

# Checkliste: Was tue ich für mein Glück?

Wir sind davon überzeugt: Unser Glück haben wir zu einem großen Teil selbst in der Hand. Denn es gibt so einiges, was man tun kann, um das Glück ins eigene Leben einzuladen. Mit dieser Checkliste können Sie überprüfen, was Sie schon für Ihr Glück tun, und finden gleichzeitig Anregungen, was Sie noch tun könnten, um ein bisschen glücklicher zu werden.

**Ein Hinweis noch dazu:** Bei den Aussagen, die Sie hier finden, geht es darum, wie Sie sich im Allgemeinen verhalten. Nicht darum, dass etwas immer und in jedem Fall so sein muss.

- Ich übernehme für mein Leben Verantwortung. Es ist an mir, dafür zu sorgen, dass es mir gutgeht. Das ist nicht die Verantwortung meines Partners, meiner Familie oder des Staates.

---

- Ich weiß, was mir wichtig ist. Ich kenne meine Werte und stehe für sie ein.

---

- Ich pflege meine Freundschaften und Beziehungen zu anderen Menschen.

---

- Ich halte mir regelmäßig vor Augen, wofür ich dankbar sein darf.

---

- Ich sehe meine Erfolge und würdige sie auch.

---

- Ich setze mir Ziele und arbeite stets daran, sie auch zu erreichen.

---

- Ich bin mit mir selbst im Reinen.

---

- Ich höre auf meine Bedürfnisse.

---

- Ich kann mir meine Fehler verzeihen.

---

- Ich nehme Herausforderungen an.

---

- Ich schaffe mir regelmäßig neue Erlebnisse.

---

- Ich schaue optimistisch in die Zukunft und glaube daran, dass alles seinen Sinn hat.

---

- Ich helfe regelmäßig anderen Menschen, die meine Hilfe auch wollen.

---

- Ich Sorge gut für mich und gönne mir Pausen und Erholung.

---

- Ich tue mir selbst auch mal etwas Gutes.

---

- Ich kann mit Rückschlägen und Niederlagen umgehen und lerne aus ihnen.

---

- Ich erfreue mich an den kleinen Dingen im Leben.
- Ich weiß, dass ich Einfluss auf mein Leben nehmen kann.
- Ich lache gerne und oft.
- Ich Sorge dafür, dass ich mehr positive Gefühle habe als negative.
- Ich kümmere mich um meinen Körper, treibe Sport oder bewege mich zumindest regelmäßig.
- Ich habe keine überhöhten Erwartungen, die eh keiner erfüllen kann.
- Ich kenne meine Grenzen und Sorge dafür, dass man sie nicht ständig übertritt.
- Ich habe eine Arbeit, die mich erfüllt.
- Ich gehe mit mir selbst um wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin.
- Ich beruhige und tröste mich selbst, wenn mich etwas belastet oder aufwühlt.
- Wenn ich ein Problem habe, versuche ich es schnellstmöglich aus der Welt zu schaffen.
- Ich kann auf Anhieb drei Menschen nennen, die für mich wichtig sind und mein Leben schöner und reicher machen.
- Ich weiß, was mich glücklich macht, und versuche das auch möglichst oft in mein Leben zu bringen.
- Ich bewahre die schönen Erinnerungen, die ich habe, und denke gerne an sie zurück.
- Es gibt eigentlich immer etwas in meinem Leben, worauf ich mich freuen kann.
- Ich erlebe mein Leben als sinnvoll.

## Wie gehe ich jetzt mit diesem Ergebnis um?

Bitte machen Sie sich keine allzu großen Gedanken, wenn Sie sich selbst nur in wenigen dieser Punkte wiederfinden konnten. Das ist ganz normal und kaum jemand (wenn es überhaupt jemanden gibt!) wird sich in all diesen Punkten wiederfinden.

Aber vielleicht finden Sie den einen oder anderen Punkt, an dem Sie merken: Ja, hier gibt es Potential und diesen Glücksfaktor möchte ich gerne noch stärken.

Suchen Sie sich am besten jetzt einen dieser Glücksfaktoren aus und gehen Sie einen ersten Schritt, um ihn zu stärken. Anhaltspunkte, was Sie tun können, finden Sie auf unserer Seite (am besten geben Sie dazu einen Begriff in die Suche ein: <http://www.zeitzuleben.de/suche>).