

TÄGLICHES GLÜCK



ENTDECKE DAS GLÜCK,
DAS DU VERDIENST

Workbook



Finde Freude an der
Reise und das Glück
wird dein ständiger
Begleiter sein.



Wahres Glück findet man im Inneren

GLÜCK IST NICHTS, WAS WIR
AUSSERHALB VON UNS SELBST FINDEN;
ES IST EIN SEINZUSTAND, DEN WIR VON
INNEN HERAUS KULTIVIEREN. ES GEHT
DARUM, SICH SELBST ZU AKZEPTIEREN,
IM HIER UND JETZT ZU LEBEN UND
FREUDE AN DEN EINFACHSTEN DINGEN
ZU FINDEN. WAHRES GLÜCK LIEGT IN
UNSERER FÄHIGKEIT, DIE SCHÖNHEIT UM
UNS HERUM WERTZUSCHÄTZEN,
DANKBARKEIT FÜR DAS AUSZUDRÜCKEN,
WAS WIR HABEN, UND UNSEREN
LEIDENSCHAFTEN MIT OFFENEM HERZEN
NACHZUGEHEN.

Journal

Definition von Glück

Glück ist eine Entscheidung, die du triffst.
Große Erfolge sind nicht notwendig, aber es gibt
Dinge, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass man
glücklich wird.



Was bedeutet es, glücklich zu sein?

Was bedeutet es, jemand anderen glücklich zu machen?

Was bedeutet es, sich selbst Glück zu verschaffen?

ALLTÄGLICHES GLÜCK

Selbstreflexion

Wofür bin ich heute dankbar?

**Was hat die heutige Emotion
ausgelöst?**

Ich fühle mich..

Glücklich

Liebste

Stolz

Entspannt

Müde

Ängstlich

Wütend

Traurig

Was habe ich heute gelernt?

Arbeitsblatt

Mein Ziel entdecken

Den Sinn des eigenen Lebens zu verstehen, ist der erste Schritt zu mehr Glück. Mit einer klaren Mission und Richtung ist es viel einfacher, motiviert und glücklich zu sein. Ein Ziel zu haben, erleichtert es, schwierige Zeiten zu überwinden.

Welche 3 Dinge mache ich gerne?

Auf welchem Gebiet halte ich mich für einen Experten? Warum?

Was sind meine Ziele im Leben? Liste sie auf.

i.

ii.

iii.

Journal

Was hält mich davon ab, glücklich zu sein?

Es gibt viele Dinge, die dich deprimieren können: dein Aufenthaltsort, die Menschen um dich herum, deine Situation oder deine Ängste. Die gute Nachricht ist, dass du deine Reaktion darauf kontrollieren kannst. Machst du dir ständig Sorgen oder hegst du Groll? Ist dein Wohnraum überladen und unordentlich?

Identifiziere alle Dinge, die deiner Meinung nach dein Glück beeinflussen. Liste alles auf, was dir einfällt.

Auf Autopilot sein

Den Sinn des Lebens zu entdecken, ist der erste Schritt zu mehr Glück. Mit einem klaren Sinn für Mission und Richtung fällt es viel leichter, sich motiviert und zufrieden zu fühlen. Ein Ziel hilft uns auch, uns leichter von herausfordernden Situationen zu erholen. Es ist wichtig zu erkennen, wann wir nur so tun, als ob, um aktiv zu werden. Unsere Entscheidungen, die Gesellschaft, die wir pflegen, unsere inneren Gedanken und Selbstgespräche spielen eine entscheidende Rolle für unser allgemeines Glück.

Erstelle eine Liste aller deiner bekannten Fälle, in denen du in den Autopilot-Modus geschaltet hast

Meine Realität erschaffen

Unser Glück hängt stark davon ab, wie wir unsere Realität wahrnehmen und interpretieren, und dies wird von unseren Erwartungen beeinflusst. Wenn unsere Erwartungen nicht mit der Realität übereinstimmen, kann dies zu psychischem Stress und Anspannung führen. Es gibt Zeiten, in denen sich das Leben nicht so entwickelt, wie wir es uns erhofft hatten, und das kann zu Angstgefühlen führen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass der „perfekte“ Job, die perfekte Beziehung oder der perfekte Reichtum kein dauerhaftes Glück bringen. Sie mögen zwar vorübergehend Freude bereiten, sind aber nicht der Schlüssel zu langfristiger Erfüllung.

