

# 30 Tage, 30 happy Momente

Glück kommt in kleinen Dosen. Darum: Inspiration für jeden Tag. Wer sich täglich selbst überraschen möchte, schreibt alle Ideen (plus eigene Vorschläge) auf kleine Zettel, gibt sie in ein Glas und zieht jeden Tag eine „Aufgabe“!

## IN BEWEGUNG KOMMEN

Spaziergehen, Stretching, Radeln: Regelmäßige körperliche Betätigung baut Stress und Ängste ab – erst ohne diese Störfaktoren können sich Glücksgefühle entwickeln.

## JEMANDEN AN DER SUPERMARKTKASSE VORLASSEN...

... oder jemandem den Sitzplatz in den Öffis anbieten. Das macht den Tag für den anderen garantiert besser. (Und Ersteres kostet nur wenige Minuten Zeit!)



## EINER FREMDEN PERSON EIN LÄCHELN SCHENKEN

Die Amygdala, das emotionale Zentrum im Gehirn, wird schon beim bloßen Hochziehen der Mundwinkel stimuliert und schüttet Glücksbotenstoffe aus. Lächeln macht uns also selbst glücklich – und das Gegenüber ebenso. Man weiß nie, wer's gerade brauchen kann.

## MINDESTENS EIN ABENTEUER PRO WOCHE PLANEN

Im Bus sitzen bleiben und an der Endhaltestelle auf Entdeckungstour gehen. Eine Flaschenpost verschicken. Im Balkonkisterl mit Setzlingen experimentieren... Hauptsache, der Alltagstrott wird unterbrochen.

## VIEL ZU FRÜH INS BETT GEHEN

Wer glücklich sein will, muss schlafen. Kriegt man zu wenig Nachtruhe, leiden nicht nur die Konzentration und die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern leider auch die gute Laune.

## KÜSSEN! HÄNDCHEN HALTEN!

Guten Sex haben – mit einem Partner oder auch sich selbst! (Muss man nicht erklären, oder?)

## DEN HIMMEL UND DIE WOLKEN STUDIEREN

Das verschafft dir sofort jenen Abstand, den es zum Alltag manchmal braucht.

## FREUNDE, FAMILIE ODER NACHBARN MIT EINER NETTEN GESTE ÜBERRASCHEN

Im Winter die Einfahrt vom Schnee freischaufeln. Sich selbst als Gratis-Babysitter anbieten. Etwas Gutes kochen, was der andere in die Arbeit mitnehmen kann.

## JEDEN TAG ETWAS (KLITZEKLEINES) NEUES LERNEN

Ein Fremdwort. Ein Kochrezept. Die Zungenbewegung, die es fürs Pfeifen durch die Finger braucht. Eine Flechtfrisur. Eine Tango-Drehung. Das Hirn freut sich über jeden neuen Reiz!



## HAPPY DAY! WOFÜR BIST DU DEM LEBEN HEUTE DANKBAR?

Ein Dankbarkeitstagebuch fördert dein Urvertrauen, das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, Glück zuzulassen.

## EIN GROSSES PERSÖNLICHES ZIEL AUFSCHREIBEN...

... und auch gleich die ersten drei Mini-Schritte festlegen, die es braucht, um diesem Traum näherzukommen.

## GEH, ABER ANDERS

Durch einen vertrauten Ort oder eine Stadt spazieren, nach dem Schema „einmal rechts abbiegen, danach zweimal links“, bis es nicht mehr geht. Das eröffnet ganz neue Blickwinkel.

## ETWAS VERBOTENES MACHEN

Nackt schwimmen gehen, ein kleines Graffiti mit abwaschbarer Farbe hinterlassen... nichts, was die Polizei auf den Plan rufen würde – aber der Thrill macht, dass wir uns sofort lebendig fühlen.

