

## Wege zum Glück

- 1. Wozu?** - lösungsorientiert denken! (nicht warum? = problemorientiert)
- 2. Arbeiten** - hingebungsvoll (nicht faulenzten)
- 3. Fitneß** - Ausdauer
- 4. Ordnung** - im Geist, schnell entscheiden
- 5. Medienverzicht** - TV, Tageszeitung
- 6. Freunde** - regelmäßig, pflegen, Initiative, Auswahl
- 7. Motivation** - durch Widerstand, Ärger, Probleme
- 8. Dankbarkeit** - erfreuliche Dinge erkennen, sich bedanken
- 9. Risiko** eingehen - sich entwickeln, Stärke erfahren, Komfortzone verlassen
- 10. Akku-Trick** - Motivationsliste: z.B. Musik hören, Essen, meditieren, Massage
- 11. Zeitlosigkeit** - den Augenblick leben, alle 2h den Körper spüren
- 12. Vision** - Ziele setzen (kleine Schritte), überprüfbar, schriftlich
- 13. Glaube** - Religion, Vertrauen, Sinn des Lebens, Wertvorstellungen