Was kann ich lernen, anders zu machen, um mir zu helfen mit Enttäuschungen fertig werden?

Kann ich irgendetwas an meiner Situation ändern? Was? Wie? Wann?

Kann ich irgendetwas tun, um anders zu reagieren?

Journal

Meine Realität erschaffen

Wie wird mein Leben in naher Zukunft aussehen?

Gibt es eine andere Sichtweise?

Was würde ich einem Freund in dieser Situation sagen?

Wenn ich alles getan habe, was ich konnte, um die Dinge zum Besseren zu wenden, dann ist es vielleicht einfach so, wie es gerade ist: Wie fühle ich mich dabei?

Glücklichste Momente

Unser Leben besteht aus Momenten, und ein freudvolles Leben wird durch glückliche Momente bestimmt. Was war der bisher glücklichste Moment deines Lebens?

Was war bisher das größte Highlight deiner Reise? Schließe die Augen und stelle dir diesen Moment vor. Was war um dich herum? Was hast du in deinem Körper empfunden?

Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf? Gab es weitere Emotionen, die das Glücksgefühl verstärkten? Warum hast du dich so glücklich gefühlt?

Was hat in diesem Moment zu deinem Glücksgefühl beigetragen? Waren es deine besonderen Talente, Stärken oder Werte bei der Schaffung dieses Moments?

Journal

Tägliche Stimmungsroutine

Es gibt nichts Wichtigeres, als sich gut zu fühlen, und es gibt nichts Besseres, als sich auf all die Dinge zu konzentrieren, die einem ein gutes Gefühl geben. Erledige diese Aufgabe morgens, nachmittags und abends.

MORGEN

Was hat dir in diesem Moment ein gutes Gefühl gegeben?

NACHMITTAG

Was hat dir in diesem Moment ein gutes Gefühl gegeben?

ABEND

Was hat dir in diesem Moment ein gutes Gefühl gegeben?

ALLTÄGLICHES GLÜCK

Journal

Wöchentlicher Dankbarkeitstracker

Meine größten Segnungen diese Woche waren ...

Diese Woche habe ich gelernt, dass ...

Wie habe ich dafür gesorgt, dass ich mich gut und glücklich fühle?

ALLTÄGLICHES GLÜCK

Journal

Wöchentlicher Dankbarkeitstracker

Die Leute, die mich diese Woche inspiriert haben, waren ...

Der Moment, für den ich am dankbarsten war, war ...

Nächste Woche freue ich mich auf...



Das Glück blüht

WENN WIR SAMEN
DER DANKBARKEIT
PFLANZEN



Journal

Mein Glück gestalten

Selbst in schwierigen Situationen und Momenten gibt es immer Raum für Positives. Sich auf Glück zu konzentrieren bedeutet nicht, dass man Gefühle wie Traurigkeit, Kummer, Angst und Furcht nicht empfinden kann oder sollte. Die Konzentration auf Freude ermöglicht Frieden, Ruhe, Hoffnung und Trost, indem sie es ermöglicht, sich, zumindest für einen Moment, einem glücklichen Gedanken, Bild oder einer glücklichen Tätigkeit zuzuwenden. Die folgenden Fragen helfen dir, Glück zu finden.

