

GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Glücksmomente lauern
überall! Erfreue dich an den
kleinen Dingen.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives
zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch

GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Wer oder was gibt dir Kraft?
Schreib es auf und du hast
deine Energiequelle immer
bei dir.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives
zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch

GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Gönne deinem Körper
Bewegung. Nimm die Treppe
statt den Lift, mach am
Mittag einen Spaziergang
im Park oder genieße deine
Kaffeepause im Freien.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives
zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch

GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichein?

Schreibe eine Liste mit Dingen, mit denen du Zeit vergeudest. Kannst du die Zeitfresser Stück für Stück abschaffen?



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch



GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichein?

Lege dir eine Glücksbox an. Darin sammelst du Dinge, die dich erfreuen oder die für dich Glück symbolisieren.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch



GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichein?

Schalt ab und gönne dir regelmässig Pausen von elektronischen Geräten.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch



GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Nimm dir heute zehn Minuten
Zeit für etwas, das du noch
nie gemacht hast.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives
zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch



GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Besuche diese Woche einen
Ort, an dem du noch nie
warst.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives
zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch



GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Informiere dich morgen
über ein anderes Medium
als sonst: Lies eine andere
Zeitung, hör für einmal Radio
oder schau die Nachrichten
im Fernsehen an.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives
zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch



GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Versuche diese Woche
bewusst Kritik anzunehmen
und sie als Ansporn positiv
umzusetzen.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives
zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch

GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Übe aufrechtes Gehen,
eine offene Haltung und
Augenkontakt.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives
zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch

GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Wann warst du das letzte
Mal jemandem
dankbar? Gib der dafür
verantwortlichen Person
ein Zeichen.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives
zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch

GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Was war dein letzter
Genussmoment? Versetze
dich zurück und teile den
Moment bewusst mit dir.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives
zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch



GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Überlege dir, was dir wirklich
wichtig ist. Gib dem mehr
Platz in deinem Leben.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives
zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch



GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Stelle diese Woche sicher,
dass du genügend schläfst.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas Positives
zu deiner persönlichen Situation bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch



GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Kaufe nur Fisch, der nicht
von Überfischung bedroht
ist.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas
Positives zu deinem ökologischen Umfeld bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch

GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Richte Nistmöglichkeiten für
Vögel und Igel ein. Baue ein
Bienenhotel.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas
Positives zu deinem ökologischen Umfeld bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch

GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

Nutze lieber die Treppe statt
den Lift – so sparst du
sogar Strom.



Befolgst du diesen Glückstipp, trägst du etwas
Positives zu deinem ökologischen Umfeld bei.

Willst du mehr übers Glücklichsein erfahren?
Finde den aktuellen Ausstellungsort
der Wanderausstellung online:

globalhappiness.ch