

GREAT DREAM

10 Schlüssel für ein glücklicheres Leben

Action for Happiness entwickelte die 10 Schlüssel für ein glücklicheres Leben basierend auf einer Überblicksstudie der aktuellsten wissenschaftlichen Forschung zum Thema Lebensglück.

Der Weg zum Glück ist für jeden anders. Aber die Forschung legt nahe, dass diese 10 Schlüssel grundsätzlich einen positiven Einfluss auf das persönliche Lebensglück und Wohlergehen der Menschen haben. Die ersten 5 (GREAT) beziehen sich darauf, wie wir in unserem Alltag mit der **Außenwelt** interagieren*. Die zweiten 5 (DREAM) beziehen sich auf unser **Inneres** und hängen von unserem Lebensgefühl ab.

- | | | |
|--------------------|---|--|
| G IVING |  | GEBEN – Tu etwas für andere |
| R ELATING |  | VERBINDEN – Verbinde dich mit anderen |
| E XERCISING |  | BEWEGEN – Sorge gut für deinen Körper |
| A WARENESS |  | ACHTSAMKEIT – Lebe bewusst |
| T RYING OUT |  | AUSPROBIEREN – Lerne immer wieder Neues |
| D IRECTION |  | AUSRICHTUNG – Setz dir Ziele, auf die du dich freust |
| R ESILIENCE |  | INNERE STÄRKE – Lerne, wieder auf die Beine zu kommen |
| E MOTIONS |  | GEFÜHLE – Finde heraus, was dir gut tut |
| A CCEPTANCE |  | ANNEHMEN – Fühl dich wohl mit dir selbst |
| M EANING |  | SINN – Sei Teil von etwas Größerem |

10 Schlüssel für ein glücklicheres Leben

Die 10 Schlüssel werden im Folgenden näher erläutert. Zu jedem gehört eine Frage, die uns hilft darüber nachzudenken, wie sich unsere Handlungen und Einstellungen auf unser Wohlbefinden und das der Menschen um uns herum auswirken.

GIVING

GEBEN – Tu etwas für andere



Sich um andere zu kümmern, ist wesentlich für unser Lebensglück. Anderen Menschen zu helfen ist nicht nur toll für sie und eine gute Sache, sondern macht auch uns glücklicher und gesünder. Geben stärkt Beziehungen und hilft, eine glücklichere Gesellschaft für alle aufzubauen. Es geht nicht nur ums Geld – wir können auch Zeit, Ideen und Energie geben. Wenn du dich also gut fühlen möchtest, dann tu Gutes!

Frage: Was tust du, um anderen zu helfen?

RELATING

VERBINDEN – Verbinde dich mit anderen



Erfüllende Beziehungen tragen am meisten zum Lebensglück bei. Menschen mit starken und vielen sozialen Beziehungen sind glücklicher, gesünder und leben länger. Aus engen Beziehungen zu Familie und Freunden entsteht Liebe, Sinn, Unterstützung und sie steigern unser Selbstwertgefühl. Größere Netzwerke erzeugen ein Gefühl der Zugehörigkeit. Daher ist es für unser Lebensglück entscheidend, dass wir unsere Beziehungen aktiv stärken und neue Verbindungen schaffen.

Frage: Wer ist dir am wichtigsten?

EXERCISING

BEWEGEN – Sorge gut für deinen Körper



Körper und Geist sind miteinander verbunden. Aktiv zu sein ist gut für unsere körperliche Gesundheit und macht uns glücklicher. Es verbessert sofort unsere Stimmung und kann uns sogar aus einer Depression herausholen. Wir müssen nicht alle einen Marathon laufen – es gibt einfache Dinge, die wir alle tun können, um jeden Tag aktiver zu sein. Wir können unser Wohlbefinden auch steigern, indem wir unsere technischen Geräte weglegen, nach draußen gehen und dafür sorgen, dass wir genug Schlaf bekommen!

Frage: Wie bleibst du aktiv und gesund?

AWARENESS

ACHTSAMKEIT – Lebe bewusst



Hattest du je das Gefühl, dass es mehr im Leben geben muss? Gute Nachricht: das gibt es! Es ist genau vor unserer Nase, wir müssen nur innehalten und es bemerken. Zu lernen, achtsamer und bewusster zu sein, kann Wunder für unser Wohlbefinden in allen Lebensbereichen bewirken – auf dem Weg zur Arbeit, beim Essen und für unsere Beziehungen. Es hilft uns, in Einklang mit unseren Gefühlen zu kommen und hält uns davon ab, der Vergangenheit nachzuhängen oder uns Sorgen über die Zukunft zu machen – damit wir mehr von unserem Alltag haben.