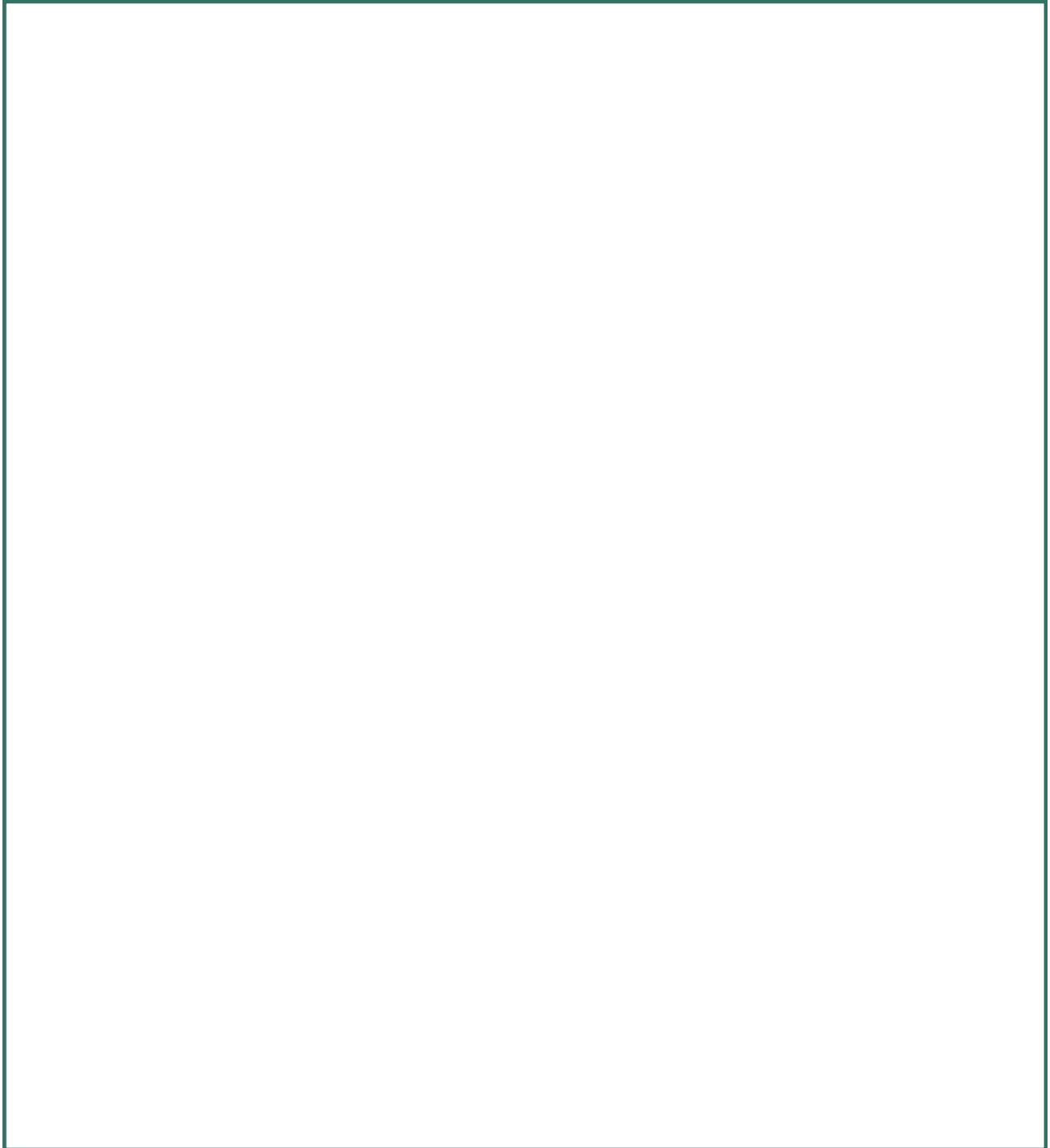
Was macht dich glücklich oder fröhlich, auch wenn es nur ein bisschen ist?

Wer macht dich in deinem Leben glücklich oder gibt dir ein gutes Gefühl, früher oder heute, und warum?

Journal

Glücksbekundungen

Entwickle ein Mantra oder Leitbild rund um die Freude und nutze es, wenn du spürst, dass dein Glück auf die Probe gestellt wird. Fülle es mit Positivität und Kraft.

A large, empty rectangular box with a thin teal border, intended for the user to write their mantra or statement.

