



Das Glückskompass-Jahr

12 Themen – jederzeit einsteigen

Der Glückskompass begleitet dich ein Jahr lang auf dem Weg aus der Unzufriedenheit hin zu mehr Klarheit, Freude und Leichtigkeit. Dreimal pro Woche erhältst du liebevolle Impulse mit alltagstauglichen Strategien, die wirklich funktionieren – kurz, knackig und direkt in deinen WhatsApp-Chat geliefert.

Jeden Monat widmen wir uns einem Thema. Die Inhalte beruhen auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie und sind so gestaltet, dass du sie auch an vollen Tagen umsetzen kannst.

Auf den folgenden Seiten erfährst du, was dich in den einzelnen Monaten erwartet. Du kannst jederzeit einsteigen: Du beginnst mit dem Thema des laufenden Monats und erlebst im Laufe deines Jahres alle zwölf.

Bist du bereit, dir ein Leben zu gestalten, dass sich wieder lebendiger und mehr nach dir anfühlt? Dann lass uns gemeinsam einen Blick auf die Reise werfen, die vor dir liegt.

DAS GLÜCKSKOMPASS-JAHR





Erfolgsroutinen etablieren – Veränderung, die bleibt

Der Januar ist der Monat der guten Vorsätze. Doch die meisten scheitern nicht am Wollen, sondern am Dranbleiben: Motivation ist unzuverlässig, und Willenskraft ist am Abend oft aufgebraucht. Was wirklich trägt, sind Gewohnheiten. Denn sobald eine Routine sitzt, kostet sie kaum noch Kraft.

Im Januar lernst du, wie du neue Gewohnheiten so aufbaust, dass sie auch im vollen Alltag halten:

- **Klein anfangen:** Mit Mikrogewohnheiten machst du den ersten Schritt so klein, dass du kaum Nein sagen kannst – Lauschuhe anziehen statt 30 Minuten joggen.
- **Routinen verankern:** Du knüpfst neue Gewohnheiten an feste Anker in deinem Tag, damit du nicht mehr an sie denken musst.
- **Dranbleiben leicht machen:** Mit kleinen Belohnungen, einfachem Tracking und einer Umgebung, die das Gewünschte leicht macht, bleibst du auch dann dabei, wenn die erste Motivation verflogen ist.
- **Gelassen mit Rückschlägen umgehen:** Ein verpasster Tag ist kein Scheitern, sondern ein Hinweis, den Plan anzupassen. Selbstmitgefühl bringt dich dabei weiter als Selbstkritik.

Zum Abschluss setzt du das Gelernte an konkreten Beispielen um: für mehr Bewegung, mehr Glücksmomente und weniger Stress im Alltag.

Dieser Monat legt das Fundament dafür, dass gute Vorsätze nicht im Februar verpuffen, sondern ein Teil deines Lebens werden.



Glaubenssätze loslassen – Alte Regeln hinterfragen

Kennst du das: Du nimmst dir vor, anders zu reagieren, und landest doch wieder im alten Muster? Oft stecken Glaubenssätze dahinter: tiefe, meist unbewusste Überzeugungen wie „Ich muss es allen recht machen“ oder „Ich bin nicht gut genug“. Sie sind einmal entstanden, um dich zu schützen. Doch was dich früher geschützt hat, kann dich heute einengen.

Im Februar schauen wir uns an, wie du diese alten Regeln erkennst und Schritt für Schritt lockerst:

- **Das innere Drehbuch erkennen:** Du spürst deine Glaubenssätze im Alltag auf und fragst dich ehrlich, was sie dich heute kosten.
- **Den Filter neu einstellen:** Dein Gehirn sucht bevorzugt nach Beweisen für das, was du ohnehin glaubst. Du lernst, gezielt auf die Ausnahmen zu achten.
- **Den Glaubenssatz testen:** Mit kleinen Mut-Experimenten prüfst du im echten Leben, ob die befürchtete Konsequenz überhaupt eintritt. Diese Erfahrung verändert mehr als jedes Nachdenken.
- **Die neue Sicht verankern:** Statt unglaublicher Affirmationen entwickelst du realistische Sätze, die dein Gehirn annehmen kann, und übst, Abstand zu alten Gedanken zu gewinnen.

