

9 Lebensfreude-Booster

Vielen von uns ist sie abhandengekommen. Die Zeiten sind schwierig, Unsicherheiten und Ängste machen sich breit. Die gute Nachricht: Auch in Zeiten wie diesen lassen sich Dinge finden, die Freude ins Leben bringen: Denn Lebensfreude ist erlernbar! Lass Sorgen und Grübeleien beiseite und starte mit diesen Tipps trotz allem in eine freudvollere Zeit.

Lebensfreude-Tipp 1: Freudelisten



Nimm dir Zeit, um Dinge aufzuschreiben, die dir Freude bereiten. Was kannst du auch jetzt tun, das dir Spaß macht, was gibt dir Energie? Was hast du als Kind gern gemacht? Schon beim Aufschreiben selbst wird Lebensfreude in dir aufsteigen.

Lebensfreude-Tipp 2: Kontakte persönlicher gestalten

Einer der wichtigsten Grundpfeiler des menschlichen Wesens sind persönliche Kontakte. Versuch in Zeiten der Einschränkungen diese so persönlich wie möglich zu gestalten. Plane im beruflichen Umfeld so oft möglich **persönliche Telefongespräche** ein, **anstatt Emails** zu schicken. Ergänze in Emails mit Arbeitsinformationen Fragen nach dem Wohlbefinden des Gegenübers und erzähle auch kurz, wie es dir gerade geht. Schaffe möglichst oft und **viel Nähe mit den Menschen**, mit denen du zu tun hast.

Lebensfreude-Tipp 3: Erforsche deine Werte und lebe sie



Lebe nach deinen Wertvorstellungen! Bist du unschlüssig, welche deine wesentlichsten Werte sind, lassen sich diese ganz einfach entdecken: [Werte Online-Test](#).

Du wirst sehr viel klarer agieren, besser zu dir selbst stehen und der Umgang mit anderen wird dir leichter fallen, wenn du um deine Werte Bescheid weißt und diese aus vollem Herzen lebst.

Lebensfreude-Tipp 4: Verfolge ein Ziel

Definiere deine Lebensziele. Wie soll dein Leben in 5, wie in 10 Jahren aussehen? Wie möchtest du dich sehen, wer willst du sein? **Arbeite auf dieses Ziel hin.** Setze dir immer wieder **kleine Zwischenziele**. Was könnte dir am Weg zu deinem Lebensziel dienlich sein? Welche **Kurse oder Seminare** könntest du online belegen, um einen ersten Schritt in die angestrebte Richtung zu tun? Mit dem Bewusstwerden deiner Ziele kommst du ins aktive Tun – und **Aktivität schafft ganz von selbst Lebensfreude**.

Lebensfreude-Tipp 5: Nimm Herausforderungen an

Melde dich freiwillig für ein anstehendes **Projekt im Job** oder im privaten Umfeld. Halte die Augen offen, wo deine Hilfe gebraucht werden könnte. **Herausforderungen aktivieren unsere Lebensgeister** und lassen uns stärker und widerstandsfähiger werden.

Lebensfreude-Tipp 6: Wertschätzungslisten



Geh abends in dich und schreibe auf, was du an diesem Tag **besonders gut gemacht** hast. Bewerte deinen beruflichen und auch deinen privaten Teil des Tages und finde jene Situationen, in denen du gut reagiert und gehandelt hast. **Klopf dir** für bereits durchgestandene Tiefen und Prüfungen **auf die Schulter**.

Lebensfreude-Tipp 7: Belohne dich

Belohne dich nach hektischen, anstrengenden oder nicht so guten Tagen. Atme tief durch, **überlege dir bewusst, was dir gerade jetzt guttut**. Ein Spaziergang, frische Luft, ein guter Tee oder einfach dasitzen und nichts tun? Genieß einen wohltuenden Wellness-Abend oder bestell dir online das gewünschte Produkt (www.onlineshop-austria.at).

Unsere Welt besteht aus **zu vielen „du sollst“** und **zu wenig „du darfst“**. Bring Erleichterung in deinen Alltag. Erlaube dir öfters etwas. Es lässt Anspannungen abfallen und die Lebensfreude steigen.

Lebensfreude-Tipp 8: Bewege dich – auch kurz zwischendurch



Bewege dich, wann immer du kannst. Bau zwischendurch Kniebeugen, Hampelmänner, Liegestütze, Dehnungsübungen ein. Streck dich, nimm dir Zeit für ein, zwei Übungen, die du aus Workouts kennst. Geh so oft wie möglich spazieren. **Verlege auch berufliche Telefoncalls ins Freie**. Bewegung ist das Pendant zu Stillstand – Bewegung ist Lebensfreude pur.

Lebensfreude-Tipp 9: Mach auch deinen Finanzen Freude

Die Zinsen sind so tief wie noch nie – Grund genug, um zu prüfen, ob du nicht dir und deinem Geld zuliebe etwas Neues ausprobieren solltest. Wäge mithilfe von profunden Internetseiten (wissen.raiffeisen.at, [Werde dein eigener Finanz-Coach](#)) oder gemeinsam mit deiner BeraterIn/deinem Berater* ab, ob es für dich vielleicht eine passendere Veranlagung geben könnte. Du kannst auch klein beginnen: Ab 50 Euro bist du beispielsweise beim monatlichen Fondssparen dabei.

Ob bei deinen Finanzen oder bei dir selbst: Lass dir die Lebensfreude nicht nehmen. Achte gut auf dich, lege dein Augenmerk auf Dinge, die dir Freude machen und dir guttun. Probiere etwas Neues, lerne dich

immer besser kennen und schöpfe, wo es geht, trotz allem aus dem Vollen.

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

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

Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten.

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

Bildquelle: shutterstock