Glückliche vs. unglückliche Erfahrungen

Unglückliche oder glückliche Erlebnisse müssen nicht lebensverändernd sein. Manchmal sind es die kleinen Momente, die uns am meisten beeinflussen. Es braucht nicht unbedingt ein großes Erlebnis, um uns glücklich zu machen, und manchmal kann etwas so Einfaches wie ein hartes Wort unsere Freude beeinträchtigen.

Liste ein bis drei Dinge auf, die dein Leben glücklich machen

Wie oft kommen solche Situationen in deinem Leben vor?

Wie könntest du dafür sorgen, dass sie häufiger stattfinden?

Journal

Glückliche vs. unglückliche Erfahrungen

Liste ein bis drei Dinge auf, die dein Leben traurig machen

Wie oft kommen solche Situationen in deinem Leben vor?

Wie kannst du verhindern, dass diese Situationen häufiger auftreten?

Journal

Nachdenken, nachdenken, nachdenken ...

Das Leben ist eine kontinuierliche Abfolge von Momenten, Ereignissen und Erfahrungen, von denen manche schwierig oder alltäglich erscheinen mögen. Denk nur einmal darüber nach, was du in den letzten 72 Stunden erlebt hast. Was hast du erlebt? Wenn du die Chance hättest, was würdest du anders machen? Der Schlüssel zur Harmonie liegt darin, über die Härten und den Alltag hinauszublicken. Dein Ziel sollte es sein, jeden Tag Freude zu entdecken und ihn in vollen Zügen zu genießen.

Was habe ich in den letzten 2 Tagen erlebt?

Wenn ich sie noch einmal erleben könnte, was würde ich anders machen?

Journal

Nachdenken, nachdenken, nachdenken ...

Wie würde dein perfekter Tag aussehen?

**Wie kannst du mehr der einfachen Dinge, die du liebst, in deinen
Alltag integrieren, um einen glücklicheren Tag zu erleben?**

Frühjahrsputz

Journal

Wenn du noch nie darüber nachgedacht hast, mag es seltsam erscheinen, dass die Dinge, die wir physisch und mental aufbewahren, tatsächlich unser Glück und unser Leben beeinflussen können. Von der Kleidung, die wir tragen, bis zu den Gegenständen in unserem Zuhause – all diese Dinge können sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirken. Übermäßige Unordnung in unserer physischen Umgebung wirkt sich auch auf andere Bereiche unseres Lebens aus. Unordnung blockiert den Fluss positiver Energie und hält uns von der Vergangenheit umgeben.

Um mit dem Entrümpeln zu beginnen, wirf einen genauen Blick auf jeden Raum, jede Schublade und jeden Schrank in deinem Haus. Brauchst du das alte, hässliche Brautjungferkleid, das du so hasst, wirklich noch? Wie viele Outfits trägst du noch? Neben dem Wegwerfen von ungenutzten Gegenständen solltest du auch Dinge loswerden, die nicht zu deiner Zukunft passen. Stell dir die Person vor, die du werden möchtest – den Wohlstand, den Erfolg und den Platz, den du anstrebst. Spiegeln alte Erinnerungsstücke von einem Ex oder ein Teddybär die starke, unabhängige Frau wider, zu der du wirst? Eine weitere Möglichkeit zum Entrümpeln ist die Neuorganisation der Aufbewahrungsorte.

Stell dir vor, du gehst durch dein Zuhause. Wo würdest du normalerweise deine Tasche abstellen oder deinen Mantel aufhängen? Ist dein Schuhregal für alle sichtbar? Hast du einen festen Platz für deine Schlüssel oder lässt du sie auf der Küchentheke liegen? Stapelt sich deine Post auf dem Tisch? Indem du für alles den passenden Stauraum schaffst, können selbst diese kleinen Veränderungen deine Umgebung deutlich aufgeräumter gestalten.

KONZENTRIERE DICH 7 TAGE LANG DARAUF, AN JEDEM ORT
3 GEGENSTÄNDE WEGZUWERFEN ODER ZU VERSCHENKEN.

VERSUCHE JEDEN TAG, EINEN NEUEN PLATZ FÜR EINEN
GEGENSTAND IN DEINER UMGEBUNG ZU FINDEN.

ALLTÄGLICHES GLÜCK

Frühjahrsputz

Journal

TAG	AUFGABE	VOLLENDET
1	Unterwäsche, Kleidung & Schuhe	
2	Accessoires, Schmuck, Make-up, Hautpflegeartikel	
3	Notizbücher, Papierzeitschriften, alte Bücher	
4	Textnachrichten, E-Mails	
5	Reiseartikel, Haustierartikel	
6	Vorratskammer, Reinigungs- produkte	
7	Badezimmer- schubladen, Toilettenartikel	

Journal

Meine Gewohnheiten

Denke einen Moment über dein aktuelles Leben nach. Du wirst feststellen, dass es maßgeblich von deinen Gewohnheiten geprägt ist. Gewohnheiten haben einen größeren Einfluss, als du vielleicht denkst.

Sie bestimmen dein Selbstwertgefühl, deine Überzeugungen und deinen Erfolg in allen Lebensbereichen. Bist du glücklich oder unglücklich? Das liegt an deinen Gewohnheiten. Wie steht es mit deinem Wohlstand? Ja, auch hier geht es um Gewohnheiten. Fühlst du dich wertgeschätzt oder unterschätzt? Richtig, Gewohnheiten. Und deine Gesundheit? Auch hier spielen Gewohnheiten eine Rolle.

Im Alltag fällt es uns schwer, schlechte Gewohnheiten abzulegen und gute beizubehalten. Liegt es daran, dass uns die Motivation fehlt oder wir uns von Menschen und Umständen ablenken lassen, die uns in alte Gewohnheiten zurückführen? Nun, das ist ein Teil davon, aber es gibt noch mehr.

Etwa die Hälfte unserer täglichen Aktivitäten geschieht nicht bewusst, sondern aus Gewohnheit. Sobald sich ein Muster etabliert hat, schaltet dein Gehirn auf Autopilot und beteiligt sich nicht mehr voll an Entscheidungen. Es speichert die wiederkehrenden Informationen und fordert Sie automatisch auf, diese auszuführen. Das ist eine praktische Fähigkeit, die deinen Geist für anspruchsvollere Aufgaben freimacht. Doch hier liegt der Haken: Dein Gehirn kann nicht erkennen, ob eine Gewohnheit gut oder schlecht ist. Das musst du selbst herausfinden.

Leider kann dein Verstand die schlechten Gewohnheiten, die er sich angeeignet hat, nicht einfach löschen. Er kann sie jedoch durch gute ersetzen. Wir alle wollen so schnell wie möglich große Veränderungen in unserem Leben erreichen, nicht wahr? Das Problem ist, dass es viel Willenskraft erfordert, alle unsere Ziele sofort zu erreichen. Wie also geht man das an?



Journal

Meine Gewohnheiten

Schreibe 3 neue Gewohnheiten auf, die du in deinem Leben integrieren möchtest

Schreibe auf, wie du dies in deinem Alltag einplanen wirst

Schaffe eine Partnerschaft zwischen einer Gewohnheit, die du bereits hast, und der neuen Gewohnheit

Schreibe auf, wie du dich selbst zum Handeln veranlasst

Schreibe 3 Belohnungen für jede deiner neuen gewünschten Gewohnheiten auf

Arbeitsblatt

Dinge, die mich glücklich machen

Wir alle haben schon mal schlechte Tage, aber es gibt Dinge in unserem Leben, die einen trüben Tag sofort in einen anderen verwandeln können. Eine Möglichkeit, uns an diese aufmunternden Dinge zu erinnern, ist eine Liste mit "Dingen, die mich glücklich machen". Wenn du dich schlecht fühlst, notiere so viele Dinge, die dir Freude bereiten, wie dir einfallen. Es ist, als hättest du eine persönliche Glücksliste parat, die deine Stimmung hebt, wenn du sie am meisten brauchst.

