154 Geh nach draußen](#)
- [155 Leg dein Smartphone weg](#)
- [156 Rieche an Zitrusfrüchten](#)
- [157 Gib Geld für andere aus](#)
- [158 Probier neue Sexstellungen aus](#)
- [159 Trainiere](#)
- [160 Würze mit Kurkuma](#)
- [161 Lade zum Abendessen Gäste ein](#)
- [162 Drück die Schlummertaste](#)
- [163 Sieh das Gute in anderen](#)
- [164 Wohne in der Nähe deines Arbeitsplatzes](#)
- [165 Schwelge in Erinnerungen](#)
- [166 Kauf dir kleine Dinge](#)
- [167 Sitz gerade](#)
- [168 Hör auf zu meckern](#)
- [169 Leg dich nicht fest](#)
- [170 Sei kein Leisetreter](#)
- [171 Trink Kaffee](#)
- [172 Trink Wasser](#)
- [173 Schreib auf, was du gern tun würdest](#)
- [174 Frag: »Hast du ein Problem?«](#)
- [175 Nimm Kontakt zu alten Freunden auf](#)
- [176 Räum auf](#)
- [177 Zieh dich bunter an](#)
- [178 Iss etwas Scharfes](#)
- [179 Gib einhundertzehn Prozent](#)
- [180 Nimm es nicht persönlich](#)
- [181 Es ist egal, was andere von dir denken](#)
- [182 Hör auf zu denken, dass dir etwas fehlt](#)
- [183 Nimm dein Glück selbst in die Hand](#)

- 184 [Akzeptiere, was du nicht ändern kannst](#)
- 185 [Melde dich zu einem Kurs an](#)
- 186 [Sprich mit glücklichen Leuten](#)
- 187 [Sei liebevoll zu dir selbst](#)
- 188 [Tu jemandem etwas Gutes](#)
- 189 [Schreibe drei Dinge auf, die du an dir magst](#)
- 190 [Führe eine neue Tradition ein](#)
- 191 [Mach einen Serienmarathon](#)
- 192 [Tu dir selbst etwas Gutes](#)
- 193 [Arbeite ehrenamtlich für Habitat for Humanity](#)
- 194 [Verzeih jemandem](#)
- 195 [Überrasche einen Fremden mit einer netten Geste](#)
- 196 [Spiel etwas](#)
- 197 [Leg eine schlechte Gewohnheit ab](#)
- 198 [Lache – viel](#)
- 199 [Lass den Zucker weg](#)
- 200 [Füll deinen B₁₂-Vorrat auf](#)
- 201 [Sei positiv](#)
- 202 [Iss Gemüse](#)
- 203 [Hör Musik und sing mit](#)
- 204 [Hör auf zu quengeln](#)
- 205 [Trinke grünen Tee](#)
- 206 [Geh \(manchmal\) wütend schlafen](#)
- 207 [Sei tough](#)
- 208 [Sei beschäftigt, aber hetze dich nicht ab](#)
- 209 [Such die Schuld nicht bei anderen](#)
- 210 [Halte dein Ego klein](#)
- 211 [Verwende Zahnseide](#)
- 212 [Schreib Tagebuch](#)
- 213 [Lies etwas über ein dir unbekanntes Thema](#)
- 214 [Mach dir für jeden Tag einen Plan](#)
- 215 [Arbeite nicht zu viel](#)
- 216 [Mach dir weniger Sorgen](#)
- 217 [Gib ruhig zu, wenn du keine Ahnung hast](#)
- 218 [Spiel mit einem Haustier](#)
- 219 [Mach jemandem ein Kompliment](#)
- 220 [Sei immer freundlich](#)
- 221 [Sei in den kleinen Momenten da](#)
- 222 [Hör auf, »Mir geht's gut« zu sagen](#)
- 223 [Sei weniger lang genervt](#)
- 224 [Sei nicht dauernd online](#)
- 225 [Unterbrich andere nicht](#)
- 226 [Miste aus](#)
- 227 [Räche dich nicht an anderen](#)
- 228 [Sprich mit einem Kind](#)
- 229 [Rede mit Senioren](#)
- 230 [Häng nicht in der Vergangenheit fest](#)

- 231 [Beginne mit kleinen Schritten](#)
- 232 [Akzeptiere, dass manche Leute dich nicht mögen](#)
- 233 [Erweitere dein Wissen](#)
- 234 [Steck dir wichtige Ziele](#)
- 235 [Halte anderen keine Vorträge](#)
- 236 [Liebe jemanden](#)
- 237 [Gib weniger aus als du verdienst](#)
- 238 [Guck in die Sterne](#)
- 239 [Sei nicht unglücklich, dass du unglücklich bist](#)
- 240 [Mach dir das Leben so einfach wie möglich](#)
- 241 [Betrachte alles von der positiven Seite](#)
- 242 [Versuche, die Sache von beiden Seiten zu sehen](#)
- 243 [Schreib die Schritte zu deinem Ziel auf](#)
- 244 [Nimm ein Video von deinen Verwandten auf](#)
- 245 [Such dir einen Mentor](#)
- 246 [Melde dich auf einer Dating-Plattform an](#)
- 247 [Probier ein neues Gericht oder Getränk](#)
- 248 [Leg Geld für die Rente zurück](#)
- 249 [Atme fünfmal tief ein und aus](#)
- 250 [Nutze deine Verspätung für etwas Gutes](#)
- 251 [Werde ruhig](#)
- 252 [Frag jemanden nach seinem Lebensziel](#)
- 253 [Mach Werbung für dich selbst](#)
- 254 [Werde Organspender](#)
- 255 [Lies Kindern aus einem lustigen Buch vor](#)
- 256 [Lerne deine Nachbarn kennen](#)
- 257 [Fühl dich wohl mit dir selbst](#)
- 258 [Finde Leute, die zu dir passen](#)
- 259 [Nimm es mit Humor](#)
- 260 [Folge der Sechzig-Prozent-Regel](#)
- 261 [Bitte um Hilfe](#)
- 262 [Erkenne, dass Glück von innen kommt](#)
- 263 [Rieche an etwas, das dich glücklich macht](#)
- 264 [Stell dich deinen Herausforderungen](#)
- 265 [Vertiefe dich in ein Buch](#)
- 266 [Tu etwas Unerwartetes](#)
- 267 [Steh bei Sonnenaufgang auf](#)
- 268 [Meide Streithähne](#)
- 269 [Verbring einen Tag alleine](#)
- 270 [Tu etwas, das du als Kind geliebt hast](#)
- 271 [Geh Veränderungen an](#)
- 272 [Reagiere mit ehrlichem Enthusiasmus](#)
- 273 [Setz dich selbst an die erste Stelle](#)
- 274 [Ruf deine Mutter an](#)
- 275 [Mach ein Nickerchen](#)
- 276 [Vergleich dich nicht mit anderen](#)
- 277 [Vertraue Fremden](#)
- 278 [Es hat nichts mit dir zu tun \(nein, wirklich nicht\)](#)

- [279 Gib acht auf die guten Dinge](#)
- [280 Pflege deinen Körper](#)
- [281 Lass dich nicht so leicht ablenken](#)
- [282 Steh zu deinem Äußeren](#)
- [283 Erwarte nicht, dass dir alles in den Schoß fällt](#)
- [284 Sieh die Zukunft mit Optimismus](#)
- [285 Geh zu einem Life Coach](#)
- [286 Verzeih dir selbst deine Fehler](#)
- [287 Male dir das Schlimmste aus](#)
- [288 Führe abends ein Dankbarkeitstagebuch](#)
- [289 Zensiere dich nicht selbst](#)
- [290 Lerne, konstruktiv zu streiten](#)
- [291 Werde Dinge los, die dich belasten](#)
- [292 Erledige das Schwierigste zuerst](#)
- [293 Sei neugierig](#)
- [294 Beschließe, nicht frustriert zu sein](#)
- [295 Verurteile andere nicht](#)
- [296 Lächle dich selbst an](#)
- [297 Sei dankbar für deine Probleme](#)
- [298 Gib dir selbst mehr Zeit](#)
- [299 Sei still](#)
- [300 Sei freundlich zu unfreundlichen Menschen](#)
- [301 Trage nicht alle Konflikte aus](#)

Vorwort

Sehnst du dich nach einem glücklicheren Leben? Dann bist du hier genau richtig.

