

# *Power of Joy*

---

## *175 und mehr Tipps zum **GlücklichSEIN***

Vor einigen Jahren habe ich die 175 und mehr Tipps zum GlücklichSEIN veröffentlicht, um damit mehr Freude ins Leben zu bringen.

Es sind keine umwerfend neuen Erkenntnisse, sondern ganz einfache und praktische Ideen, wie Du mehr Freude in Dein Leben bringen kannst. Sie sollen Dich dazu anregen, gelegentlich einmal den Standpunkt zu ändern und etwas Neues (oder Altbekanntes, jedoch Vergessenes) auszuprobieren. Erinnere Dich, wie es einmal war ...

Und dabei ist es – wie überhaupt bei allem in Deinem Leben – gar nicht so wichtig, was Du machst, sondern vielmehr, wie Du etwas machst.

Richtig und falsch sind keine wesentlichen Kriterien.

Entscheidend ist, wie bewusst oder unbewusst Du etwas tust.

Je bewusster und absichtsvoller Du die Tipps und Ideen ausführst, umso mehr wird Dein Leben an Qualität zunehmen. Spiele damit. Genieße. Und habe Spaß. Viel Spaß!

1. Male mit Fingerfarben.
2. Erlerne eine neue Sprache.
3. Finde heraus, wie ein Toaster funktioniert.
4. Verwandele schlechte Laune in gute.
5. Erkläre einem kleinen Kind , weshalb die Sonne scheint und der Himmel blau ist.
6. Erzähle eine überzeugende Lüge.
7. Gestalte Deine Wohnung um.
8. Suche nach der letzten Wahrheit.
9. Lerne jonglieren.
10. Erkenne das Wunderbare im Alltäglichen.
11. Mache einen Spaziergang und spüre den Wind auf Deiner Haut.
12. Sitze an einem stürmischen Herbsttag in Deinem Lieblingssessel und trinke heißen Tee.
13. Plane Deinen Tag von morgens bis abends komplett durch und halte Dich an den Plan.
14. Verbringe den Tag ohne jegliche Vorbereitung und Planung – tu', was Dir gerade in den Kopf kommt.
15. Bringe Deine Finanzen in Ordnung.

# *Power of Joy*

---

16. Singe unter der Dusche laut schallend Dein Lieblingslied.
17. Schließe die Augen und lausche den Geräuschen um Dich herum.
18. Mache einen Spaziergang im Park und füttere die Tauben.
19. Lade jemanden zum Essen ein.
20. Mache einen ausführlichen Bummel über einen Marktplatz
21. Wenn Du Dich über etwas ärgerst, versuche es einmal mit Humor zu sehen.
22. Verbringe einen ganzen Tag schweigend.
23. Schau kleinen Kindern beim Spielen zu.
24. Schreibe nur einen Punkt auf Deinen Tagesplan: Spaß haben.
25. Schau Dich um und staune über alles.
26. Betrachte ein 3-D-Bild.
27. Sei für Dinge, die Du gewöhnlich als selbstverständlich hinnimmst, dankbar.
28. Löse ein Kreuzworträtsel.
29. Tu' heute nur Dinge, die Dir Spaß machen.
30. Plane ausführlich eine Bergbesteigung – die Ausführung bleibt Dir überlassen.
31. Stelle Deinen Wecker ab und verschlafe absichtlich – wenn Du dadurch zu spät zur Arbeit kommst, bleibe die entsprechende Zeit länger.
32. Mache einen ausgiebigen Spaziergang durch den Wald.
33. Betrachte mit ganzer Aufmerksamkeit einen Kieselstein.
34. Miete Dein Traumauto für einen Tag.
35. Stehe frühmorgens auf und beobachte einen Sonnenaufgang.
36. Schau Dich in einem exklusiven Bekleidungsgeschäft um und probiere die Sachen an, die Dir gefallen.
37. Organisiere ein Picknick.
38. Verdiane Dein Geld mit dem, was Dir Spaß macht.
39. Stelle Dir vor, dass Deine Träume wahr werden – was würdest Du am liebsten träumen?
40. Spiele mit Deinen Kindern u./o. Freunden "Ich sehe was, was du nicht siehst".
41. Biete Dich als Babysitter an.