Journal

Innere Selbstverbindung

Wenn du morgens aufwachst, bist du deinem inneren Selbst am nächsten. Schlafen gibt dir eine Pause von negativen Gedanken. Nutze diese Gelegenheit für einen Neuanfang. Anstatt sofort zum Handy zu greifen, E-Mails zu checken oder in den sozialen Medien zu surfen, nimm dir bewusst Zeit und verbinde Körper und Seele. Atme tief durch, meditiere oder mache ein paar leichte Dehnübungen. So bringst du Körper, Geist und Seele zu Beginn jedes Tages in Einklang.

Was mache ich normalerweise als Erstes, wenn ich morgens aufwache?

Welche Absicht kann ich fassen, um mich zunächst mit meinem inneren Wesen zu verbinden?

Limitierende Überzeugungen

Die Geschichten, die du dir selbst erzählst, sind der Schlüssel zu deiner Freude. Es ist wichtig zu erkennen, dass du die einschränkenden Geschichten, an die du glaubst, selbst erschaffen hast. Aber das ist der stärkende Teil: Du hast auch die Macht, deine Geschichte zu ändern. Sobald du diese Wahrheit akzeptierst, wirst du erkennen, dass du die Fähigkeit hast, die Geschichte deines Lebens neu zu schreiben.

Welche einschränkende Geschichte erzählst du dir immer wieder?

Es ist Zeit für dich, deine Geschichte neu zu schreiben. Gestalte deine Geschichte neu, um ein Leben von Erfolg, Stärke und Leistung zu führen.

Dankbarkeit empfinden

Selbst in schwierigen Zeiten gibt es Kraft, für unsere Segnungen dankbar zu sein. Ob es das Geschenk des Sehens, ein Dach über dem Kopf oder eine Einkommensquelle ist – es gibt immer andere, die sich das wünschen, was wir haben. Diese Dinge zu erkennen und zu schätzen, erinnert uns an den Reichtum in unserem Leben, selbst inmitten von Schwierigkeiten.

**Schreibe 10 Dinge auf, für die du dankbar bist und warum.
Mach dir keine Sorgen, wenn sie offensichtlich oder klischeehaft
erscheinen.**

Achtsam sein

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit von Vergangenheit und Zukunft abwenden und uns stattdessen auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren, können wir das Hier und Jetzt wirklich genießen, ohne uns in Sorgen darüber zu verlieren, was morgen passieren könnte. Nimm dir drei alltägliche Aktivitäten und fordere dich selbst heraus, in diesen Momenten so präsent wie möglich zu sein. Nehmen wir zum Beispiel an, du trinkst eine Tasse Tee. Anstatt gedankenlos daran zu nippen, versuche, alle deine Sinne zu aktivieren und ganz in das Erlebnis einzutauchen. Spüre die Wärme der Tasse in deinen Händen, atme tief ein, um das herrliche Aroma einzusatmen, und spüre das Kribbeln, wenn die Flüssigkeit deine Lippen berührt.

