

Beitrag von Glückstrainerin Melli Seedorf für das Tagesprogramm von <https://actionforhappiness.de/weltglueckstag>



Glück kommt von innen.
Glück ist immer da.

Gestalte deine innere Glückssonne für mehr Glück im Alltag

Einleitung

Hallo und herzlich willkommen! Mein Name ist Melli Seedorf und ich bin gelernte Glückstrainerin. **Beim Glückstraining** trainiert man keine physischen Muskeln – außer vielleicht die Lachmuskeln! 😊 Stattdessen **geht es darum, unsere Fähigkeit zu stärken, Glück bewusst wahrzunehmen und zu spüren.**

Glück ist nichts, was wir irgendwo suchen müssen. Es ist immer in uns – genau wie die Sonne immer am Himmel zu finden ist. Auch wenn wir sie manchmal nicht sehen oder ihre Wärme nicht spüren, weil Wolken am Himmel stehen, wissen wir: Sie ist da. Und je stärker die Sonne scheint, desto mehr verdunsten die Wolken. Und genauso ist es mit unserem Glück – je mehr wir es spüren, desto mehr verblasst das weniger gute in unserem Leben.

Oft halten Sorgen, Stress oder „Probleme“ uns davon ab, glücklich zu sein. Doch wenn wir unseren Fokus im Alltag immer wieder auf das lenken, was uns glücklich macht, können wir trotz unglücklicher Umstände unser Glück leichter wahrnehmen. Genau darum geht es heute in unserer Übung „**Meine Glückssonne**“. Hier ein Beispiel für eine Glückssonne:



Beitrag von Glückstrainerin Melli Seedorf für das Tagesprogramm von <https://actionforhappiness.de/weltglueckstag>

Diese Übung ist wie ein kleiner innerer Kompass, den du immer wieder hervorholen kannst – an grauen Tagen ebenso wie an sonnigen. **Nutze deine innere Sonne für mehr Glück im Alltag!** Ich freue mich, dass du dabei bist, dich und die Welt ein bisschen mehr zum Leuchten zu bringen. 😊

Anleitung zur Übung „Meine Glückssonne“ ☀️

Vorbereitung: Du benötigst ein Blatt Papier (DIN A4 oder A3) und einen Stift, z. B. Kugelschreiber. Gern auch einen gelben Textmarker.

1. Wolken malen (Glücks-Hindernisse erkennen) ☁️

- 👉 Male am unteren Rand deines Blattes **Wolken**.
- 👉 In jede Wolke schreibst du kurz auf, **was dich aktuell daran hindert, rundum glücklich zu sein** (z. B. bestimmte Sorgen, Stress, Ängste).
- 👉 Nimm dir maximal 2 Minuten dafür

2. Die Sonne ins Zentrum setzen ☀️

- 👉 In die Mitte des Blattes wird ein **Sonnenkreis** gezeichnet.
- 👉 In die Sonne schreibst du: „**Ich bin glücklich.**“

3. Sonnenstrahlen als Glücksquellen hinzufügen ✨

- 👉 Nun überlege dir: **Was macht mich glücklich?**
- 👉 Male für jede Sache, die dich glücklich macht, **einen Sonnenstrahl** an deine Sonne und schreibe, was es ist (z. B. „Zeit mit meiner Freundin“, „Tanzen“, „Natur“, „Musik“).
- 👉 **Nimm dir 5 Minuten Zeit dafür**

4. Reflexion durch gezielte Fragen 🤔❤️

- 👉 Nachdem du deine ersten Sonnenstrahlen aufgemalt hast, stelle ich dir **gezielte Fragen**, die dir dabei helfen, dir dein eigenes Glück noch bewusster zu machen.

Fragen, um dein persönliches Glück zu erkunden:

- 1 ♦ Welche kleinen Dinge im Alltag machen dich glücklich?
- 2 ♦ Wann fühlst du dich vollkommen frei und unbeschwert?
- 3 ♦ Welche Aktivität kannst du stundenlang tun, ohne die Zeit zu merken?
- 4 ♦ Wo fühlst du dich am meisten mit dir selbst verbunden?
- 5 ♦ Was bringt dich zum Lachen?
- 6 ♦ Welche Person bringt dich zum Lachen?

Beitrag von Glückstrainerin Melli Seedorf für das Tagesprogramm von <https://actionforhappiness.de/weltglueckstag>

- 7 ♦ Bei welchen Menschen fühlst du dich glücklich?
- 8 ♦ Welche Klänge oder Lieder versetzen dich sofort in eine glückliche Stimmung?
- 9 ♦ Welche Veranstaltungen machen dich glücklich?
(Konzert, Familienfeier, Theaterbesuch, gemeinsamer Meditationsabend, Spieleabend...)

- 10 ♦ Welche Kindheitserinnerung bringt dir immer noch Freude?
- 11 ♦ Welche Gewohnheit oder tägliche Routine tut dir richtig gut?
(falls du noch keine hast, welche könntest du im Alltag neu integrieren?)

- 12 ♦ Gibt es ein Erlebnis in deinem Leben, bei dem du dachtest: „Das ist Glück“?

👉 Vielleicht fallen dir selbst noch weitere Fragen ein, die du gern für dich beantworten kannst.

👉 Klopfe dir selbst auf die Schulter für die Sichtbarmachung deiner ganz persönlichen Glückssonne!

5. Erkenntnisse für den Alltag nutzen 🌞

♦ Anwendungsbeispiel 1:

👉 Mach dir ein paar schwarz-weiß Kopien von deiner Glückssonne.

👉 Nimm dir am Wochenanfang eine dieser Kopien und male nur den Kreis gelb aus.

👉 Überlege dir, welchen Strahl du diese Woche in deinem Alltag integrieren möchtest.

👉 Jedes mal, wenn du einen Sonnenstrahl in deinem Alltag integriert hast, malst du mit dem Textmarker ein kleines Stückchen von diesem Strahl gelb an. Wenn du es mehrmals gemacht hast, verlängerst du mit dem gelben Textmarker diesen Strahl ein Stückchen. Versuche die Sonne im Wochenverlauf jeden Tag ein bisschen mehr leuchten zu lassen.

👉 Mach den Blick auf deine Glückssonne zur täglichen Gewohnheit.

♦ Anwendungsbeispiel 2:

👉 Wenn es dir mal nicht so gut geht, nimm dir deine Glückssonne zur Hand und schaue, was du tun kannst, um das Glück in dir zu spüren.

♦ Anwendungsbeispiel 3:

👉 Aktualisiere jährlich deine Glückssonne, vielleicht gemeinsam mit deinem Lieblingsmenschen – das verbindet und macht Freude.

Je mehr wir unsere Glückssonne pflegen, desto heller strahlt sie – und desto mehr „verdunsten die dunklen Wolken“, Gedanken, Sorgen und Gefühle. Viel Glück und Danke!