

21 TIPPS DIE GUTE LAUNE MACHEN

Nr.	Tipp	Gemacht!
1.	Lass positive Energie fließen – tue jemanden etwas Gutes! Schon ein paar nette Worte zur Kassiererin im Supermarkt oder jemandem die Türe aufzuhalten.	<input type="checkbox"/>
2.	Schreibe eine Liste mit allem, was du gerade in deinem Leben schätzt! Sogar an unglücklichen Tagen kann man etwas finden. Denk intensiv daran und lass das gute Gefühl in dir wachsen. Einige Beispiele: dein kuscheliges Bett, das Vogelgezwitscher am Morgen, das Lächeln des Busfahrers, dein gutes Abendessen,...	<input type="checkbox"/>
3.	Schokolade! Deine Lieblingsorte...	<input type="checkbox"/>
4.	Mache einen Spaziergang - egal wie das Wetter ist - und atme tief durch! Am besten in der Natur. Nichts heilt mehr als frische Luft!	<input type="checkbox"/>
5.	Schlafe auf der anderen Bettseite oder wechsele das Kopf- und Fußende! Klingt eigenartig – probiere es aus – es wirkt...	<input type="checkbox"/>
6.	Mache ein paar Hampelmänner! Erinnerst du dich an deine Kindheit? Hüpfen – dabei Füße auseinander, Arme über dem Kopf zusammenklatschen, hüpfen – Füße zusammen, Arme wieder herunter. Du wirst lachen – versprochen!	<input type="checkbox"/>
7.	Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich! Verstecke den Brief dann irgendwo, wo du ihn vergisst: in einem Buch, in der Tasche eines Wintermantels, in einem Fotoalbum,.... Du wirst überrascht sein, wenn du ihn nach Jahren wiederfindest.	<input type="checkbox"/>
8.	Nimm dir zwei Stunden Zeit um im TV eine Biografie anzuschauen (ZDF Info, Universum History, Netflix,...)	<input type="checkbox"/>

9. Färbe deine Haare!

10. Hör deine Lieblingslieder!

Und singe extra laut mit.

Mach eine Party nur mit dir alleine und tanze im Pyjama vorm Spiegel.

11. Gehe in eine Parfümerie und schnuppere an Parfüms!

Rose und Lavendel beruhigen am meisten. Lass dir eine Probe von deinem Lieblingsduft mitgeben.

12. Triff eine gute Freundin und kocht gemeinsam Spaghetti!

Nichts hebt die Stimmung mehr als eine gute Freundin und ein gutes Essen.

13. Lege dich bei Sonnenschein in die Wiese!

Atme tief durch und lächle dabei.

14. Schau dir alte Fotos an – am besten mit einer guten Freundin oder jemanden aus deiner Familie.

Diese Menschen tauchen gerne mit dir in die „gute alte Zeit ein“ – „oh Gott, schau dir diese Frisur an...“

15. Mach dir eine Liste mit praktischen und umsetzbaren Dingen, wie du deine momentane Situation verbessern kannst.

Mit wem kann ich darüber reden? Was kann ich verändern?

16. Kopf hoch! Halswirbelsäule aufrichten, Kinn leicht heben, Kopf hoch...

Macht dich zuversichtlicher! Oder kannst du mit hängendem Kopf sagen „ich bin soooo glücklich“?

17. Probiere eine neue Sportart aus.

Versuche es zum Beispiel mit Klettern – dabei hast du keine Zeit für negative Gedanken, es fordert deinen Körper und danach kannst du enorm stolz auf dich sein! Oder mach einen Schnuppertanzkurs – wirkt genauso!

18. Summe! Und vibriere.

Du weißt schon: das Schnurren einer Katze beruhigt. Also warte nicht auf eine Katze und spüre wie sich dein Körper dabei entspannt.

19. **Verwöhne dich mit einem extra guten Frühstück und nimm dir Zeit dafür.**
Eier, Speck, Müsli, Obst, Croissant, Kaffee, Kakao... was immer du magst. Am besten mit einer Zeitschrift – und im Pyjama.

20. **Plane deinen nächsten Urlaub.**
Egal ob eine Nacht in der Nähe oder eine längere Reise – blättere in Magazinen, nimm dir die Angebote aus den Supermärkten mit, recherchiere im Internet. Male dir ganz genau aus, was du alles Schönes erleben wirst!

21. **Sei dir bewusst, dass auch die momentane Situation vorbei gehen wird.**
Ganz bestimmt! In einem Jahr schauen die Dinge ganz anders aus. Es ist ein Teil unseres Lebens, mit schlechter Stimmung umgehen zu lernen. Und du wirst es schaffen – versprochen!

Hier hast du Platz um deine Erfahrungen aufzuschreiben,
vielleicht fallen dir noch ganz persönliche Tipps ein, die deine Stimmung heben:

.....

.....

.....

.....

.....