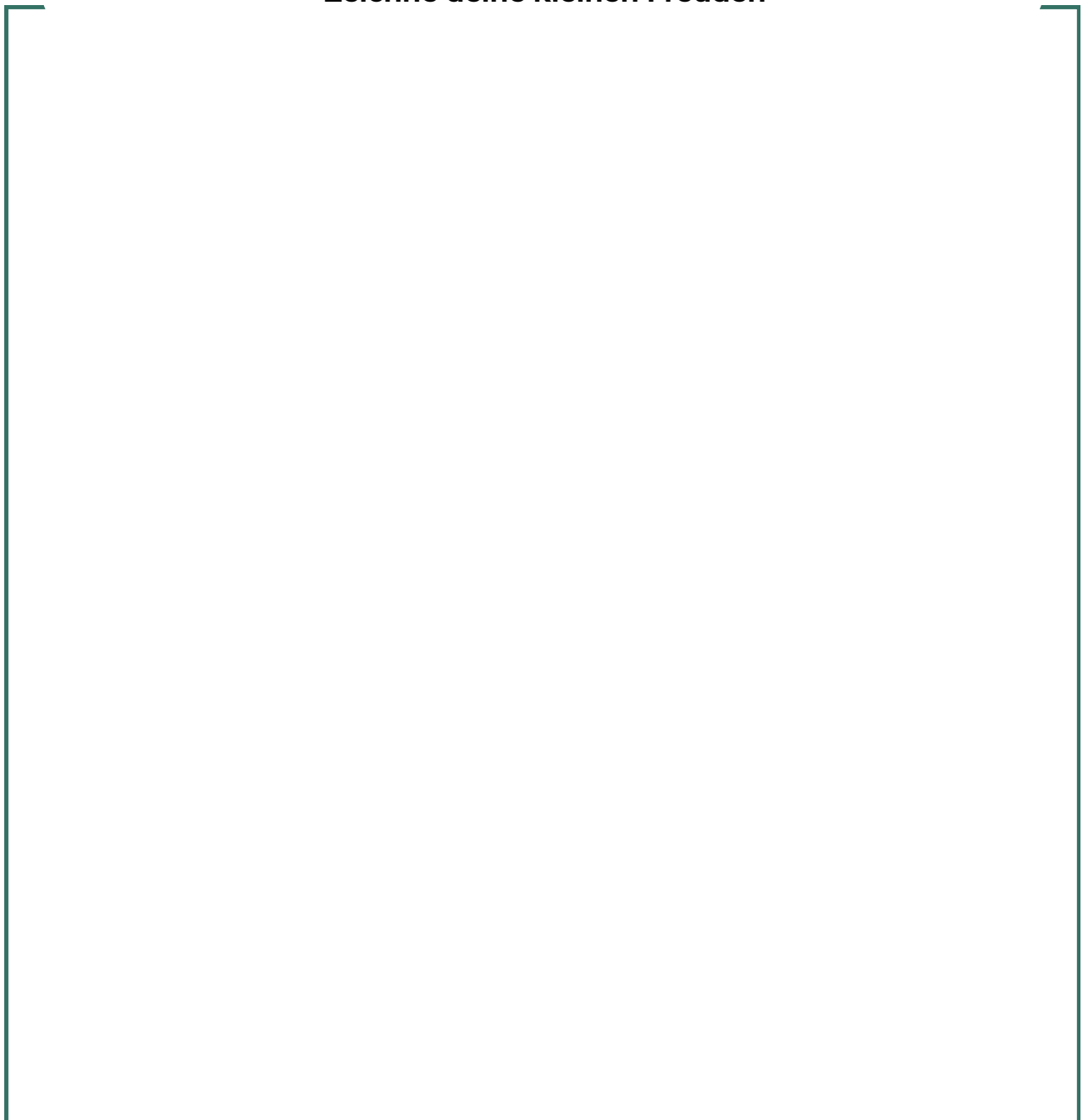
Nimm dir einen Moment Zeit, um alle Empfindungen, Gedanken und Emotionen aufzuschreiben, die du erlebst, wenn du bei diesen Aufgaben vollkommen präsent bist. Hol das Beste aus dem Moment heraus und tauche ganz in das Erlebnis ein.

Journal

Zeichne dein Glück

Ganz gleich, ob du ein Foto von einem kleinen Marienkäfer machst, eine Wildblume pflückst oder dir einfach den Luxus des Ausschlafens gönnst: Nimm dir einen Moment Zeit, um die kleinen Freuden, die uns das Leben beschert, wertzuschätzen und zu feiern.

Zeichne deine kleinen Freuden



ALLTÄGLICHES GLÜCK



”

Glück ist das Ergebnis der
Akzeptanz der
Unvollkommenheiten des Lebens.

”



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Laura Knill
Coaching
Schoolpad 3
26571 Juist
Kontakt
E-Mail: kontakt@lauraknillcoaching.de

EU-Streitschlichtung

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit:
<https://ec.europa.eu/consumers/odr/>.

Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.

Verbraucherstreitbeilegung/Universalschlichtungsstelle

Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen.

Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Quelle: eRecht24.de