Glück. Einfach jeder scheint danach zu streben, manche suchen es ein Leben lang und trotzdem ist es oft schwer zu finden. (Hast du schon mal darüber nachgedacht, wie unglücklich die meisten Leute sind?) In der heutigen Zeit ist glücklich zu sein für viele ein kaum zu erreichendes Ziel. Aber du bist eine Ausnahme! Denn du hältst gerade ein Buch mit über dreihundert Tipps in der Hand, die dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern und deinem Glück auf die Sprünge helfen werden.

Ratschläge, wie man seine Lebensqualität verbessert und glücklich wird, gibt es viele, aber nur Glück für jeden Tag fasst sie alle in einem übersichtlichen Buch zusammen.

Im Inhalt findest du eine breite Auswahl an glücklich machenden Ideen, unter anderem:

- Mach ein fröhliches Gesicht
- Sag nein
- Flirte mit jemandem
- Schrei in ein Kissen
- Iss Schokolade
- Gönn dir etwas Schönes
- Rette ein Tier
- Hör auf zu schmollen

Die Vorschläge reichen von ganz einfachen bis hin zu komplexeren, aber sie alle helfen dir erwiesenermaßen, das Leben wertzuschätzen, und machen dich glücklicher.

Schlag eine beliebige Seite auf und du wirst dort eine Idee finden, die deine Laune und dein Leben verbessert! Überall dort, wo von Männern oder Partnern die Rede ist, sind selbstverständlich genauso Frauen und Partnerinnen gemeint, und umgekehrt.

Entscheide dich für das Glück

Das mag jetzt vielleicht allzu simpel klingen, aber wenn du glücklich werden möchtest, dann beschließe einfach, es zu sein. Zum Beispiel, indem du glückliche Gedanken denkst. (Du hast richtig gelesen! Mach es genauso, wie Peter Pan zu Wendy gesagt hat!) Ziehst du positive Gedanken den negativen vor, verändert sich auch deine Lebenseinstellung zum Besseren. Denn positive Menschen verfügen im Allgemeinen über ein höheres Maß an Optimismus und Zufriedenheit. Außerdem leben sie länger. Und hier kommt die gute Nachricht: Auch wenn du eigentlich kein positiver Mensch bist, das Denken glücklicher Gedanken ist eine Fähigkeit, die man erlernen kann. Also versuche, zum Optimisten zu werden, denke positiv und betrachte das sprichwörtliche halbleere Glas eher als halbvoll. Wenn dir etwa das nächste Mal beim Autofahren jemand die Vorfahrt nimmt, reg dich nicht auf, denn das verengt nur die Blutgefäße und treibt den Blutdruck in die Höhe. Bleib stattdessen positiv und lass deinen Ärger los. Egal, was du gerade tust, bleib dabei immer gut gelaunt. Je häufiger du dich für das Glücklichsein entscheidest, desto glücklicher wirst du auch letztendlich sein.

2

Betrachte ein tolles Bild von dir

Stell ein Foto von dir aus einer glücklichen Zeit in deinem Leben auf. So hast du immer eine Aufnahme von dir im Blick, auf der du super aussiehst. Suche ein Foto heraus, das aufgenommen wurde, als du dich so richtig lebendig gefühlt hast, dann rahme es ein und platziere es dort, wo du es gut sehen kannst, zum Beispiel auf dem Schreibtisch. Das stoppt nicht nur negative Grübeleien, sondern steigert auch das Selbstwertgefühl und sorgt dafür, dass es dir gut geht. Was, wenn keines deiner Fotos besonders schön ist? Kein Problem, bearbeite die Bilddatei einfach am Computer. Lass hier ein paar Falten und dort ein Speckröllchen verschwinden, füg einige Haare hinzu und dreh so die Zeit zurück. Hab Spaß daran, eine neue, total attraktive Version von dir zu erschaffen! Dann sieh dir das Foto an, wann immer du eine kleine Portion gute Laune brauchst und lass es seine positive Energie versprühen.

