

**Meera Lester**

**Ein Stückchen Glück für jeden Tag**

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
Happiness Hacks. 300+ Simple Ways to Get – and Stay – Happy  
Avon, Massachusetts: Adams Media.  
Copyright © 2018 by Simon & Schuster, Inc.  
Die deutsche Ausgabe erschien erstmals 2020 im Anaconda Verlag.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

#### 1. Auflage

Lizenz Ausgabe mit freundlicher Genehmigung  
© 2026 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen  
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Katja Holst, Frankfurt am Main  
Umschlagmotiv: Shutterstock / nanano  
Satz und Layout: Achim Münster, Overath  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-7306-1639-0  
www.anacondaverlag.de

Meera Lester

Ein Stückchen

**GLÜCK**

für jeden Tag

Über 300 Ideen

Aus dem Englischen  
von Anja Keller

Anaconda

# Inhalt

Vorwort	9	32 Vergrößere deinen Freundeskreis	37
1 Entscheide dich für das Glück	10	33 Sei dankbar	38
2 Betrachte ein tolles Bild von dir	11	34 Hab einen Orgasmus	38
3 Rette ein Tier	12	35 Genieße in vollen Zügen	39
4 Verführe jemanden	12	36 Schlaf länger	40
5 Plane Entspannung in deinen Arbeitstag ein	13	37 Mach Urlaub	41
6 Iss Kohlehydrate	14	38 Hör auf zu schmollen	41
7 Feiere wie am Cinco de Mayo	15	39 Erzähl einen (lustigen) Witz	42
8 Hilf kranken Kindern	16	40 Iss dein Lieblingsgericht	42
9 Sei keine Klatschtante	17	41 Spür das Glück des Bambus	43
10 Mach ein fröhliches Gesicht	18	42 Geh in eine Kirche, Synagoge oder Moschee	44
11 Mach eine Top-Ten-Liste	19	43 Mach einen Wochenendurlaub mit deinem Partner	45
12 Sag nein	20	44 Sei häufiger nett zu anderen	46
13 Schätze deine Großeltern	21	45 Spende Blut	46
14 Iss Schokolade	22	46 Flirte mit jemandem	47
15 Folge deinen Tagträumen	22	47 Lass jemand anders kochen	48
16 Verreise mit deinem Haustier	23	48 Gestalte Geburtstagskarten selbst	49
17 Bezahl deine Rechnungen	24	49 Bau dein eigenes Gemüse an	50
18 Mach bei einem Schulausflug mit	25	50 Gönn dir einen Wellness-Tag	51
19 Schrei in ein Kissen	26	51 Entspann dich vor dem Schlafengehen	52
20 Mach das Beste aus Wartezeiten	27	52 Mach einen Haushaltsplan (und halte dich daran)	53
21 Spendier deiner Chefin einen Kaffee	28	53 Trag jemandem die Tasche	54
22 Mach einen Ausritt	29	54 Backe Kekse für den Büro- Miesepeter	54
23 Gönn dir zum Geburtstag etwas Besonderes	30	55 Sag die Wahrheit, die reine Wahrheit und nichts als die Wahrheit	55
24 Spende herumliegendes Kleingeld	31	56 Schreib einen Dankeschön- Zettel	56
25 Sag jemandem, dass du stolz auf ihn bist	32	57 Tanz durch die Küche	57
26 Bekämpfe eine deiner Macken	32	58 Sammle etwas	57
27 Schmeiß eine Sushi-Party	33	59 Trink einen Kaffee mit einem Konkurrenten	58
28 Füttere dein Gehirn	34	60 Dehn dich	59
29 Stell dir vor, Anerkennung zu bekommen	35	61 Klopfe dir selbst auf die Schulter	59
30 Stell dir zwei Arten vor, dein Leben zu verbessern	36		
31 Pack weniger ein	36		