# *Power of Joy*

---

42. Betrachte Dich mit den Augen eines Fremden.
43. Mache Dünenspringen.
44. Mache einen Spaziergang in frisch gefallenem Schnee (oder in raschelndem Herbstlaub oder über eine bunte Sommerwiese).
45. Sammele Laubblätter im Herbst und fertige eine Collage davon an.
46. Suche Illustrierten und Zeitschriften nach motivierenden Anzeigen durch; schneide aus, was Dir gefällt und mache eine Lebens-Motivations-Collage davon (natürlich ohne die Namen der Firmen).
47. Gehe zur Bank und heben zwei Euro ab.
48. Gehe zur Bank und zahlen einen Euro ein.
49. Zerreiße einige Tannennadeln zwischen Deinen Fingern und genieße den Duft.
50. Mache heute früher Feierabend.
51. Bleibe heute vier Stunden länger bei der Arbeit.
52. Stelle Dein persönliches Kochbuch mit Deinen Lieblingsrezepten zusammen.
53. Drehe "Däumchen" – mindestens zwanzig mal in jede Richtung.
54. Lebe eine Phantasie aus.
55. Sei einfach zufrieden.
56. Gehe einen Tag lang nicht ans Telefon.
57. Mache morgens nach dem Aufstehen ein paar leichte Bewegungsübungen.
58. Besuche mit einem Kind den Zoo.
59. Mache eine Liste mit allen, worauf Du stolz bist.
60. Lerne reiten.
61. Verdiene Dein Geld mit einer Tätigkeit, die andere Menschen erfolgreich macht.
62. Gönn Dir ein Abendessen im teuersten Restaurant, das Du kennst.
63. Spiele Federball.
64. Schau einem Bussard zu, der am Himmel seine Kreise zieht.
65. Behalte einen Schluck Wasser im Mund und singen Dein Lieblingslied.
66. Probiere alle Gesichtsmuskeln aus – welche Muskeln kennst Du noch nicht?

# *Power of Joy*

---

67. Entrümpele Deinen Keller.
68. Entrümpele Deine gesamte Wohnung – wirf eine Woche lang jeden Tag zehn Dinge weg (oder verschenke sie) und genieße das Gefühl, innerlich immer weiter und leichter zu werden.
69. Gehe in den Wald und schreie, so laut Du kannst.
70. Frühstücke nackt.
71. Gehe auf einen Spielplatz und schaukele.
72. Mache eine Pferdekutschfahrt.
73. Tu' etwas für einen anderen, ohne ihm davon zu erzählen.
74. Lies einen Comic.
75. Lies ein Lexikon.
76. Nimm irgendeinen Gegenstand (oder ein Lebewesen) und finde zehn Fragen dazu.
77. Überlege Dir, wie Du mit Deinen besten Fähigkeiten Geld verdienen kannst.
78. Gehe sieben Schritte nach vorn und stelle Dir vor, Du gingest sieben Schritte rückwärts.
79. Gehe sieben Schritte rückwärts und stelle Dir vor, Du gingest sieben Schritte nach vorn.
80. Mache einen Spaziergang und stellen Dir vor, Dein Kopf sitzt auf einem drei Meter hohen Hals – wie sieht Ihre Welt nun aus?
81. Stellen Dir sich vor, Du kämest von einem anderen Stern und wärst zum ersten Mal auf der Erde – gehen Sie mit dieser Einstellung spazieren.
82. Laufe auf allen Vieren durch Deine Wohnung.
83. Bewege Dich wie eine Schlange durch Deine Wohnung.
84. Finde fünf positive Eigenschaften über einen Kollegen heraus und sage sie ihm.
85. Finde fünf positive Eigenschaften über Deinen Chef heraus und sage sie ihm.
86. Frühstücke heute in einem Cafe´.
87. Erkundige Dich in einem Altersheim nach den Heimbewohnern, die am wenigsten oder gar keinen Besuch bekommen und besuche diese.
88. Reibe mit der einen Hand im Kreis Deinen Kopf, mit der anderen Deinen Bauch und zähle rückwärts von zehn bis eins.
89. Ändere die Drehrichtung und sagen das Alphabet von H an rückwärts auf.
90. Ändere Deine Frisur.