Rette ein Tier

Traurigerweise führen nicht alle Hunde und Katzen, die auf diese Welt kommen, automatisch ein glückliches oder langes Leben. Wenn jemand ein Haustier hält, heißt das nicht unbedingt, dass er sich auch angemessen darum kümmert. Tierheime beherbergen oft mehr Fellnasen als sie richtig versorgen können, und deshalb endet auch so manches Tierleben dort. Du kannst etwas verändern, indem du ein Heimtier bei dir aufnimmst. Die pelzigen oder gefiederten Begleiter bringen nicht nur Spaß und Glück in dein Leben, sie helfen auch erwiesenermaßen dabei, Stress abzubauen. Rette also einen Freund und verbessere so euer beider Leben!

Verführe jemanden

Fühlst du dich gerade verspielt und sexy? Dann schieb einen kleinen Zettel unter das Glas von deinem Schatz und schlag ihm vor, zusammen etwas Spaß zu haben. Flirte mit ihm, necke ihn, spann ihn ruhig ein bisschen auf die Folter. Lass den Träger deines kurzen schwarzen Kleids herunterrutschen, lehn dich vor und fessle so seine Aufmerksamkeit. Sei verführerisch. Zeig deinem Schatz, dass er für dich der einzige Mann auf der Welt ist. Haltet Händchen, lasst eure gemeinsame Erregung langsam steigen und bestimmt selbst das Tempo für alles weitere. Du wirst staunen, wie glücklich sexy sein macht und was für ein gutes Gefühl es deinem Partner gibt.

Plane Entspannung in deinen Arbeitstag ein

Wie fühlst du dich am Ende eines Arbeitstags? Bist du ausgelaugt, total gestresst oder schlecht gelaunt? Wenn das der Fall ist, dann brauchst du unbedingt eine Portion Arbeitsglück! Hierfür planst du am besten etwas Entspannungszeit in deinen Arbeitstag ein. Zum Krafttanken zwischendurch braucht es aber keine zweistündige Mittagspause. Stattdessen nimm dir einfach jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um den Stress abzuschütteln und dich zu entspannen. Döse etwas, leg dich zu einem halbstündigen Power-Nap hin, geh kurz nach draußen, um frische Luft zu schnappen, mach einen kurzen Spaziergang oder Atemübungen an deinem Schreibtisch. Alle aufgezählten Methoden eignen sich zum Stressabbau und fördern die Konzentration. Selbst wenn deine einzige Möglichkeit zur Entspannung ist, dich für fünf Minuten irgendwo mit geschlossenen Augen hinzusetzen, wirst du merken, dass du dich anschließend viel entspannter und glücklicher fühlst.

Iss Kohlehydrate

Dieser Glückstipp kommt für Liebhaber von Kohlehydraten wohl wie gerufen, aber es stimmt wirklich: Kohlehydrate regen im Gehirn die Produktion von Hormonen an, welche die Laune heben. Sie fördern die Ausschüttung von Serotonin, dem Wohlfühlbotenstoff des Gehirns. Sogenannte Low-Carb-Diäten dagegen machen oft gereizt, nervös und unzufrieden. Eine einjährige Studie über Menschen, welche sich kohlenhydratarm ernähren, ergab, dass diese häufiger mit Stimmungstiefs und Ängsten zu kämpfen haben als andere, die mehr Kohlehydrate zu sich nehmen. Zudem enthalten die meisten Vollkorngetreide Ballaststoffe, die gut für Herz und Verdauungssystem sind. Wenn dich also wieder das Nachmittagstief überfällt, probier es doch mal mit ein paar gesunden Vollkorn- bzw. Vollwert-Kohlehydraten.