62	Trink mit Freunden Wein	60	93	Bleib mit	
63	Experimentiere mit ätherischen Ölen	61		Urlaubsbekanntschaften in Kontakt	86
64	Lerne, Erste Hilfe zu leisten, und werde zum Helden	62	94	Werde Nichtraucher	87
65	Koch etwas für Bello	63	95	Finde neue Einnahmequellen	88
66	Versuche, das Gute in schlechten Erlebnissen zu sehen	64	96	Bitte um eine Beförderung	89
67	Nimm dein Kissen mit auf Reisen	65	97	Gratuliere anderen zum Geburtstag	90
68	Gib zu, wenn du Mist gebaut hast	66	98	Werde Pate oder Mentor eines Kindes	91
69	Gönn dir etwas Schönes	67	99	Plane deinen Traumurlaub	92
70	Schwelge häufiger in Vorfreude	68	100	Veranstalte ein Sommer-Straßenfest	92
71	Iss ein bisschen Truthahn	69	101	Nimm an Spendenaktionen teil	93
72	Grüße deine Mitmenschen	69	102	Brich nicht alle Brücken hinter dir ab	94
73	Buch eine Massage für deine beste Freundin	70	103	Mach Mannschaftssport	95
74	Hab immer Bargeld dabei	71	104	Erfinde etwas	95
75	Dreh den Saft auf	72	105	Besuch einen Wochenmarkt	96
76	Hilf jemandem, der sich verlaufen hat	73	106	Delegiere	97
77	Gib ordentlich Trinkgeld	73	107	Finde einen Freund an deinem Arbeitsplatz	98
78	Komm deinem Ziel durch Affirmationen näher	74	108	Hör dir Hörbücher an	99
79	Sei bei Meetings pünktlich	74	109	Geh in die Sauna	99
80	Geh mit einer Freundin zum Yoga	75	110	Koche ein Familiengericht	100
81	Übertliste dein Gehirn zum Glück	76	111	Mach eine Stadtrundfahrt	101
82	Male die Orte, an die du reist	77	112	Locke Menschen an, die du um dich haben willst	101
83	Überzeuge dich selbst, positiv zu sein	78	113	Räum jeden Tag deinen Schreibtisch auf	102
84	Werde Tiersitter	79	114	Arbeite ehrenamtlich in einem Tierheim	103
85	Veranstalte eine Oscar-Party	80	115	Mach Wassersport	104
86	Meditiere ein bisschen	80	116	Bring deinem Nachbarn Essen vorbei	105
87	Zeig es den Politikern	81	117	Gestalte Glückskarten	106
88	Halte deine Versprechen	81	118	Zieh dir etwas Verführerisches an	106
89	Inspiriere jemanden	82	119	Spiele einmal pro Woche Karten	107
90	Mach die Welt ein bisschen besser	83	120	Bring einen Toast auf das glückliche Paar aus	108
91	Entdecke die Wunder des Lebens	84	121	Mach Sport im Park	108
92	Lass dich stechen	85	122	Faste (ganz recht – iss nichts)	109
			123	Vermeide Giftstoffe	110

