

# 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](http://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](http://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](http://globalhappiness.ch)



# GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

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 Glücklichsein erfahren?  
Finde den aktuellen Ausstellungsort  
der Wanderausstellung online:

[globalhappiness.ch](http://globalhappiness.ch)

# GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

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 Glücklichsein erfahren?  
Finde den aktuellen Ausstellungsort  
der Wanderausstellung online:

[globalhappiness.ch](http://globalhappiness.ch)

# GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichsein?

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 Glücklichsein erfahren?  
Finde den aktuellen Ausstellungsort  
der Wanderausstellung online:

[globalhappiness.ch](http://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](http://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](http://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](http://globalhappiness.ch)



# GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichein?

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 Glücklichein erfahren?  
Finde den aktuellen Ausstellungsort  
der Wanderausstellung online:

[globalhappiness.ch](http://globalhappiness.ch)

# GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichein?

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 Glücklichein erfahren?  
Finde den aktuellen Ausstellungsort  
der Wanderausstellung online:

[globalhappiness.ch](http://globalhappiness.ch)

# GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichein?

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 Glücklichein erfahren?  
Finde den aktuellen Ausstellungsort  
der Wanderausstellung online:

[globalhappiness.ch](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://globalhappiness.ch)