Feiere wie am Cinco de Mayo

Nichts steht so sehr für Glück wie ein Burrito! Serviere Bier, Bohnen und Burritos für eine Cinco-de-Mayo-Party und genieße die ausgelassene Stimmung des mexikanischen Nationalfeiertags, an dem 1862 die mexikanische Miliz in der Schlacht von Puebla das französische Militär besiegte. Lege eine bunt gewebte, mexikanische Decke auf den Tisch und dekoriere ihn mit ein paar grünen Kakteen, roten Chilis und Minisombreros. In die Mitte platzierst du einige Kerzen in Terrakottatöpfen. Stelle noch ein paar andere traditionelle mexikanische Snacks bereit, die zu den Bohnen und Burritos passen, und serviere dazu Margaritas und eisgekühltes Corona. Jetzt brauchst du nur noch Nachbarn und Freunde zum Essen, Trinken und Feiern einzuladen und schon kann es losgehen!

Hilf kranken Kindern

Wenn du wirklich etwas im Leben anderer Menschen bewirken und eine Riesenportion Glücksgefühle zurückbekommen möchtest, dann solltest du als ehrenamtlicher Helfer in einer Kinderklinik oder auf einer Säuglings- oder Kinderstation im Krankenhaus arbeiten. So leistest du einen positiven Beitrag zum Leben kranker Kinder und ihrer Familien, was auch für dich sinnstiftend sein wird. Die Gewissheit, anderen zu helfen, wird dir gut tun, denn ein Kind lächeln zu sehen und zu wissen, dass wir der Grund dafür sind, macht uns so glücklich wie sonst kaum etwas. Hart arbeitende Ehrenamtler werden immer gebraucht und von Klinikpersonal, Patienten und ihren Familien sehr geschätzt. Dadurch, dass du anderen in Zeiten der Not Freundschaft und Mitgefühl schenkst, bekommst du Glück im Überfluss zurück.

Sei keine Klatschtante

Du möchtest glücklich und unbekümmert sein? Dann zieh nicht über andere Leute her. Andere herabzusetzen oder bei fiesen Lästereien mitzumachen kostet dich nur dein eigenes Glück. Also lass es sein. Halte dich aus der Schlammschlacht heraus! Wenn ein Freund oder Kollege versucht, dich zum Mitlästern zu bringen, tritt einen Schritt zurück, zähl bis zehn und entziehe dich der Situation. Zählen ist eine sehr wirksame Methode, um ein Verhaltensmuster zu kontrollieren, das man vermeiden will. So kannst du in dem Wissen, dass du nicht an den Lästereien teilgenommen hast, mit dir zufrieden sein und möglicherweise wird dein Freund seinen Fehler ebenfalls einsehen. Während es nämlich glücklich macht, nette Dinge zu sagen, bewirkt lästern das genaue Gegenteil.

Mach ein fröhliches Gesicht

Manchmal gilt in puncto Glücklichkeit die Devise »Tu so als ob, bis es wirklich so ist«. Also zwing dich zu einem Lächeln, halte es zehn Sekunden lang und denke: »Ich bin glücklich. Ich bin wirklich, wirklich glücklich.« Du wirst merken, wie sich deine Laune bessert. Du kannst nicht anders, als dich etwas leichter zu fühlen. Nutze dein Lächeln und starte eine Glücksoffensive! Lächle überall jeden an. Menschen sind darauf trainiert, auf Gesichtsausdrücke zu reagieren, die ihnen begegnen. Wenn du jemanden finster ansiehst, runzelt die andere Person die Stirn. Lächelst du sie jedoch an, dann lächelt sie zurück. Du selbst wirst auch glücklicher sein, denn dein Körper reagiert auf das Lächeln. Sogar, wenn es nur ein künstliches ist. Also nur zu – tu so als seist du glücklich, bis du es wirklich bist!

Mach eine Top-Ten-Liste

Millionen von Menschen leben ihr Leben ohne jegliche Orientierung. Wenn wir uns nicht im Klaren sind, was wir vom Leben wollen, können wir auch nicht wissen, wo die Reise hingehen soll. Und noch weniger, wie wir das Gewünschte erreichen, geschweige denn, was unsere Lebensziele sind. Überlege dir zehn Dinge, die wirklich wichtig für dich sind. Dann konkretisiere jeden Punkt so weit wie möglich. Zum Beispiel: Was an deinen Freunden macht dich besonders glücklich? Ist es zusammen zu essen, Menschen in deinem Leben zu haben, die dich wirklich verstehen, oder schwierige Situationen gemeinsam zu meistern? Arbeite die zehn Stichpunkte auf der Liste so genau aus, dass du letztendlich weißt, was für dich von vorrangiger Bedeutung ist. Das sind die Dinge, die dich am glücklichsten machen! Sie genau zu kennen, hilft dir dabei, in deinem Leben bessere Entscheidungen zu treffen.