Es geht nicht darum, nie wieder Zweifel zu haben. Es geht darum, nicht mehr automatisch dem alten Muster zu folgen, sondern wieder frei wählen zu können.



Positives Mindset entwickeln – Die Macht der Gedanken

Warum behalten manche Menschen auch in schwierigen Zeiten ihre Zuversicht, während andere schneller den Mut verlieren? Oft liegt der Unterschied weniger in den Umständen als darin, wie wir sie wahrnehmen und uns erklären. Unser Gehirn schaut aus evolutionären Gründen zuerst auf das Negative. Das ist kein Fehler von dir, aber du kannst es ausgleichen, denn Denkgewohnheiten lassen sich trainieren.

Im März geht es um die Denkgewohnheiten, die dich stärken:

- **Deinen inneren Filter verstehen:** Du erfährst, warum wir oft nur einen Ausschnitt der Realität sehen, und wie du deinem Gehirn gezielt neue Suchaufträge gibst.
- **Das Gute sichtbar machen:** Mit einfachen Übungen trainierst du deinen Blick für das, was gut läuft, und für deinen eigenen Anteil daran.
- **Die Macht deiner Erklärungen:** Wir leiden selten an den nackten Fakten, sondern an den Geschichten, die wir uns dazu erzählen. Du lernst, Fakt und Interpretation zu trennen und Rückschläge nicht auf dein ganzes Leben zu übertragen.
- **Neue Perspektiven finden:** Mit Perspektivwechseln, Reframing und einem Growth Mindset lernst du, Fehler als Hinweise zum Dazulernen zu sehen statt als Endstation.

Dabei geht es nicht um eine rosarote Brille. Das Schwere darf da sein. Es wird nur um die Perspektiven ergänzt, die dich handlungsfähig und zuversichtlich halten.



Negative Emotionen meistern – Gefühle als Wegweiser

Angst, Wut, Trauer, Frust: Niemand mag sie, und doch gehören sie zum Leben dazu. Oft versuchen wir, sie wegzudrücken oder uns abzulenken. Das Problem: Je mehr wir gegen ein Gefühl ankämpfen, desto größer und hartnäckiger wird es. Häufig leiden wir weniger am Gefühl selbst als an unserem Kampf dagegen.

Im April lernst du, wie du einen gesünderen Umgang mit schwierigen Gefühlen findest:

- **Raus aus dem Kampf:** Du erfährst, warum Unterdrücken nicht funktioniert und wie Akzeptanz dich entlastet – nicht als Resignation, sondern als Ausgangspunkt für Veränderung.
- **Die Botschaft verstehen:** Gefühle sind keine Fehler im System. Sie zeigen dir, was dir wichtig ist und was du brauchst. Du lernst auch zu erkennen, wann eine heftige Reaktion eher mit alten Erfahrungen zu tun hat als mit der aktuellen Situation.
- **Emotionen gesund verarbeiten:** Mit einem einfachen Vier-Schritte-Plan kommst du in emotionalen Stürmen zur Ruhe, spürst das Gefühl, ohne überrollt zu werden, entschärfst die Geschichten in deinem Kopf und findest heraus, was du konkret tun kannst.

Dieser Monat hilft dir, auch in bewegten Zeiten bei dir zu bleiben und deine Gefühle als Wegweiser zu nutzen statt als Gegner.



Selbstbestimmt leben – Wieder selbst am Steuer

Hast du manchmal das Gefühl, nur noch zu reagieren – auf Termine, Erwartungen und die Bedürfnisse anderer? Erschöpfung entsteht oft nicht durch die Menge an Aufgaben, sondern durch das Gefühl, kaum Einfluss darauf zu haben. Denn selbst gestalten zu können, gehört zu unseren psychologischen Grundbedürfnissen.

Im Mai geht es darum, wie du dir Stück für Stück mehr Selbstbestimmung zurückholst:

- **Fremdbestimmung erkennen:** Du unterscheidest, welche Einschränkungen von außen kommen und welche du dir selbst auferlegst, etwa durch Perfektionismus oder den Wunsch nach Harmonie. Oft wird aus „Ich muss“ ein „Ich entscheide mich“.
- **Raus aus der Ohnmacht:** Du richtest deinen Fokus auf das, was du wirklich beeinflussen kannst, und stärkst mit kleinen täglichen Erfolgserlebnissen das Vertrauen in deine Handlungsfähigkeit.
- **Die eigene Stimme finden:** Du lernst, deine Bedürfnisse und dein Bauchgefühl wieder wahrzunehmen und deine Werte als Kompass für Entscheidungen zu nutzen.
- **Grenzen setzen, ohne dich zu verlieren:** Du erfährst, warum andere dich meist viel weniger kritisch sehen, als du befürchtest, und wie du mit Schuldgefühlen umgehst, wenn du Nein sagst.

