

# 7 Dinge, die nichts kosten und Glück bedeuten

Heute geht es einmal nur um dich. Um dich und um deine wahren Wünsche. Während die Wunschzettel der Kinder vielfach von oben bis unten vollgeschrieben sind, wünschen wir uns meistens nichts – oder ganz etwas anderes: Dinge, die man nirgends kaufen kann – die uns jedoch mehr bedeuten, als alle Waren in den Warenkörben. Beschenke dich und deine Mitmenschen in den nächsten Tagen, Wochen und Monaten mit diesen Besonderheiten des Lebens: mit Dingen, die nichts kosten und vielleicht auch dein größtes Glück bedeuten.

## 1. Schenk dir Vertrauen



Viele von uns quälen Sorgen. Wir machen uns Sorgen um unsere Kinder, haben Angst, krank zu werden oder aber auch, dass wir unsere alte Normalität so schnell nicht zurückbekommen. Wann werden wir wieder ohne Maske aus dem Haus, wann wieder unbeschwert unter Menschen gehen können? Jedoch – vom Sorgenmachen wird die Welt nicht besser: Schenk dir also täglich vertrauensvolle Gedanken. Stell dir die Welt in einigen Jahren vor und bestärke dich selbst in dem Vertrauen, dass alles wieder gut werden wird. Denke an all das in deinem Leben, das gut gelaufen ist, Dinge, die sich gut für dich gefügt haben und an alles, das du wunderbar bewältigt hast. Suche dir positive Affirmationen oder Meditationen via Podcast oder YouTube und – vertraue dem Leben.

## 2. Übe dich in Gelassenheit

Fange an, dich öfters zu beobachten. Wenn du merkst, dass dich eine Sache ärgert oder nervös macht und sich deine Stimme zu heben beginnt, versuche trotz des inneren aufkommenden Sturmes bewusst ruhig zu sprechen. Atme öfters tief durch. Gehe kurz aus dem Zimmer, bevor du zu sprechen beginnst oder wiederhole den letzten Satz deines Gegenübers, um Zeit zu gewinnen. Setze rechtzeitig klare Grenzen, warte nicht, bis dir alles zu viel wird oder der Topf übergeht. Eigne dir Entspannungstechniken, wie zum Beispiel Autogenes Training oder ähnliches an. Auch hier wirst du fündig: Gelassenheit kann man lernen. Mit mehr Gelassenheit in

dir beginnst du die Dinge entspannter zu sehen und wirst im Handumdrehen selbst entspannter sein.

### 3. Gönn dir Ruhe



Genieße, wenn es dir möglich ist, heuer besonders viel Weihnachtsruhe. Schaffe dir immer wieder stille Augenblicke und etwas Zeit für dich. Schalte Fernseher und elektronische Medien ab und gehe in dich. Umgib dich mit wohltuenden Düften, frischer Luft oder entspannender Musik. Spüre deine innere Stärke und schöpfe Kraft aus ihr. Je mehr du in dir gefestigt bist, umso besser kommst du mit dem Außen klar.

“ *Stille und Ruhe bringen die ganze Welt ins rechte Maß zurück.*

Laotse

### 4. Glück ist, gute Freunde zu haben

Pflege besonders jetzt deinen Freundeskreis. Gerade in Zeiten, in denen wir viel auf uns selbst zurückgeworfen sind, liegt es an uns, aktiv auf unsere Freunde zuzugehen, Beziehungen bewusst zu pflegen. Führe Rituale ein, ein wöchentliches Glas Wein, ein Frühstück im Freundeskreis, fixe Telefonate zum ergiebigen Austausch. Achte darauf, dass du nicht nur zwei bis drei gute Kontakte intensiv pflegst, sondern fünf oder mehr. So vergrößert sich die Chance, dich mit vielfältigeren Meinungen zu befassen und den Weitblick zu behalten.

### 5. Investiere in deine Entwicklung



Höre nie auf, dich weiterzubilden. Egal ob du dich beruflich fortbildest, eine neue Sprache lernst, ein neues Hobby angehst oder dich persönlich weiterentwickelst (hier findest du Ideen zur [Weiterentwicklung](#)). Alles, was du je gelernt hast, kann dir nicht mehr genommen werden. Neues erweitert deinen Horizont, bringt frische Kontakte und Kreativität in dein Leben. Das Leben wird von uns als am stimmigsten wahrgenommen, je schöpferischer wir tätig sind. Etwas aus eigener Kraft zu erschaffen gibt Lebendigkeit und das gute Gefühl der Selbstbestimmtheit.

Auch im Finanzwesen ist Weiterbildung ein Sprung nach vorne. Finanzwissen kann dir helfen, mit einer für dich passenden Strategie mehr aus deinem Ersparten herauszuholen. Du kannst dir unter [Werde dein eigener Finanzcoach](#) ganz einfach in sechs Schritten mehr Wissen aneignen – oder aber du vereinbarst dir zwischen den Feiertagen einen entspannten Termin mit [deiner Beraterin oder deinem Berater](#).

## 6. Lerne Zufriedenheit

Zufriedenheit entsteht, wenn die Bedürfnisse, die wir haben, auf Dauer weitgehend befriedigt werden. Dazu dienen langsam wirkende Belohnungsstoffe wie Endorphine. Gewöhne dir deshalb eine innere Zufriedenheit an. Dies kannst du tun, indem du immer wieder in dich hineinhörst, um deine Bedürfnisse zu erkennen. Auch in hektischen Zeiten immer wieder durchatmest und dich fragst: Was brauche ich gerade? Deine Wünsche klar aussprichst, dich abgrenzt. Deinen Blick auf das Angenehme in deinem Leben richtest, Dankbarkeit übst (indem du zum Beispiel hin und wieder notierst, wofür du alles dankbar bist). Zwölf Tipps für deine Selbstfürsorge findest du auch [hier](#). Trainiere diese innere, zufriedene Haltung, bis sie zu deiner ganz normalen Einstellung wird.

## 7. Schaffe so oft möglich Glücksmomente der Freude



Schaffe dir Momente der Freude, so oft du nur kannst! Lache dich im Spiegel an, verteile Sprüche, Bilder oder Post-its in deinem Zuhause, die dich an freudige Momente oder daran erinnern, dir oder anderen Freude zu bereiten. Versende liebevolle Botschaften, Briefe, Karten oder Überraschungsgeschenke an deine Lieben. Bring dich zum Lachen – google nach Witzen oder suche den Kontakt zu Menschen, die Heiterkeit versprühen. Kinder lachen 400-mal am Tag, Erwachsene nur 15-mal: Umgib dich mit Kindern oder lass dir von einem Haustier deine Welt auf den Kopf stellen. Mach hin und wieder Unfug!

# Finde heraus, was Glück für dich ist

Du kannst diese Liste bestimmt endlos fortsetzen: Mach dich auf die Suche nach dem, das dein Herz hebt, dich offen macht, deine Anspannung abfallen lässt, deine Züge glättet. Beschenke dich so oft nur möglich mit Dingen, die nichts kosten, sondern einfach Glück für dich sind.

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand: Dezember 2021*

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

**Raiffeisen Capital Management** steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock