

# WalliserBöhm

Coaching und Positive Psychologie

## Was macht glücklich und zufrieden?

Glück und dauerhafte innere Zufriedenheit entstehen nicht aus heiterem Himmel. Sie lassen sich nicht herbeireden oder erzwingen. Auch simple Patenrezepte wie „Denk doch einfach mal positiv“ funktionieren im Alltag nur selten.

### Glücklicher und zufriedener zu leben, kann man lernen und sogar trainieren!

Das Wichtigste dabei sind Sie selbst. Die anderen oder die äusseren Umstände kann man in den meisten Fällen nicht ändern – sich selbst schon! Sie können sehr gezielt an Ihren eigenen Erwartungen, Wünschen, Einstellungen und Gedanken arbeiten. Denn dort liegt der Schlüssel zu inneren Zufriedenheit – und damit zu einem glücklicheren Leben.

Hier zwei alltagspraktische Anregungen für Sie, ein klein wenig glücklicher zu sein:

#### Zeit und Ruhe

Wie oft fühlen Sie sich glücklich im Alltag, im Arbeitsstress oder im Familienchaos? Glücksgefühle benötigen Zeit und Ruhe. Nehmen Sie sich diese Zeit! Gönnen Sie sich bewusst eine kleine Pause:

- Trinken Sie in absoluter Ruhe und ganz bewusst einen Café oder Tee.
- Lachen Sie mit dem Arbeitskollegen von nebenan über einen guten Witz oder über Sich selber.
- Machen Sie an der frischen Luft einen kurzen Spaziergang um das Bürogebäude herum und atmen Sie dabei ganz tief ein und aus.
- Freuen Sie sich über alles Schöne (z.B. ein zufrieden spielendes Kind, die Perfektion einer Landschaft, wärmenden Sonnenschein) und geniessen Sie es in bewusster Ruhe.

#### Dankbarkeit und Freundlichkeit

Haben Sie die Wirkung des „Danke“- Sagens und des Freundlich-Seins schon mal erlebt? Probieren Sie es aus!

- Sagen Sie der Kassiererin in der Migros von Herzen „Danke“, wenn sie Ihnen das Rückgeld in die Hand gibt.
- Seien Sie besonders freundlich zu einer Person, der Sie ansehen, dass Sie grad nicht so glücklich ist.
- Seien Sie dankbar dafür, dass Sie gesund sind; es ist nicht selbstverständlich.
- Zeigen Sie gezielt Freundlichkeit in einer Situation, in der Stress oder Hektik vorherrscht.
- Bedanken Sie sich für alles in Ihrem Leben! Und lassen Sie Freundlichkeit als Grundhaltung in alle Ihre Lebensbereiche einfließen.

Sie haben das Bedürfnis, mehr über das Thema zu erfahren? Sie kennen jemandem dem Sie Glück wünschen? Ich gebe gerne weiter Auskunft:

*Astrid Walliser Böhm, lösungsorientierter Coach ICF und Psychologin lic. phil., WalliserBöhm - Coaching und Positive Psychologie, [www.walliserboehm.ch](http://www.walliserboehm.ch), +41 (0) 61 421 76 71.*

Ein wunderschöner Sommer wünscht Ihnen  
Astrid Walliser Böhm

Sie erhalten diesen Newsletter, weil ich Sie persönlich auf meine Liste eingetragen habe oder weil Sie ihn über meine Homepage bestellt haben. Mir ist wichtig, dass Ihnen diese Informationen nützlich sind. Sollten Sie keinen Newsletter mehr wünschen, so können Sie sich unter "unsubscribe" abmelden. Möchten Sie den Newsletter einem Freund, Arbeitskollegen oder Bekannten weiterempfehlen, können Sie dies tun unter "forward to a friend". Herzlichen Dank!

[Unsubscribe](#) <<Email Address>> from this list | [Forward to a friend](#) | [Update your profile](#)

**Our mailing address is:**

WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie  
Jakobsweg 15  
4105 Biel-Benken, BL .

[Add us to your address book](#)

*Copyright (C) 2010 WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie All rights reserved.*

powered by  
**MailChimp**