## EINE MINUTE LANG TIEF EIN- UND AUSATMEN

Beruhigt sich der Atem, verabschieden sich Stress und Anspannung – perfekte Bedingungen also fürs Glück.

## AUF SOCIAL MEDIA DEN ACCOUNTS ENTFOLGEN, DIE DIR KEIN LÄCHELN INS GESICHT ZAUBERN

Großzügig ausmisten! Die eigene Bubble wird sich plötzlich viel positiver anfühlen.

## MIT SICH SELBST AUSGEHEN

Ins Museum. In ein neues Stadtviertel. In den Wald. Wer regelmäßig Zeit mit sich selbst verbringt, erkennt schneller, was er/sie für Erfüllung und Zufriedenheit braucht.

## EINEN TAG DES WOCHENENDES ZUR HANDYFREIEN ZEIT MACHEN

Und die gewonnene Zeit mit lieben Menschen nutzen. Endlich mal wieder „Mensch ärgere Dich nicht“ miteinander spielen. Gemeinsam im Kaffeehaus versumpfen. Tagträumen. Ach, dir fällt schon was ein.



## REISEPLÄNE SCHMIEDEN

Die Aussicht darauf, bald etwas Neues zu erleben, zu sehen, zu schmecken und zu riechen, macht rundum happy.

**DEN WECKER  
FÜR DEN SONNEN-  
AUFGANG STELLEN**

Und sich bewusst werden:  
Jeder Tag beginnt und endet  
mit einem magisch anmutenden  
Farbenspiel am Himmel.

**LAUT (UND GERNE  
AUCH FALSCH) SINGEN**

Das löst Frust und schlechte  
Laune in null Komma  
nichts in Luft auf.

**SICH SELBST  
LIEBEVOLL BETRACHTEN**

Ja, das fällt mitunter schwer.  
Aber vermeintliche Schwächen  
und Makel machen uns  
einzigartig – und lassen unsere  
Stärken umso heller erstrahlen.



**EIN SCHÖNES PFLEGE-  
RITUAL ENTWICKELN**

Der Körper hat sich ein paar  
Streicheleinheiten verdient.  
Außerdem: Wer sich  
gut in seiner Haut fühlt,  
strahlt das auch aus.  
Positives zieht Positives an.

**EINEN ALTEN MENSCHEN  
FRAGEN: „WAS MACHT  
SIE GLÜCKLICH?“**

Neue Inputs bringen  
uns immer weiter.

**SICH EIN  
DREIJÄHRIGES KIND  
ZUM FREUND  
MACHEN**

Kindermund tut Wahrheit  
kund. Und man sieht die  
Welt plötzlich mit ganz  
anderen Augen.

**SICH BEI EINER  
SOZIALEN EINRICHTUNG  
ALS FREIWILLIGE  
ENGAGIEREN**

Das bringt neue Perspektiven  
und Einblicke.

**DIE STILLE ERLEBEN**

An einem Ort, der vollkommen  
still und ungestört ist, eine  
Viertelstunde bewusst hinhören:  
Wie klingt mein Herzschlag?  
Wie hört sich mein Atem an?  
(Siehe dazu auch Seite 30.)

**EINEM OBDACHLOSEN  
ODER EINEM MENSCHEN  
IN NOT EINE MAHLZEIT  
SPENDIEREN**

Geben und Teilen aktivieren  
nachweislich die Dopamin-  
Ausschüttung.

**FREUNDE ZU EINEM  
PICKNICK AUF DEM  
WOHNZIMMERBODEN  
EINLADEN**

Jeder bringt ein Gericht  
mit (das bedeutet wenig  
Aufwand für den Gastgeber).  
Die Erinnerung  
daran hält Jahre.

**DAS GLÜCK  
AM SCHOPF PACKEN**

Lass dich von uns im Jänner  
überraschen und inspirieren!  
Hier geht's zur  
**carpe diem**-Glücks-  
Challenge:  
**carpediem-life/challenge**