



JEDE WOCH E EIN BISSCHEN GLÜCKLICHER...

DIE HAPPY HABITLIST



content
ZWISCHEN DEN ZEILEN
män

JEDE WOCHEN EIN BISSCHEN GLÜCKLICHER...

Damit etwas zur guten Gewohnheit wird, musst du es tun. Manche sagen, es dauert drei Wochen, bis sich ein „Habit“ etabliert hat. Andere behaupten, es dauert länger. Die Happy Habitlist hilft dir beim Etablieren guter, achtsamer Gewohnheiten – die dich auf jeden Fall glücklicher machen.

SO FUNKTIONIERT DIE "HAPPY HABITLIST"

Nimm dir sonntags zehn Minuten Zeit und plane deine listige Happy Habit Week: Nimm dir vor, welche gute Gewohnheiten du in den nächsten sieben Tagen üben willst. Vielleicht drei mal meditieren und viermal einem anderen Menschen etwas Nettes sagen?

Wichtig ist: Übernimm dich nicht! „Habit based Goals“ beruhen darauf, dass man seine Vorhaben eher zurückhaltend als zu engagiert einschätzt. Denn wenn du nach einer Woche alle Zielvorhaben als „geschafft“ markieren kannst, motiviert dich das zusätzlich.

1. **Sonntag: Wochenziel setzen**
2. **jeden Wochentag Happy Habits sammeln (gerne mehr, als geplant)**
3. **am nächsten Sonntag abrechnen**

MEDITIEREN

Die einfachste Form der Meditation ist: Schließe die Augen, fühle deinen Körper und folge deinem Atem, wie er kommt und geht. Falls dir das zu langweilig oder zu einfach ist, suche dir eine App wie 7Mind, Headspace oder Calm und folge diesen. Nur eins ist wichtig: Du kannst nichts falsch machen.

Empfehlung: ab 10 Minuten pro Meditation

ACHTSAM SEIN

Das bedeutet, jetzt im Moment zu sein und wahrzunehmen, was gerade ist: Suche eine tägliche Routine (z.B. Duschen oder Zähneputzen) und erforsche dabei ganz genau, wie es sich anfühlt und was du gerade tust. Und lass dich nicht ablenken. Eine spannende Erfahrung.

Empfehlung: täglich, pro Woche eine andere Alltagserfahrung

SPAZIEREN GEHEN

Gehe alleine spazieren, am besten in freier Natur oder in einem Park und lass dein Handy zuhause. Wenn du dann noch hin und wieder einen tiefen Atemzug nimmst und auf keinen Fall zu schnell läufst, wird das zu einer der besten Gewohnheiten in deinem Leben.

Empfehlung: 20 Minuten

FREEZE

Mit einer App wie „Bzzt“ oder einem zufälligen Wecker, stoppst du deinen Alltagstrott. Und das geht so: Das Handy meldet überraschend „Freeze“ und du bleibst stehen und gehst die Checkliste durch. Was sehe ich? Was höre ich? Was rieche ich? Was schmecke ich? Was spüre ich? Wo stehe oder sitze ich gerade? Was denke ich? Was fühle ich? Und schon geht es weiter.

Empfehlung: pro Tag mindestens einen Freeze

3 GUTE DINGE

Wir Menschen betonen schlechte Dinge mehr als die guten. Deshalb lohnt es sich, am Abend

drei gute Dinge aufzuschreiben, die dir passiert sind. Das müssen keine großen Glücksmomente gewesen sein – es reicht schon das Lächeln einer Kassiererin, die Sonne beim Spaziergang oder das gute Gefühl, jemandem geholfen zu haben.

Empfehlung: zwei Wochen am Stück jeden Abend, dann nach Gefühl

TAGTRÄUMEN

Auch das gehört zu den achtsamen Momenten im Leben: Wenn du in der U-Bahn sitzt und nicht durch Instagram blätterst, sondern den Blick nach draußen richtest. Ungerichtet und ohne Fokussierung auf etwas Interessantes. Einfach nur Tagträumen. Ja, das funktioniert!

Empfehlung: jede Minute zählt

NETTES SAGEN

Das vielleicht Härteste in dieser Liste: Die Menschen um uns herum tun viele Dinge, für die wir dankbar sind und die uns freuen. Sag ihnen das. Oh ja, das ist ungewohnt – aber sehr, sehr heilsam. Vor allem für dich. Versuche es.

Empfehlung: ein bis zweimal pro Woche – am Anfang

LAUT SINGEN

Es gibt vermutlich nichts, was besser für deinen Hormonhaushalt ist, als zu deiner Lieblingsmusik zu singen und zu tanzen. Welche Songs hast du geliebt, als du zwanzig Jahre alt warst? Höre sie nochmal. Alleine. Laut!

Empfehlung: maximal ein Titel pro Tag (wegen der Nachbarn)

DIGITAL DETOX

Ja, du brauchst Instagram und es ist ein wichtiger Teil deines Lebens. Glaubst du. Was aber, wenn du heute Abend im Bett kein Facebook oder Twitter liest? Versuche es. Gehe einen halben Tag nicht ans Telefon. Halte das aus! Und beantworte dir danach die Frage, was dir wirklich gefehlt hat.

Empfehlung: So viel du kannst

TAGEBUCH SCHREIBEN

Unsere Gehirne sind Geschichtenmaschinen, sie möchten erzählen. Nimm einen Stift und ein Notizbuch und lass den Erzähler erzählen: Was ist heute passiert und wie fühlt sich das an? Nimm dir ein wenig Zeit und schreibe das Drehbuch deines Lebens.

Empfehlung: 20 Minuten pro Eintrag

DEINE IDEEN

Außerdem hast du zwei Zeilen für deine eigenen Ideen: Was tut dir wirklich gut? Der Anruf bei einer guten Freundin? Joggen gehen? Oder einfach nur morgens mal ordentlich ausschlafen? Sei kreativ!

content
ZWISCHEN DEN ZEILEN
män

Entwickelt von Contentman und der Füchsin.
Tiefere Informationen unter contentman.de

HAPPY HABITLIST :-)

IN DER WOCHE VON BIS

WOCHENZIEL >>	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	ERREICHT
MEDITIEREN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ACHTSAMKEIT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
SPAZIEREN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
FREEZE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3 GUTE DINGE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
TAGTRÄUMEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
NETTES SAGEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
LAUT SINGEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
DIGITAL DETOX	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
TAGEBUCH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>