# *Power of Joy*

---

91. Lass Dir eine Ayurvedamassage geben.
92. Nimm Tanzunterricht – kannst Du bereits tanzen, so lerne einen ausgefallenen Tanzstil.
93. Antworte auf eine Bekanntschaftsanzeige.
94. Mache ein Blind-Date.
95. Schau Dir eine Kindersendung an.
96. Lies eine ausländische Zeitung.
97. Schreibe ein Gedicht.
98. Stelle eine Liste auf mit Dingen, die Dir Spaß machen und finde Möglichkeiten, Geld damit zu verdienen.
99. Schreibe ein Drehbuch für Dein Leben.
100. Kaufe Dir einen Rosenstrauß.
101. Mische Dir aus Aromaölen ein Badeöl und genieße ein Vollbad bei Kerzenschein.
102. Verwöhne Dich mit einem gutriechendem Massageöl.
103. Erinner Dich an Deine Kindheitsträume und verwirkliche mindestens einen davon.
104. Gehe barfuß auf einem schlammigen Waldweg spazieren.
105. Laufe barfuß durch den Schnee.
106. Schreibe auf, was Dich momentan belastet und verbrenne anschließend den Zettel.
107. Schreibe alle positiven Ereignisse in Deinem Leben auf.
108. Gehe in der Stadt spazieren und tu' so, als wäre alles absolut neu für Dich – staune wie ein kleines Kind über all die Dinge, die Du noch nicht kennst.
109. Gehe in der Stadt spazieren und tu' so, als wärest Du unsichtbar.
110. Gehe in der Stadt spazieren mit der Einstellung, jeder, der Dir begegnet, ist Dein Freund.
111. Nimm im Dunkeln eine Dusche.
112. Lebe einen Tag lang ohne Strom.
113. Nimm eine Mahlzeit mit verbundenen Augen ein.
114. Iss einen Apfel und stelle Dir vor, Du würdest Schokolade essen.
115. Trinke einen Kaffee (oder Tee) und stelle Dir vor, Du würdest eine Cola trinken
116. Lass einen Drachen steigen.

# *Power of Joy*

---

117. Schweige einen Tag lang.
118. Baue einen Schneemann (oder eine Vogelscheuche).
119. Baue ein Iglu (oder eine Sandburg oder ein Baumhaus).
120. Veranstalte eine Grillparty im Schnee (oder am Strand).
121. Springe dreimal vor Freude in die Luft – wiederhole das dreimal.
122. Massiere Deine Ohrläppchen.
123. Mache eine Busfahrt durch Deine Stadt.
124. Nimm an einer Führung durch Deine Stadt teil.
125. Stelle einen detaillierten Lebensplan auf (und setze ihn um).
126. Drehe Dich im Kreis, bis Dir schwindlig wird (bitte nicht übertreiben)
127. Drehe Dich in die andere Richtung.
128. Springe ausgelassen über eine Wiese.
129. Versuche, Muster und Gesichter in den Formen der Wolken zu sehen.
130. Besteige einen Berg und blicke in die Ferne.
131. Versöhne Dich mit jemanden, mit dem Du Streit hattest.
132. Hilf einen Tag lang auf einem Bauernhof mit.
133. Mache Deinem Nachbarn ein Kompliment; achte auf dessen und Deine Reaktion.
134. Tu, so oft es geht und so oft Du willst, etwas, dass Dir ausgesprochen gut tut.
135. Kaufe Dir ein Witzebuch und lies jeden Tag fünf Witze.
136. Lausche dem Plätschern eines Baches.
137. Nimm Dir eine Auszeit und gehe einen Tag lang wandern.
138. Betrachte die Struktur eines Baumes.
139. Bringe Dich einmal am Tag so richtig "außer Puste".
140. Summe ein Lied.
141. Pfeife ein Lied.
142. Singe ein Lied (im Auto, unter der Dusche, oder wo immer es Dir gefällt)
143. Finde heraus, was Dir mehr Energie bringt, und tu' mehr davon.