Sag nein

Ja sagen ist leicht – andere Leute mögen es, wenn man zu den Dingen, die sie wollen oder brauchen, ja sagt. Nein sagen dagegen ist schwieriger. Aber manchmal ist es genau das, was nötig ist, um glücklicher zu sein. Will dich jemand zu etwas überreden, wozu du keine Zeit oder Lust hast? Sag nein. Versucht jemand, dich zum Verletzen eines deiner Prinzipien zu bringen, bei dem du lieber hart bleiben würdest? Sag nein. Möchte jemand ein Projekt oder eine Aufgabe auf dich abwälzen? Sag einfach nein! Fällt dir das schwer, dann tu Folgendes: Stell dich vor einen Spiegel und übe zu sagen: »Nein, das geht nicht«, und dich dann umzudrehen und wegzugehen. Dann musst du nie wieder nachgeben, wenn du etwas nicht tun willst oder weißt, dass es keine gute Idee ist. Übe solange, bis nein zu sagen so einfach für dich ist wie ja zu sagen, denn es stellt ein wertvolles Utensil in deinem Rüstzeug für das Spiel des Lebens dar.

Schätze deine Großeltern

Wenn du mit Großeltern aufgewachsen bist, hast du wirklich Glück. Großeltern besitzen eine Schatztruhe voller Erinnerungen und Details aus einer vergangenen Zeit. Sie können dir helfen, Erfahrungen und Sorgen, die du durchlebst, mit denen deiner Vorfahren zu verknüpfen, und dir so ein solides Gefühl dafür vermitteln, dass du Teil eines großen Ganzen bist. Außerdem kennen sie unterhaltsame Geschichten darüber, was für kleine Racker deine Eltern als Kinder waren. Viele Leute haben diese Verbindung zur vorherigen Generation jedoch nicht. Wenn du also noch Großeltern hast, dann schätze sie! Das Wissen, dass du mit diesen lieben Menschen Zeit verbringen und von ihrem Wissen profitieren kannst, wird dich in den kommenden Jahren glücklicher machen.

Iss Schokolade

Wenn du einen Augenblick reinen Genusses erleben willst, dann iss ein Stück Zartbitterschokolade. Das sorgt nicht nur dafür, dass du dich gut fühlst, sondern bringt auch besondere gesundheitliche Vorteile. Es erhöht nämlich den Serotonin- und Endorphinspiegel im Gehirn. Mit anderen Worten: Es löst Glücksgefühle aus. Außerdem senkt es den Blutdruck, verbessert die Blutzirkulation durch die Arterien und Venen und ist ein sehr wirkungsvolles Antioxidans. Siehst du, Schokolade ist das perfekte Nahrungsmittel! Nasche einfach hin und wieder ein kleines Stück davon. Das tut der Seele gut.

Folge deinen Tagträumen

Haben dir andere schon mal gesagt, dass du mit der Träumerei aufhören musst? Nun, wie sich herausgestellt hat, lagen sie damit falsch. Tagträume regen den Geist auf kreative Weise an, bauen Stress ab, ordnen die Gedanken und helfen, Problemlösungen sowie neue Sichtweisen auf schwierige Themen zu erlangen. Außerdem machen sie natürlich glücklicher. Kurzum, regelmäßiges Tagträumen ist gesund. (Vorausgesetzt, du tust es nicht nur, um deinen täglichen Pflichten zu entkommen.) Stell dir einen Wecker und reise in Gedanken zu einer griechischen Insel, einem Trekkingpfad hoch im Himalaya, einem gepflegten englischen Anwesen, einem Strand auf Barbados oder überall dort hin, wo du sein möchtest. Schwelge in schönen Träumen!

