

# Deine Glückswoche

5-Tage-Challenge für  
mehr Glücksmomente im Alltag



Dieses Mini-Workbook gehört zum Artikel: "Happiness to Go - Schnellkurs im Glücklichen". Lies den ganzen Artikel [hier](#).

# Tag 1

## Der Tag der Freundlichkeit

### Deine Aufgabe:

Tue heute Personen in deinem Umfeld (ob bekannt oder unbekannt) **etwas Gutes!**  
Mehr ist mehr - es kann nicht genug Freundlichkeit an diesem Tag geben.

### Beispiele

- jemandem ein Kompliment machen
- etwas spenden
- jemanden zum Lachen bringen
- dem Partner sein/ ihr Lieblingsessen kochen
- einem/-r Arbeitskollegen/-in ein Post-It hinterlassen



### Habe ich erledigt

Belohne dich mit einem Häkchen, wenn du den Tag umgesetzt hast!

### Nimm dir heute Abend gerne 5 Minuten, um zwei Fragen zu beantworten:

Reflektiere die Erfahrungen des Tages - das intensiviert die Wirkung der Übung.

1. *Wem hast du eine Freude bereitet und wie hat die Person darauf reagiert?*
2. *Welche Auswirkungen hatte das auf dich und deinen Tag?*

# Tag 2

## Der Tag des Lächelns

### Deine Aufgabe:

Versuche heute gezielt und so häufig wie möglich, deinen Mitmenschen **dein schönes Lächeln zu schenken**.

### Beispiele

- die Kassiererin im Supermarkt
- deine Arbeitskollegen
- die Person gegenüber von dir im Bus/ in der Bahn
- deine Nachbarn
- ein Straßenmusiker



### Habe ich erledigt

Schön, dass du immer noch dabei bist!!

### Nimm dir heute Abend gerne 5 Minuten, um diese Fragen zu beantworten:

Reflektiere die Erfahrungen des Tages - das intensiviert die Wirkung der Übung.

1. *Wieviele Menschen haben dich heute strahlen sehen? (falls du mitgezählt hast)*
2. *Wie sind die Reaktionen insgesamt ausgefallen?*
3. *Hättest du mit anderen Reaktionen gerechnet? Wenn ja: Wieso?*

# Tag 3

## Der Tag der Freude

### Deine Aufgabe:

Räum dir Zeit frei, um einer **Tätigkeit** nachzugehen, die **dein**  **aufgehen lässt.**

### Beispiele

- Kaffee & Kuchen mit der besten Freundin in der schicken neuen Pâtisserie
- eine Gesichtsmaske auflegen, die Nägel machen und entspannen
- ein neues Rezept ausprobieren
- ein ausgedehnter Spaziergang (und dabei Musik oder einen Podcast hören)



### Habe ich erledigt

Das Leben sollte nicht nur aus To Do's, sondern auch aus Tadaas bestehen.

### Nimm dir heute Abend gerne 5 Minuten, um diese Fragen zu beantworten:

1. Was hast du gemacht?

2. Wieviel Freude hat dir das bereitet?

Male die Herzen aus!



3. Welche Auswirkungen hatte das?

z.B. auf deine Stimmung, dein Verhalten, deinen Alltag

# Tag 4

## Der Tag der Achtsamkeit

### Deine Aufgabe:

Suche dir einen Weg aus, den du heute zurücklegst und versuche, ihn **mit allen Sinneskanälen deine Umwelt wahrzunehmen** (sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken)

### Beispiel

Auf dem Weg zu Arbeit...

- lausche dem Vogelzwitschern
- atme den Duft von frisch gemähtem Rasen tief ein
- lass dir den Geschmack deines Kaffees auf der Zunge zergehen



### Habe ich erledigt

Achtsamkeit ist die Voraussetzung dafür, dass du Dinge wahrnimmst, die dich glücklich machen. Und die Voraussetzung, um besser anzunehmen, was ist (selbst wenn es negativ ist).

### Nimm dir heute Abend gerne 5 Minuten, um diese Fragen zu beantworten:

1. Ist dir auf deinem Weg etwas Neues aufgefallen, dass du zuvor nie bemerkt hast?
2. In welchen Momenten würdest du von mehr Achtsamkeit profitieren?

# Tag 5

## Der Tag der Dankbarkeit

### Deine Aufgabe:

**Notiere dir 5 Dinge, für die du aufrichtig dankbar bist**, selbst wenn sie selbstverständlich scheinen. **Lege deine Hand auf dein Herz**, schließe die Augen, denke an diese Dinge und Menschen und **verbinde dich mit dem Gefühl der Dankbarkeit**.

