

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2017)

**Heft:** 1: Was uns glücklich macht : ältere Leute sind zufriedener mit dem Leben : warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter dem Glück öffnet : Menschen in Zürich berichten

**Artikel:** 10 Tipps zum Glück

**Autor:** Bösiger, Robert

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-846667>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# 10 Tipps zum Glück

Schon ein paar kleine Tricks können gegen leichte Tristesse helfen und glückliche Momente verschaffen. Visit hat zehn glückbringende Dinge und Tätigkeiten zusammengetragen.

Text: Robert Bösiger

## 1. Die Vorsatzliste

Das Fassen von Vorsätzen geniesst einen zweifelhaften Ruf. Doch bedenken Sie: Vorsätze müssen nicht unangenehme Aufgaben sein, sondern können auch lang gehegte Wünsche enthalten. Ein Beispiel: «Meine lange nicht mehr gesehene Freundin besuchen». Zweck dieser Liste: Man vergisst seine kleinen und grösseren Wünsche und Träume nicht. Und: Wer eine solche Liste führt und dann jeweils abhaken kann, wenn etwas erledigt oder erlebt ist, der schafft sich kleine Glücksmomente.

Aufwand:

Glückseffekt:

## 2. Die Mutprobe

Wollten Sie nicht schon immer mal an einem Volkslauf teilnehmen? Oder einer Wandergruppe beitreten? Oder endlich mal in eine Oper? Die Mutprobe könnte entweder auf der Vorsatzliste Platz finden (siehe Punkt 1) oder in Ihrem Kopf abgespeichert sein. Machen Sie Nügel mit Köpfen – die Glücksgefühle stellen sich garantiert ein, auch dann, wenn Sie damit das erste und letzte Mal in der Oper waren. Einfach deshalb, weil Sie die Mutprobe bestanden haben.

Aufwand:

Glückseffekt:

## 3. Die gute Tat

Halten Sie es wie die Pfadfinder und Sie werden sehen: Wer anderen hilft, hilft letztlich auch sich selbst. Zum Beispiel Freiwilligenarbeit leisten oder Nachhilfeunterricht geben. Denn eine gute Tat löst ganz besondere Gefühle in uns aus – einen Moment des Glücklichseins und der inneren Ruhe und Zufriedenheit.

Aufwand:

Glückseffekt:

## 4. Die Lichtblick-Liste

Gerade in eher düsteren Phasen oder Monaten ist das Führen einer persönlichen Lichtblick-Liste Gold wert. Setzen Sie sich täglich zwei, drei Minuten hin und überlegen Sie sich, worauf Sie sich in den nächsten Stunden und Tagen freuen. Beispiele: Spaziergang mit der Nachbarin, Singen im Chor am Abend, Besuch der Enkel... Es ist also ganz einfach: Notieren und vorfreuen!

Aufwand:

Glückseffekt:

## 5. Das 9-Dinge-Tagebuch

Eine im Frühjahr 2016 publizierte Studie von Psychologen der Martin-Luther-

Universität Halle-Wittenberg und der Universität Zürich zeigt: Wer abends Tagebuch führt und neun Dinge oder Situationen festhält, die er oder sie schön fand, steigert automatisch den bewussten Blick auf das Schöne, wird dadurch zufriedener und glücklicher.

Aufwand:

Glückseffekt:

## 6. Schokolade

Schokolade gilt als Evergreen unter den Stimmungsaufhellern. Sie hilft gegen fast alles (zum Beispiel bei Liebeskummer, bei Stress oder nach Kraftakten).

Aufwand:

Glückseffekt:

## 7. Freundschaften

Nicht nur schlechte Laune ist ansteckend, auch gute. Gute Freundschaften machen glücklich. Glück hat, wer Freunde hat, die einen annehmen, wie man ist – und mit denen man über alles sprechen kann, über das Schöne und das weniger Schöne. Freundschaften machen das Leben schöner und reicher.