Verreise mit deinem Haustier

Überlege immer, wenn du Zeit für etwas Erholung und Entspannung hast, ob es möglich ist, dein Haustier mitzunehmen. Dein Vierbeiner schenkt dir Glück und Liebe, also kannst du dich ruhig häufiger mal revanchieren und ihm einen Tapetenwechsel und ein paar neue Erlebnisse verschaffen. Reisen mit Fellnasen war nie einfacher – immer mehr Hotels, Campingplätze und Ferienwohnungen sind nach ihren Bedürfnissen gestaltet. Vielleicht findest du auf tierischer-urlaub.com oder strandpfoten.de etwas Passendes an deinem Wunschreiseziel. Oder frag einfach andere Tierbesitzer, wo sie ihre Ferien verbringen. Wenn du deinen Hund nicht mitnehmen willst, weil er an Reiseübelkeit leidet, sprich mit deinem Tierarzt über mögliche Lösungen für dieses Problem. Es gibt beispielsweise spezielle, nicht schläfrig machende Medikamente dagegen. Oder du unternimmt zunächst kurze Ausflüge mit ihm, um ihn nach und nach an längere Reisen zu gewöhnen.

Bezahl deine Rechnungen

Wahrscheinlich geht es dir wie den meisten Leuten und du kannst Rechnungen bezahlen nicht leiden. Aber im Grunde weißt du ja, dass es notwendig ist, um kreditwürdig zu bleiben. Am besten machst du einfach kurzen Prozess und gehst das Problem sofort an. Denn wenn du es aufschiebst, hast du letztendlich nur noch mehr Stress – wo du dem doch in zwanzig Minuten leicht abhelfen könntest. Also schnapp dir die Rechnungen, Laptop, Taschenrechner, Scheckbuch, Stift oder was du sonst brauchst und stell dir einen Wecker. Setz dich für zwanzig Minuten hin oder bis alles erledigt ist. Anschließend belohne dich mit einem Glas Wein, einem Stück Zartbitterschokolade oder mit etwas anderem, das dich glücklich macht.

Mach bei einem Schulausflug mit

Erinnerst du dich, wie aufregend Schulausflüge für dich als Kind waren? Du konntest die Schule verlassen, an einen neuen, spannenden Ort fahren, einfach Spaß haben und kamst zudem einen Tag lang um den lästigen Unterricht herum. Mach das doch mal wieder! Vielleicht geht eines deiner Kinder, eine Nichte, ein Neffe oder ein Kind aus deiner entfernteren Verwandtschaft noch zur Schule. Nimm dir einen Tag frei und melde dich als Begleitperson für einen anstehenden Ausflug. Schulen brauchen oft Erwachsene, die mit Kindern etwa zum Naturkundemuseum oder zu historischen oder kulturellen Schauplätzen fahren. So bekommst du aus erster Hand mit, was dein Kind während des Ausflugs erlebt, was es lernt und auf welche Weise. Außerdem macht es eine Menge Spaß, und dass du dir extra frei genommen hast, um dich dem Kind und seinen Klassenkameraden anzuschließen, wird ihm eine Menge bedeuten. Für viele ist das eine richtig große Sache und es macht sie froh und stolz. Hinzu kommt, dass der coole Papa oder Onkel bzw. die coole Mama oder Tante zu sein sich wirklich gut anfühlt!

Schrei in ein Kissen

Sicher warst du schon mal so wütend, dass du das Gefühl hattest, gleich zu platzen. Schrei das nächste Mal in ein Kissen und du wirst sofort Erleichterung verspüren. Durch diese Technik entlädt sich die aufgestaute Energie, durch welche die negativen Gefühle in dir feststecken – die Methode funktioniert besonders gut bei Wut oder Trauer. Schrei die wütenden Flüche, die du nicht mehr zurückhalten kannst, in das Kissen oder wein deinen Schmerz hinein. Lass deinen Gefühlen freien Lauf. Schlag mit den Fäusten auf das Kissen ein. Vielleicht musst du ein größeres nehmen oder dir sogar ein ganz neues anschaffen, falls es durch deine Schläge kaputtgeht. Aber dafür, dass du deine Wut loswirst, ist das doch ein kleines Opfer. Wenn du dann wieder etwas ruhiger geworden bist, tu etwas, das dich glücklich macht.