# *Power of Joy*

---

144. Finde heraus, was Dir Energie abzieht, und tu' weniger davon.
145. Tu' mehr von dem, was Dir Freude macht.
146. Tu' das, was Du tun musst, mit mehr Freude.
147. Sei grundlos glücklich.
148. Finde immer bessere Möglichkeiten, mit Deinen inneren Schätzen Dein Einkommen zu erhöhen.
149. Konzentriere Dich Sie zwei Minuten lang auf Deinen linken Daumnagel.
150. Schalte beim "Tagträumen" zehn Minuten lang ab.
151. Dusche morgens abwechselnd heiß und kalt (Wechselduschen).
152. Gehe, so oft es geht, an der frischen Luft spazieren.
153. Lerne, auf Deine inneren Bedürfnisse zu achten.
154. Achte auf eine ausgewogene Ernährung.
155. Finde die Struktur eines Baumes in einem Blatt wieder.
156. Mache mit Freunden zusammen einen Spieleabend.
157. Lerne Yoga.
158. Besuche einen Tai Chi-Kurs.
159. Gehe mit einem weichen, offenen Blick spazieren.
160. Nimm für 15 Minuten mit geschlossenen Augen ein Sonnenbad für die Augen.
161. Achte auf ausreichend Schlaf.
162. Beschäftige Dich mit Aromatherapie.
163. Springe fünf Minuten auf der Stelle.
164. Genieße die morgendliche Dusche als "Power-Shower", spüren jeden einzelnen Wassertropfen.
165. Gehe spontan einer Laune nach und tu', wozu Du gerade Lust hast.
166. Gestalte Deinen Arbeitsplatz mit Grünpflanzen, frischen Farben und persönlichen Dingen, die Dir gut tun.
167. Führe ein Tagebuch über Deine Erfolgserlebnisse – mindestens fünf täglich!
168. Führe ein Traumtagebuch.
169. Lege ein Ideenjournal an.

# *Power of Joy*

---

- 170. Pflege Deine Freundschaften.
- 171. Belebe "eingeschlafene" Freundschaften.
- 172. Beobachte Wolken, die der Wind vor sich her treibt.
- 173. Lächle viel und oft.
- 174. Sage ganz laut "Ja" zum Leben.
- 175. Bringe Deine Kreativität zum Ausdruck und erschaffe etwas Einzigartiges.
- 176. Mache etwas, das Du noch nie gemacht hast.
- 177. Mache einen Spaziergang und nimm die Schönheit in Deiner Umgebung wahr.
- 178. Umarme einen Menschen.
- 179. Verzeihe einem Menschen, über den Du Dich geärgert hast.
- 180. Lebe aus dem Vollen.

Ja – das war´s. Ich hoffe, Du hattest einigen Spaß mit den Tipps und auch einige wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Wenn Du mir diese mitteilen möchtest, dann freue ich mich sehr darüber: [ralf@mindtactics.de](mailto:ralf@mindtactics.de) . Und ebenso sehr freue ich mich natürlich, wenn Du mich weiterempfehlst – vielen Dank.

Das komplette Angebote an Tipps & Texten, eBooks & Workshops findest Du hier:  
[www.mindtactics.de](http://www.mindtactics.de)

Und wenn Du neugierig geworden bist und noch mehr Möglichkeiten kennenlernen möchtest, wie Du Dein Glück und Deine Lebensfreude steigern kannst, dann setze Dich bitte mit mir in Verbindung – ich freue mich, von Dir zu hören ☺

## *Mindtactics Training & Coaching*

Ralf M. Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)  
Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: [ralf@mindtactics.de](mailto:ralf@mindtactics.de) · Web [www.mindtactics.de](http://www.mindtactics.de)

COPYRIGHT © 2000 - 2006 by Ralf M. Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.