Aufwand:

Glückseffekt:

## 8. Glückssymbol

Falls Sie ein Glückssymbol haben, holen Sie es wieder einmal hervor. Wenn nicht, stöbern Sie zwei, drei Brockis durch. Ein Glückssäuli, ein Käferli, ein Stein, ein Fröschi oder irgendetwas – Sie werden garantiert fündig. Und dann freuen Sie sich über diesen speziellen Fund, der Ihnen Glück bringen oder es bewahren wird. Und wer weiß: Vielleicht finden Sie sogar das passende Glückssymbol für Ihre beste Freundin oder Ihren besten Freund.

Aufwand:

Glückseffekt:

## 9. Die rosarote Brille

Etwas durch die rosarote Brille sehen: Umgangssprachlich bedeutet das, etwas in einem zu positiven Licht zu sehen und ein unrealistisches Weltbild zu haben. Mag sein. Aber haben Sie es schon einmal versucht? Eben. Dann setzen Sie doch diese Brille einmal auf. Sie werden sehen: Alles, was Sie damit betrachten, sieht schöner, lieblicher, besser aufgeräumt, sauberer geputzt und so weiter aus. 5 Minuten täglich können bereits hilfreich sein.

Beziehen kann man solche Brillen für einige wenige Franken im Versandhandel oder in Geschäften mit Fasnachtsartikeln.

Aufwand:

Glückseffekt:

## 10. Suchen und Finden

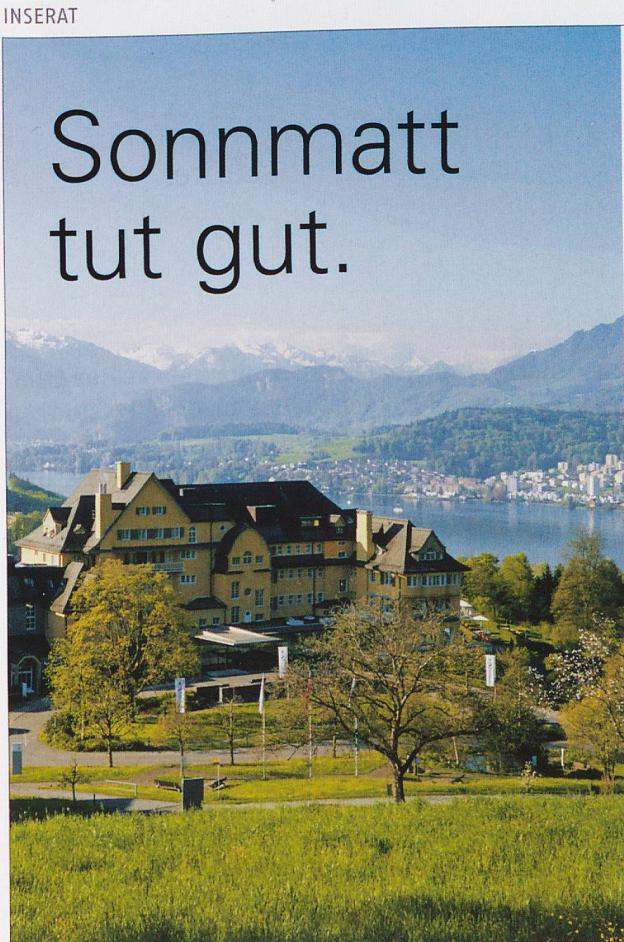
Wer mit den neun von Visit zusammengetragenen Glückstipps nichts anfangen kann oder will, könnte sich selber auf die Suche machen nach einem Glücksrezept. Vielleicht hilft schon ein Spaziergang, um eine zündende Idee zu bekommen. Wird man fündig, ist der Glückseffekt maximal.

Aufwand:

Glückseffekt:

Viel Glück!

INSERAT



# Sonnmatt tut gut.

**3 Nächte, 4 Tage, inkl. Halbpension  
1 Heublumenpackung**

Eine Person im Einzelzimmer, ab CHF 680.–  
Zwei Personen im Doppelzimmer,  
pro Person ab CHF 650.–

Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!  
Sie erreichen uns telefonisch unter  
041 375 32 32



**SONNMATT  
LUZERN**

Kurhotel & Residenz

Gesund werden, gesund  
bleiben, gelassen altern.

[www.sonnmat.ch](http://www.sonnmat.ch)