Selbstbestimmung ist kein großer Sprung, sondern ein Weg der kleinen Schritte. Dieser Monat hilft dir, das Steuer wieder öfter selbst in die Hand zu nehmen.



Besser fühlen – Die Kraft positiver Emotionen

Oft glauben wir, glücklich sein bedeute, dass alles perfekt läuft. Doch diesen Moment wird es nie geben – das Leben bringt immer auch Sorgen und Probleme mit sich. Glückliche Menschen sind nicht sorgenfrei. Sie erleben nur häufiger positive Gefühle wie Freude, Dankbarkeit oder Hoffnung, und zwar nicht durch wenige große Höhepunkte, sondern durch viele kleine Momente im Alltag.

Im Juni holen wir mehr von diesen Momenten in dein Leben:

- **Glücksmomente erschaffen:** Du planst ganz bewusst kleine Glücksinseln in deinen Alltag ein, ob fünf Minuten oder eine Stunde.
- **Das Positive wahrnehmen:** Unser Gehirn achtet stärker auf das Negative. Mit einfachen Übungen wie dem positiven Tagesrückblick trainierst du deinen Blick für das Gute.
- **Das Positive verstärken:** Schöne Momente rauschen oft an uns vorbei. Du lernst, sie bewusst zu genießen, damit sie länger nachwirken.
- **Das Gute im Schlechten erkennen:** Auch in schweren Phasen gibt es oft etwas, das trägt. Das heißt nicht, Schmerz schönzureden, sondern die Situation vollständiger zu sehen.

Positive Gefühle lösen nicht alle Probleme. Aber sie geben dir Kraft und helfen dir, auch mit Schwierigem besser umzugehen. Dieser Monat ist ein guter Startpunkt, um mehr Leichtigkeit in deinen Alltag zu holen.



Zufriedener werden – Raus aus dem Hamsterrad

Glückliche Menschen erleben nicht nur häufiger schöne Gefühle. Sie sind auch alles in allem zufrieden mit ihrem Leben. Doch das ist gar nicht so leicht, wenn uns Werbung, Social Media und die Erwartungen anderer ständig signalisieren, dass wir mehr brauchen.

Im Juli schauen wir uns an, wie Unzufriedenheit entsteht und was du ihr entgegensetzen kannst:

- **Erwartungen prüfen:** Zufriedenheit hängt davon ab, wie gut unsere Realität zu unseren Erwartungen passt. Du deckst auf, welche Ansprüche wirklich deine sind und welche du von außen übernommen hast.
- **Schluss mit falschen Idealen:** Erfolg, Status und Anerkennung machen weniger zufrieden, als wir glauben. Du lernst, Ziele zu verfolgen, die dir wirklich etwas bedeuten.
- **Das Hamsterrad verlassen:** Wir gewöhnen uns schnell an alles Gute und wollen dann noch mehr. Dankbarkeit hilft dir, das „Genug“ wieder zu spüren.
- **Gelassener mit Vergleichen umgehen:** Du erfährst, warum die meisten Vergleiche hinken und wie du Neid sogar als Wegweiser nutzen kannst.
- **Dein Leben gezielt verändern:** Zum Abschluss schaust du genau hin, in welchen Lebensbereichen du unzufrieden bist, und entwickelst erste Ideen für Veränderungen.

Denn Unzufriedenheit ist kein Makel. Sie ist ein Hinweis, dass etwas nicht mehr passt, und damit der Anfang von Veränderung.



Meinen Weg finden – Ein Leben, das zu dir passt

Viele von uns geraten irgendwie in einen Lebensentwurf hinein – weil er vertraut war, weil andere es so gemacht haben oder weil er als vernünftig galt. Und irgendwann meldet sich eine leise Unzufriedenheit: das Gefühl, nicht am richtigen Platz zu sein. Dann kannst du die Unzufriedenheit aushalten, dich weiter verbiegen oder dich auf die Suche nach Lebensumständen machen, die wirklich zu dir passen.