124	Werde Mitglied bei einer Umweltorganisation	111	163	Sieh das Gute in anderen	143
125	Spiel Tennis	112	164	Wohne in der Nähe deines Arbeitsplatzes	144
126	Bete	113	165	Schweige in Erinnerungen	145
127	Kuschle mit etwas	114	166	Kauf dir kleine Dinge	145
128	Sag es freundlich	115	167	Sitz gerade	146
129	Such dir eine Lernpartnerin	116	168	Hör auf zu meckern	147
130	Bastle mit Kindern	117	169	Leg dich nicht fest	147
131	Mach Abschiedsgeschenke	118	170	Sei kein Leisetreter	148
132	Hab Hoffnung	119	171	Trink Kaffee	149
133	Löse Rätsel	119	172	Trink Wasser	150
134	Schnuppere ein bisschen Lavendelduft	120	173	Schreib auf, was du gern tun würdest	151
135	Trink ein Glas Wein	121	174	Frag: »Hast du ein Problem?«	151
136	Tob dich mit Ton aus	122	175	Nimm Kontakt zu alten Freunden auf	152
137	Lass dich massieren	123	176	Räum auf	153
138	Backe etwas	124	177	Zieh dich bunter an	153
139	Denk dran, dass Glück eine Reise ist	125	178	Iss etwas Scharfes	154
140	Geh ins Casino	126	179	Gib einhundertzehn Prozent	155
141	Pflanz einen Kräutergarten	127	180	Nimm es nicht persönlich	156
142	Biete anderen deinen Platz an	128	181	Es ist egal, was andere von dir denken	157
143	Mach dir ein Visionboard	129	182	Hör auf zu denken, dass dir etwas fehlt	158
144	Finde Trost an schlechten Tagen	130	183	Nimm dein Glück selbst in die Hand	159
145	Sei glücklicher auf der Arbeit	131	184	Akzeptiere, was du nicht ändern kannst	159
146	Verteile Glückskekse	131	185	Melde dich zu einem Kurs an	160
147	Leg ein Familienalbum an	132	186	Sprich mit glücklichen Leuten	161
148	Nimm dir etwas »Ich-Zeit«	133	187	Sei liebevoll zu dir selbst	161
149	Bau ein Baumhaus	134	188	Tu jemandem etwas Gutes	162
150	Schicke Glücksnachrichten	134	189	Schreibe drei Dinge auf, die du an dir magst	163
151	Stoppe negative Gedanken	135	190	Führe eine neue Tradition ein	164
152	Tu etwas, das Spaß macht	136	191	Mach einen Serienmarathon	165
153	Kauf Blumen	137	192	Tu dir selbst etwas Gutes	165
154	Geh nach draußen	137	193	Arbeite ehrenamtlich für Habitat for Humanity	166
155	Leg dein Smartphone weg	138	194	Verzeih jemandem	167
156	Rieche an Zitrusfrüchten	139	195	Überrasche einen Fremden mit einer netten Geste	168
157	Gib Geld für andere aus	139	196	Spiel etwas	169
158	Probier neue Sexstellungen aus	140			
159	Trainiere	141			
160	Würze mit Kurkuma	142			
161	Lade zum Abendessen Gäste ein	142			
162	Drück die Schlummertaste	143			

197	Leg eine schlechte Gewohnheit ab	170	231	Beginne mit kleinen Schritten	198
198	Lache – viel	171	232	Akzeptiere, dass manche Leute dich nicht mögen	199
199	Lass den Zucker weg	172	233	Erweitere dein Wissen	200
200	Füll deinen B <sub>12</sub> -Vorrat auf	173	234	Steck dir wichtige Ziele	200
201	Sei positiv	174	235	Halte anderen keine Vorträge	201
202	Iss Gemüse	175	236	Liebe jemanden	202
203	Hör Musik und sing mit	175	237	Gib weniger aus als du verdienst	203
204	Hör auf zu quengeln	176	238	Guck in die Sterne	203
205	Trinke grünen Tee	177	239	Sei nicht unglücklich, dass du unglücklich bist	204
206	Geh (manchmal) wütend schlafen	177	240	Mach dir das Leben so einfach wie möglich	205
207	Sei tough	178	241	Betrachte alles von der positiven Seite	206
208	Sei beschäftigt, aber hetze dich nicht ab	178	242	Versuche, die Sache von beiden Seiten zu sehen	207
209	Such die Schuld nicht bei anderen	179	243	Schreib die Schritte zu deinem Ziel auf	208
210	Halte dein Ego klein	180	244	Nimm ein Video von deinen Verwandten auf	209
211	Verwende Zahnseide	181	245	Such dir einen Mentor	210
212	Schreib Tagebuch	182	246	Melde dich auf einer Dating-Plattform an	211
213	Lies etwas über ein dir unbekanntes Thema	183	247	Probier ein neues Gericht oder Getränk	212
214	Mach dir für jeden Tag einen Plan	184	248	Leg Geld für die Rente zurück	213
215	Arbeite nicht zu viel	185	249	Atme fünfmal tief ein und aus	213
216	Mach dir weniger Sorgen	186	250	Nutze deine Verspätung für etwas Gutes	214
217	Gib ruhig zu, wenn du keine Ahnung hast	187	251	Werde ruhig	215
218	Spiel mit einem Haustier	188	252	Frag jemanden nach seinem Lebensziel	216
219	Mach jemandem ein Kompliment	189	253	Mach Werbung für dich selbst	217
220	Sei immer freundlich	189	254	Werde Organspender	217
221	Sei in den kleinen Momenten da	190	255	Lies Kindern aus einem lustigen Buch vor	218
222	Hör auf, »Mir geht's gut« zu sagen	191	256	Lerne deine Nachbarn kennen	218
223	Sei weniger lang genervt	192	257	Fühl dich wohl mit dir selbst	219
224	Sei nicht dauernd online	192	258	Finde Leute, die zu dir passen	219
225	Unterbrich andere nicht	193	259	Nimm es mit Humor	220
226	Miste aus	194	260	Folge der Sechzig-Prozent-Regel	220
227	Räche dich nicht an anderen	195			
228	Sprich mit einem Kind	196			
229	Rede mit Senioren	196			
230	Häng nicht in der Vergangenheit fest	197			

