

100 kleine Dinge, die mich glücklich machen

Hier sind meine 100 kleinen Dinge, die mich glücklich machen — als Inspiration für dich.

Kreativität & Machen für kleine Glücksmomente

- ☐ Einfach so vor mich hin doodeln (ziel- und gedankenlos vor sich hin kritzeln)
- ☐ Ein neues Rezept ausprobieren und von den 17 Zutaten 10 durch eigene Vorlieben ersetzen
- ☐ In einem Gespräch plötzlich auf DIE Business-Idee kommen
- ☐ Ein Upcycling-Projekt starten
- ☐ Spätabends mit Freunden spontan eine Partei gründen
- ☐ Einen Buchladen im Kopf komplett durchplanen, einrichten und vermarkten (egal, ob der irgendwann eröffnet oder nicht)
- ☐ Ein Wort erfinden, das es eigentlich schon längst geben müsste
- ☐ Ein Zimmer komplett umräumen
- ☐ Neue Kreativ-Hobbys ausprobieren (trotz zwei linker Hände)
- ☐ In Gedanken einen kompletten Fantasy-Roman schreiben

Was mich draußen glücklich macht

- ☐ 17 verschiedene Grüntöne im Wald
- ☐ Buntes Herbstlaub
- ☐ Der erste warme Tag im Jahr
- ☐ Barfuß im Gras oder Sand
- ☐ Der Geruch von frisch gemähtem Rasen
- ☐ Wolkenberge vor einem Gewitter
- ☐ Schnee an Weihnachten
- ☐ Eichhörnchen
- ☐ Das erste Mal im Jahr ohne Jacke rausgehen
- ☐ Ein Regenbogen
- ☐ Der Geruch von frisch gesägtem Holz
- ☐ Aufgeregtes Vogelgezwitscher

Kleine Glücksmomente beim Essen und Genießen

- ☐ Warmes Brot mit Kruste
- ☐ Der Duft von frisch gemahlenem Kaffee
- ☐ Die ersten Erdbeeren im Jahr
- ☐ Das Klirren von Eiswürfeln im Glas
- ☐ Reste vom Vortag, die blitzschnell ein Essen ergeben
- ☐ Die Pizza schmeckt genauso gut wie im Urlaub
- ☐ Die Teigschüssel auskratzen
- ☐ Im Marmeladenglas ist noch genau so viel drin, dass es für eine Scheibe Brot reicht
- ☐ Das Zischen beim Öffnen einer Limoflasche
- ☐ Ein Rezept, das beim ersten Versuch klappt
- ☐ Wenn ich nicht selber kochen muss
- ☐ Der Geruch von getoastetem Brot

Kleine Glücksmomente unterwegs & auf Entdeckung

- ☐ Ein freier Sitzplatz am Fenster in der Bahn
- ☐ Die Ampel wird genau dann grün, wenn ich am Straßenrand ankomme
- ☐ Den Bus/die Bahn gerade noch erwischen
- ☐ Auf Anhieb in eine Parklücke kommen
- ☐ Der Moment, wenn das Flugzeug abhebt
- ☐ Zufällig ein neues Café entdecken
- ☐ Menschen im Zug, die ein Buch lesen
- ☐ Falsch abbiegen und einen Buchladen entdecken
- ☐ Durch einen Park mit alten Bäumen schlendern
- ☐ Das eigene Gepäckstück kommt als erstes vom Band
- ☐ Der Zug ist pünktlich, obwohl man's nicht erwartet hat

100 kleine Dinge, die mich glücklich machen

Hier sind meine 100 kleinen Dinge, die mich glücklich machen — als Inspiration für dich.

Yeah, endlich abgehakt

- ☐ Eine Aufgabe ist erledigt und ich konnte ein Häkchen setzen
- ☐ Der Schreibtisch ist (einigermaßen) aufgeräumt
- ☐ Der verlorene Socken taucht wieder auf
- ☐ Ein Projekt, das endlich fertig ist
- ☐ Yeah, die Steuererklärung ist abgeschickt
- ☐ Mein Posteingang steht auf null
- ☐ Der Insta-Hack funktioniert tatsächlich
- ☐ Der Wäscheberg ist komplett weg
- ☐ Ein Paket kommt früher als erwartet an
- ☐ Alle sind pünktlich zum Essen
- ☐ Das Altglas hat seinen Weg zum Glascontainer gefunden
- ☐ Dieser eine Anruf, der schon ewig auf der Liste steht, ist gemacht