Im August machen wir uns genau auf diese Suche:

- **Was brauche ich?** Du erkennst deine Bedürfnisse und findest heraus, was dir Energie gibt und was dich auslaugt.
- **Wer bin ich?** Du lernst deine Persönlichkeit und deine Werte besser kennen – den inneren Kompass, der deinem Leben Richtung gibt.
- **Was will ich, und was hält mich zurück?** Du erkundest deine Wünsche und Träume und schaust dir die Zweifel und Ängste an, die sie kleinreden.
- **Was passt zu mir?** Du entdeckst deine Stärken und befreist dich vom Druck, die eine perfekte Berufung finden zu müssen.

Alle Erkenntnisse sammelst du in deiner persönlichen Schatzkarte. Sie muss am Ende kein perfektes Bild ergeben. Klarheit entsteht nicht durch endloses Grübeln, sondern indem du erste kleine Schritte gehst.



Stress reduzieren – Mehr Gelassenheit im Alltag

Kennst du das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen? Der Kopf rattert, die To-do-Liste wird länger, und echte Pausen kommen kaum noch vor. Entspannungsübungen können helfen, aber sie löschen nur den Brand, der schon da ist. Wer Stress nachhaltig reduzieren will, muss auch dort ansetzen, wo er entsteht.

Im September schauen wir uns Stress deshalb von allen Seiten an:

- **Erholung und Balance:** Du erfährst, warum Pausen kein Luxus sind, und findest heraus, welche Tätigkeiten dir wirklich Energie zurückgeben.
- **Ordnung ins Chaos bringen:** Du lernst, deinen Kopf zu entlasten, Aufgaben klug zu priorisieren und das Aufschieben zu überwinden.
- **Schnell aus dem Stress aussteigen:** Mit einer einfachen Notfall-Strategie findest du in akuten Stressmomenten zurück zu Ruhe und Klarheit und lernst, abends das Gedankenkarussell anzuhalten.
- **Mentale Stressfallen entschärfen:** Oft stressen uns weniger die Situationen als unsere Gedanken dazu. Du schaust dir Perfektionismus, das ständige Ja-Sagen und das Katastrophendenken genauer an.

Ziel ist kein Leben ganz ohne Stress – das gibt es nicht. Ziel ist, dass auf Anspannung wieder Entspannung folgt und du auch in stürmischen Zeiten ruhiger bleibst.



Beziehungen stärken – Verbindungen, die guttun

Gute Beziehungen gehören zu den wichtigsten Glücksfaktoren überhaupt. Sie machen das Leben schöner, puffern Stress ab und schützen sogar unsere Gesundheit. Doch Beziehungen können auch kompliziert sein: Missverständnisse schleichen sich ein, Konflikte belasten, und manche Verbindungen kosten mehr Kraft, als sie geben.

Im Oktober geht es darum, wie du deine Beziehungen bewusst gestaltest – ob Partnerschaft, Freundschaft oder Familie:

- **Das Fundament verstehen:** Du erfährst, worauf gute Beziehungen aufbauen und wie du prüfen kannst, ob dieses Fundament trägt.
- **Klar kommunizieren:** Du lernst, dich mitzuteilen, ohne anzugreifen, wirklich zuzuhören und Zuneigung so auszudrücken, dass sie beim anderen ankommt.
- **Konflikte als Chance nutzen:** Wenn du auf die Bedürfnisse hinter Vorwürfen schaust und das Problem gemeinsam angehst, werden Streitgespräche konstruktiver.
- **Grenzen setzen und loslassen:** Du klärst, was du an anderen akzeptieren kannst und wo deine Grenze liegt – und was dir hilft, wenn du dich fragst, ob eine Beziehung dir noch guttut.
- **Dein soziales Netz pflegen:** Du erfährst, wie du Freundschaften ohne Stress pflegst und auch im Erwachsenenalter neue Kontakte knüpfst.

Dieser Monat ist deine Chance, mehr Nähe, Verständnis und Leichtigkeit in deine Beziehungen zu bringen.