Frage: Wann hältst du inne und bist aufmerksam und präsent?

TRYING OUT

AUSPROBIEREN – Lerne immer wieder Neues



Lernen steigert unser Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht. Es setzt uns neuen Ideen aus und hilft uns, neugierig und engagiert zu bleiben. Es gibt uns auch ein Gefühl, etwas zu erreichen und stärkt unser Selbstvertrauen und unsere Belastbarkeit. Es gibt viele Möglichkeiten, Neues zu lernen – nicht nur durch formale Qualifikationen. Wir können eine Fähigkeit mit Freunden teilen, einem Verein beitreten, singen oder eine neue Sportart lernen und so vieles mehr.

Frage: Welche neuen Dinge hast du kürzlich ausprobiert?

DIRECTION AUSRICHTUNG - Setz dir Ziele, auf die du dich freust



Ein gutes Gefühl bei Gedanken an die Zukunft ist wichtig für unser Lebensglück. Wir alle brauchen Ziele, die uns motivieren. Diese müssen herausfordernd genug sein, um uns zu begeistern, aber auch machbar. Wenn wir versuchen, das Unmögliche zu erreichen, verursacht das unnötigen Stress. Die Wahl ehrgeiziger, aber realistischer Ziele gibt unserem Leben eine Richtung. Sie zu erreichen bedeutet ein Erfolgserlebnis und macht uns zufrieden.

Frage: Was sind deine wichtigsten Ziele?

RESILIENCE INNERE STÄRKE – Lerne, wieder auf die Beine zu kommen



Wir alle haben Zeiten von Stress, Verlust, Versagen oder Trauma in unserem Leben. Wie wir aber darauf reagieren, hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wir können uns oft nicht aussuchen, was mit uns passiert, aber wir können uns für unsere Einstellung dazu entscheiden. In der Praxis ist das nicht immer einfach, aber eine der spannendsten Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung zeigt, dass Belastbarkeit, wie viele andere Lebenskompetenzen, erlernt werden kann.

Frage: Was hilft dir, in schwierigen Zeiten zurechtzukommen?

EMOTIONS GEFÜHLE – Finde heraus, was dir gut tut



Gute Gefühle – wie Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Inspiration und Stolz – sind nicht nur in dem Moment großartig, in dem wir sie fühlen. Wenn wir sie regelmäßig erleben, so zeigen jüngste Untersuchungen, dann setzt das eine Aufwärtsspirale in Gang, die uns stärker macht. Obwohl wir also die Höhen und Tiefen des Lebens realistisch betrachten müssen, hilft es, sich auf die guten Aspekte jeder Situation zu konzentrieren – das Glas ist halb voll, nicht halb leer.

Frage: Was gibt dir ein gutes Gefühl?

ACCEPTANCE ANNEHMEN – Fühl dich wohl mit dir selbst



Keiner ist perfekt. Und doch vergleichen wir oft unser Inneres mit dem Äußeren anderer Menschen. Sich auf Mängel zu konzentrieren – was wir nicht sind anstelle von dem, was wir haben – macht es viel schwieriger, glücklich zu sein. Wenn wir lernen, uns selbst anzunehmen, unsere Macken und alles andere, und freundlicher zu uns zu sein, wenn etwas schief geht, erhöht unsere Lebensfreude, unsere Belastbarkeit und unser Wohlbefinden. Es hilft uns auch, andere so zu akzeptieren, wie sie sind.

Frage: Wie ist dein wirkliches Selbst?

MEANING SINN – Sei Teil von etwas Größerem



Menschen, die einen Sinn in ihrem Leben haben, sind glücklicher, haben ein größeres Gefühl der Kontrolle über ihr Leben und erreichen mehr. Außerdem verspüren sie weniger Stress, Angst und Depressionen. Aber wo finden wir diesen „Sinn“? Das könnte in unserem religiösen Glauben sein, wenn wir Eltern werden oder in einem Job, der einen Unterschied macht. Die Antworten unterscheiden sich für jeden von uns, aber sie beziehen sich alle auf etwas, das größer ist als wir selbst.

Frage: Was gibt deinem Leben Sinn?

Werde Teil der Bewegung!

www.actionforhappiness.de