### Beispiele

- Ich lebe und bin gesund.
- Ich habe Menschen in meinem Leben, die mich bedingungslos lieben und für mich da sind.
- Ich bin dankbar für alle Dinge mit denen ich mich gerne beschäftige.
- Ich bin dankbar für die Möglichkeit die Schule und die Universität zu besuchen.

---

---

---

---

---

---

---

---



### Habe ich erledigt

Setze deinen "erledigt"-Haken heute ganz bewusst. Spüre, dass es bedeutet: Du hast etwas für dich und ein erfüllteres Leben getan. Kleine Geste, große Wirkung!



## Na, wie war deine Woche?

Klasse, dass du den ersten Schritt auf deinem Glücksweg beschritten hast! Jetzt ist es an der Zeit, die vergangene Woche Revue passieren zu lassen.

**An wievielen Tagen hast du an der Glückswoche teilgenommen?**

/ 5

**Was war dein Lieblingstag?**

Tag der/ des...

Vielleicht bist du sogar so motiviert, dass du gleich in deine nächste, personalisierte Glückswoche starten willst? Überleg dir doch einen Fokus für die verschiedenen Tage der kommenden Woche. Hier ist Platz, um mit den Übungen **deine ganz eigene Glückswoche** zusammenzustellen.



Tag 1	
Tag 2	
Tag 3	
Tag 4	
Tag 5	

**Wann startet deine nächste Glückswoche?**



## Wann immer du bereit bist, bin ich mit diesen Angeboten für dich da:

### Soulspirations

Die Soulspirations sind der **Newsletter** für alle, die Aufblühen wollen. Abonniere sie, damit du keinen Blogartikel mehr verpasst. Außerdem gibt es regelmäßig Goodies nur für **Newsletterabonnenten**. Zum Start erwarten dich ein paar Starthilfen für dein erfülltes Leben wie eine Meditation oder ein Tagebuch für deinen Positiven Tagesrückblick.

### Workbook "Glücklichsein ist keine Glücksache"

Glücklich zu sein, ist ein ernstzunehmendes und legitimes Ziel. Das **Workbook** legt den Startschuss für deine Glücksreise. Lerne, wie du durch positive Gefühle, tragfähige Beziehungen und den Einsatz deiner Stärken mehr Glücksmomente im Alltag erlebst und Stress und Unzufriedenheit durch Gelassenheit und Erfüllung ersetzt.

### soulbox: *IchZeit-Edition*

Was wäre, wenn deine Selbstfürsorge nachhaltig verbessern und achtsamer mit dir umgehen könntest? Geht! - Auch, wenn du bisher dich und deine Bedürfnisse lange nicht so ernst nimmst wie alle(s) andere(n). Mit Hilfe der **soulbox** beginnst du, dir selbst GUT(es) zu tun. Die 30 Tage Selbstfürsorgekur bringt dich sofort in die Umsetzung. Wunderschöne Postkarten, Sticker, Affirmationskärtchen und ein Jutebeutel verschönern deinen Alltag.

MEHR ERFAHREN





## Meine Nachricht an dich

Hallo, ich bin Ulrike. Seit 2017 unterstütze ich mit soulsweet Menschen dabei, entspannter, gelassener und mit mehr Freude durch´s Leben zu gehen.

Meine ganze Arbeit dreht sich darum, dir zu helfen, dein Leben so zu gestalten, dass du es gern lebst und in der Rückschau sagen kannst: "Das war ein gutes Leben!". Mein Anspruch und Versprechen an dich: Auf soulsweet gibt es keinen Hokusfokus, sondern wissenschaftlich fundierte Strategien, die funktionieren! Insbesondere dazu, wie du Stress bewältigst und deine Resilienz stärkst (schließlich ist Stress der Glückskiller Nummer eins), besser für dich sorgst und mit Hilfe der Positiven Psychologie aufblühst. Profitiere von meinem Know-how, um deine innere Einstellung, deine täglichen Gedanken und Gewohnheiten zu verändern - sie sind es, die darüber bestimmen, wie es dir geht!

Ich hoffe, dass dich dieses Mini-Workbook ein wenig bereichert. Wenn es dir gefällt, freu ich mich, von dir zu hören. Teile Erkenntnisse und Aha-Momente, damit mehr Menschen verstehen, dass sie es in der Hand haben #createyourbrightsideoflife.

VERBINDE DICH MIT MIR AUF  
INSTAGRAM | FACEBOOK | PINTEREST



© 2020 | ULRIKE BOSSMANN | WWW.SOULSWEET.DE