Selbstliebe fördern – Freundschaft mit dir selbst

Wie du mit dir sprichst und über dich denkst, beeinflusst fast alles: deine Entscheidungen, deine Beziehungen, dein Wohlbefinden. Doch viele von uns sind sich selbst gegenüber viel strenger als gegenüber jedem anderen Menschen. Selbstliebe ist keine Belohnung, die wir uns erst verdienen müssen. Sie ist eine Haltung, die man üben kann.

Im November geht es um die wichtigste Beziehung in deinem Leben, die zu dir selbst:

- **Dich annehmen:** Du erfährst, warum dein Wert nicht von Leistung, Aussehen oder der Meinung anderer abhängt, und übst, dich auch mit deinen Schwächen anzunehmen.
- **Schluss mit Selbstkritik:** Du lernst, deinen inneren Kritiker zu erkennen, ihm weniger Macht zu geben und ihm eine unterstützende innere Stimme entgegenzusetzen. Selbstmitgefühl bringt dich dabei weiter als Härte, das zeigt auch die Forschung.
- **Gut für dich sorgen:** Du übernimmst Verantwortung für dein Wohlbefinden, nimmst die Signale deines Körpers ernster und findest mit einem kurzen täglichen Check heraus, was du gerade brauchst.
- **Für dich einstehen:** Mit Körperhaltung und mentalem Training wachst du Schritt für Schritt in ein selbstbewussteres Auftreten hinein, auch wenn du dich noch nicht so fühlst.

Dieser Monat ist deine Chance, dir eine der wichtigsten Ressourcen im Leben aufzubauen: eine innere Stabilität, die dich auch durch schwierige Zeiten trägt.



Ziele erreichen – Dein Kompass fürs neue Jahr

Der Dezember lädt dazu ein, zurückzublicken und nach vorn zu schauen. Viele fassen jetzt gute Vorsätze und sind im Februar frustriert, weil die Ziele zu groß, die Pläne zu vage oder die Ziele nie wirklich die eigenen waren. Das Problem ist selten der Wille, sondern meist die Strategie.

Im Dezember lernst du, Ziele zu setzen, die dich wirklich weiterbringen:

- **Die Richtung klären:** Bevor es um Ziele geht, klärst du deine Vision, deinen Nordstern, und prüfst, ob deine Ziele wirklich aus dir selbst kommen.
- **Die richtigen Ziele finden:** Du leitest deine Ziele aus der Lücke zwischen heute und deinem Wunschleben ab, konzentrierst dich auf die wenigen Dinge mit der größten Wirkung und überlegst, was du weglassen kannst.
- **Realistisch planen:** Statt ein ganzes Jahr zu verplanen, denkst du in überschaubaren 12-Wochen-Etappen und konzentrierst dich auf das, was du wirklich in der Hand hast: dein tägliches Handeln.
- **Hindernisse lösen:** Du findest heraus, was dich bisher ausgebremst hat, und richtest deine innere Haltung auf die Person aus, die du sein möchtest.

So startest du mit einem klaren, machbaren Plan ins neue Jahr. Im Januar geht es dann darum, die passenden Routinen dafür aufzubauen.



So kannst du dabei sein

Zwölf Themen, ein Jahr, viele kleine Schritte. Du musst dafür nicht dein ganzes Leben umkrempeln und dir auch nicht mehrere Stunden am Stück freischaufeln. Ein paar Minuten, mehrmals pro Woche, reichen, um Stück für Stück etwas zu verändern:

Um neue Erkenntnisse zu gewinnen, hilfreiche Strategien einzuüben und praktische Tools zu übernehmen, die deinen Alltag leichter machen.

Du bist dabei nicht allein: Wenn du möchtest, tauschst du dich in unserer WhatsApp-Gruppe mit anderen Mitgliedern aus, die einen ähnlichen Weg gehen. Du kannst deine Fragen stellen, erfahren, wie andere es machen oder dir einfach nur ein beruhigendes „das geht mir genauso“ abholen.

Der Glückskompass kostet 34 € im Monat und ist jederzeit zum Monatsende kündbar. Im Jahresabo für 340 € sparst du zwei Monate. Und du kannst ihn 14 Tage lang risikofrei testen: Wenn er nicht zu dir passt, bekommst du dein Geld zurück.

Alle Infos und die Anmeldung findest du hier: **gluecksdetektiv.de/glueckskompass**

Ich würde mich freuen, dich ein Stück zu begleiten.

Herzlich,

Deine Katharina