261	Bitte um Hilfe	221	282	Steh zu deinem Äußeren	240
262	Erkenne, dass Glück von innen kommt	221	283	Erwarte nicht, dass dir alles in den Schoß fällt	241
263	Rieche an etwas, das dich glücklich macht	222	284	Sieh die Zukunft mit Optimismus	242
264	Stell dich deinen Herausforderungen	223	285	Geh zu einem Life Coach	243
265	Vertiefe dich in ein Buch	223	286	Verzeih dir selbst deine Fehler	244
266	Tu etwas Unerwartetes	224	287	Male dir das Schlimmste aus	245
267	Steh bei Sonnenaufgang auf	225	288	Führe abends ein Dankbarkeitstagebuch	246
268	Meide Streithähne	226	289	Zensiere dich nicht selbst	247
269	Verbring einen Tag alleine	227	290	Lerne, konstruktiv zu streiten	248
270	Tu etwas, das du als Kind geliebt hast	228	291	Werde Dinge los, die dich belasten	249
271	Geh Veränderungen an	229	292	Erledige das Schwierigste zuerst	250
272	Reagiere mit ehrlichem Enthusiasmus	230	293	Sei neugierig	250
273	Setz dich selbst an die erste Stelle	231	294	Beschließe, nicht frustriert zu sein	251
274	Ruf deine Mutter an	232	295	Verurteile andere nicht	252
275	Mach ein Nickerchen	233	296	Lächle dich selbst an	253
276	Vergleiche dich nicht mit anderen	234	297	Sei dankbar für deine Probleme	253
277	Vertraue Fremden	235	298	Gib dir selbst mehr Zeit	254
278	Es hat nichts mit dir zu tun (nein, wirklich nicht)	236	299	Sei still	254
279	Gib acht auf die guten Dinge	237	300	Sei freundlich zu unfreundlichen Menschen	255
280	Pflege deinen Körper	238	301	Trage nicht alle Konflikte aus	256
281	Lass dich nicht so leicht ablenken	239			

# 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 schmoren

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 Glückliche entscheiden, 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.

## 3

# 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 erwießenermaßen dabei, Stress abzubauen. Rette also einen Freund und verbessere so euer beider Leben!

## 4

# 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.

## 5

# 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.

## 6

# 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.

14

## 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.

15

## 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](http://tierischer-urlaub.com) oder [strandpfoten.de](http://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.