Kleine Glücksmomente mit anderen Menschen

- ☐ Eine unerwartete Nachricht von einer Freundin/einem Freund
- ☐ Ein handgeschriebener Brief oder eine Notiz
- ☐ Jemand hilft einfach so, ungefragt
- ☐ Menschen, die beim Entgegenkommen einfach so lächeln oder grüßen
- ☐ Ein Insider, Spruch der immer wieder für gute Laune sorgt
- ☐ Jemand erinnert sich an eine Kleinigkeit, die ich selbst vergessen hatte
- ☐ Eine Umarmung
- ☐ Jemandem die Tür aufhalten und ein Lächeln zurückbekommen
- ☐ Wenn aus einem kurzen Kaffee ein langer, philosophischer Abend wird
- ☐ Ein freundliches Lächeln beim Einkaufen
- ☐ Die Nachbarn gehen sonntags zum Bäcker und legen einfach so Brötchen vor die Tür
- ☐ Ein spontanes Gespräch mit einer fremden Person, das total ungezwungen und nett ist

Kleine Glücksmomente Zuhause

- ☐ Kerzenlicht am Abend
- ☐ Ein Zimmer oder eine Ecke ist aufgeräumt
- ☐ Zimmerpflanzen, die neue Blätter bekommen
- ☐ Aufs Sofa kuscheln mit der Lieblingsdecke
- ☐ Das Licht fällt genau richtig durchs Fenster
- ☐ Das erste Mal im Herbst Kaminfeuer
- ☐ Das Bett hat frisch gewaschene Bettwäsche bekommen
- ☐ Die Wohnung riecht schon nach Kaffee, wenn ich aufwache
- ☐ Ein Buch und eine Tasse Tee, während es draußen dunkel wird
- ☐ Der von mir gedeckte Tisch sieht total einladend aus
- ☐ Musik voll aufgedreht beim Putzen

Kleine Glücksmomente mit Musik, Büchern & Kopfkino

- ☐ Wenn das Buch so gut ist, dass ich einfach nicht mit lesen aufhören kann
- ☐ Ein Song im Radio, an den ich ewig nicht gedacht habe (aber direkt mitsingen kann)
- ☐ Eine Tüte Popcorn und ein guter Film
- ☐ Ein nicht verheddertes Kopfhörerkabel
- ☐ Ein Buch nochmal lesen und wie beim Nachhause kommen fühlen
- ☐ Eine Tierdoku in der kein Tier gefressen wird
- ☐ Die ersten 3 Töne meines Lieblingsliedes
- ☐ Ein Podcast, der mich auf neue Gedanken bringt und inspiriert
- ☐ Ein Filmende, das mich überrascht aber nicht ärgert
- ☐ Eine Reisedoku über ein Land das ich kennenlernen möchte
- ☐ Eine neue Fantasy-Reihe (und alle Bände sind schon erschienen)

100 kleine Dinge, die mich glücklich machen

Hier sind meine 100 kleinen Dinge, die mich glücklich machen — als Inspiration für dich.

Weirdo Glücksmomente

- ☐ Meine Lieblings-Kaffeetasse ist gespült
- ☐ Das erste Aufschlagen eines neuen Notizbuches und sich die allerhübscheste erste Seite überlegen
- ☐ Das Schreiben einer Liste
- ☐ Den zweiten Lieblingskuli in einem Rucksack wiederfinden
- ☐ Dieses geniale Gefühl beim Abhaken einer Checkliste
- ☐ Dieser eine Parkplatz, in den ich am allerbesten reinkomme ist frei
- ☐ Das Bücherregal umsortieren nach einer neuen Logik
- ☐ Das eigene Kopfkissen auf Reisen dabei haben
- ☐ Ein T-Shirt, das ich im Urlaub gekauft habe anziehen (und sofort wieder Urlaubsgefühle haben)

Das waren meine 100 kleinen Dinge, die für Glücksmomente sorgen.
Auf den nächsten Seiten ist Platz für deine...

100 kleine Dinge, die mich glücklich machen

Jetzt bist du dran — welche 100 kleinen Dinge machen dich glücklich?

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

100 kleine Dinge, die mich glücklich machen

Jetzt bist du dran — welche 100 kleinen Dinge machen dich glücklich?

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

100 kleine Dinge, die mich glücklich machen

Jetzt bist du dran — welche 100 kleinen Dinge machen dich glücklich?

[illegible]