

DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK

Die Suche nach dem, was uns glücklich macht, scheint aktueller und herausfordernder denn je zu sein. Es gibt einen Weltglückstag, ein Glücksministerium und nicht zuletzt das Unterrichtsfach „Glück“. Das eigene Glück hängt auch von dem ab, was dem eigenen Leben einen Sinn gibt. Hier hat der christliche Glaube eine eindeutige und mutmachende Botschaft: Die Liebe zu sich selbst, zu Gott, zu den Mitmenschen und zur Natur bedingen sich gegenseitig und machen erfüllen das eigene Leben.

Wie hätte Jesus wohl die Frage nach seinem Glück beantwortet?

Ich glaube, er hätte sein Glück über das Glück der anderen definiert. Er lebte so, dass das Leben für andere lebenswerter wurde. Dadurch lebte er im Einklang mit sich selbst und Gott.



ZEITKICK^{KLEIN} TEXTE & MUSIK

Manchmal hilft der fremde Blick auf das eigene Leben, den eigenen Alltag...

Reinhard Mey: What a lucky man you are
<https://www.youtube.com/watch?v=mMLmLXuKPgE>

Heute ist ein guter Tag, um glücklich zu sein
von Max Raabe, hier in der Version mit LEA
<https://www.youtube.com/watch?v=DvAgZG1HJDs>

Das Leben besteht aus Ereignissen, auf die reagiert werden muss. Und sämtliche Glücksmomente kreisen um das Gegenteil.

Was ist das Gegenteil davon, zu reagieren? Es ist nicht Regression. Es ist nicht der Schlaf oder das Ruhen. Das Gegenteil davon, zu reagieren, ist, zu erschaffen, zu machen.

aus: Karl Ove Knausgård: „Im Frühling“

GLÜCKSREFLEXION

(MIT STIFT UND PAPIER)

Auf den folgenden Seiten findest du Fragen, die schriftlich beantwortet werden können. Das Aufschreiben lohnt sich, denn im Gegensatz zum Beantworten der Fragen im Kopf ist, muss man die Dinge zu Ende denken, um sie auszuformulieren. Das hilft beim Verarbeiten von Erlebtem. Am effektivsten ist dies tatsächlich mit Stift und Papier. Es kann auch sehr schön sein, die Fragen mit Menschen zu besprechen, die dir nahe sind. Wenn du innere Widerstände beim Lesen einer Frage spürst, überspringe sie einfach. Lasse ebenso Fragen weg, zu denen dir nichts einfällt.

ZEITKICK^{KLEIN}

TEXTE & MUSIK

Die Löffelliste aus dem Film „Das Beste kommt zum Schluss“
<https://www.youtube.com/watch?v=9lxAdEDof0>

Der Vogelfänger bin ich ja aus „Die Zauberflöte“ von Wolfgang Amadeus Mozart
<https://www.youtube.com/watch?v=0M7hkNsiuQY>

WAS MACHT DICH GLÜCKLICH?

Bei welcher Aktivität vergeht die Zeit wie im Flug? Was lässt dein Herz schneller schlagen? Es können große Visionen und kleine Dinge sein – schreibe sie hier auf. Versuche für die verschiedenen Bereiche wie a) Freund:innen und b) Familie c) Schule d) Freizeit/Hobbies Beispiele zu finden.

LÖFFEL-LISTE

Dies ist eine schon berühmte Methode – die „Bucket List“, das was man tun möchte, bevor man stirbt. Schreibe auf, was du gerne in deinem Leben mal machen würdest. Träume beflügeln die Fantasie und können dich im Alltag motivieren. Schreibe Personen auf, die du treffen möchtest, Orte, an die du reisen möchtest, Dinge, die du erleben möchtest. Alles ist erlaubt. Sei verrückt!

WAS KANNST DU GUT?

Was kannst du besonders gut und fällt dir besonders leicht? Oder wo investierst du gerne auch mal Zeit und Mühe, um etwas gut zu können? Was macht dir von all diesen Dingen besonders viel Spaß? Unterstreiche diese Aktivitäten.

SELBSTWERTSCHÄTZUNG

Weil es fast allen schwer fällt, über sich selbst positive Dinge zu äußern, lohnt sich diese Aufgabe. Schreibe hier auf, was du an dir magst. Deine Stärken, besondere Charaktereigenschaften, liebenswerte Macken. Es dürfen auch ganz kleine Punkte sein.

SELBSTFÜRSORGE

Es ist wichtig, dass du auf dich achtest und bewusst Zeiten am Tag einplanst, in denen du das tust, was dazu beiträgt, dass du dich wohl fühlst. Schreibe auf, was dir guttut. Gutes Essen? Schlafen? Sport? Schau gelegentlich auf diese List und erweitere sie. Überlege dir, wann du am Tag oder in der Woche Zeit einbauen kannst, um diese Dinge zu tun.

ZEITKICK^{KLEIN} TEXTE & MUSIK

Wie ein Traum wird es sein, wenn der Herr uns befreit:
Zu uns selbst und zum Glück seiner kommenden Welt.
Der Blinde blinzelt in die Sonne, dem Tauben verrätst du
ein Wort und er nickt. Der stumm gewesen, spricht die
Wahrheit. Geduckte heben ihre Köpfe, Enttäuschte ent-
decken: Die Welt ist so bunt. Die Schwarzseher sagen:
Es ist alles gut.

Die Alleswisser haben Fragen, der Analphabet liest die
Zeichen der Zeit, wer nichts besitzt, spendiert für alle.
Die Herrschenden machen sich nützlich im Haus.

(Lothar Zenetti)

DANKBARKEIT

Dankbarkeit hilft uns, das Leben zu genießen und glücklich zu sein. Wenn du dir bewusst machst, welche kleinen und großen Dinge du hast, die dein Leben schön machen, lernst du diese wertzuschätzen und nicht für selbstverständlich zu erachten – sei es das Winterwetter, das zwar kalt, aber nicht nass ist, das eigene Zimmer, das zwar klein – aber gemütlich ist oder die Geschwister, die zwar nerven, aber einem treu zur Seite stehen. Wir sehen gerne das Negative und regen uns über Sachen auf, die nicht zu unserem Bild vom perfekten Leben passen. Dabei können wir dankbar sein, für vieles, dass es gibt. Liste nun alle Dinge auf, für die du derzeit dankbar bist.

GUTES TUN

Gutes zu tun hilft nicht nur dir, sondern auch anderen, denn es macht nachweislich glücklich. Überlege, was du verändern kannst, damit der Alltag für bestimmte Personen besser wird. Wen in deinem Bekanntenkreis kannst du unterstützen? Wem kannst du helfen? Was willst du Gutes tun – im Kleinen und im Großen? Wie kannst du dein eigenes Verhalten durch das, was du kaufst, verbessern?

FREUND:INNEN

Freud:innen prägen unser Leben. Du bist mit Ihnen in der Schule zusammen und in deiner Freizeit. Schreibe nun die Namen deiner Freund:innen auf und trage dahinter das an Unternehmungen und Aktivitäten ein, die du mit der Person gut machen kannst oder gerne machen würdest.

ZEITKICK^{KLEIN} TEXTE & MUSIK

Atmen - Jupiter Jones

<https://www.youtube.com/watch?v=msPkWJPzqA4>

Springa (Springen, du must springen) - Ana Brun

<https://www.youtube.com/watch?v=YIK4y4j-wfg>

WAS IST DIR WICHTIG?

Zu wissen, welche Werte wichtig sind, kann dir helfen Krisen, besser zu meistern.

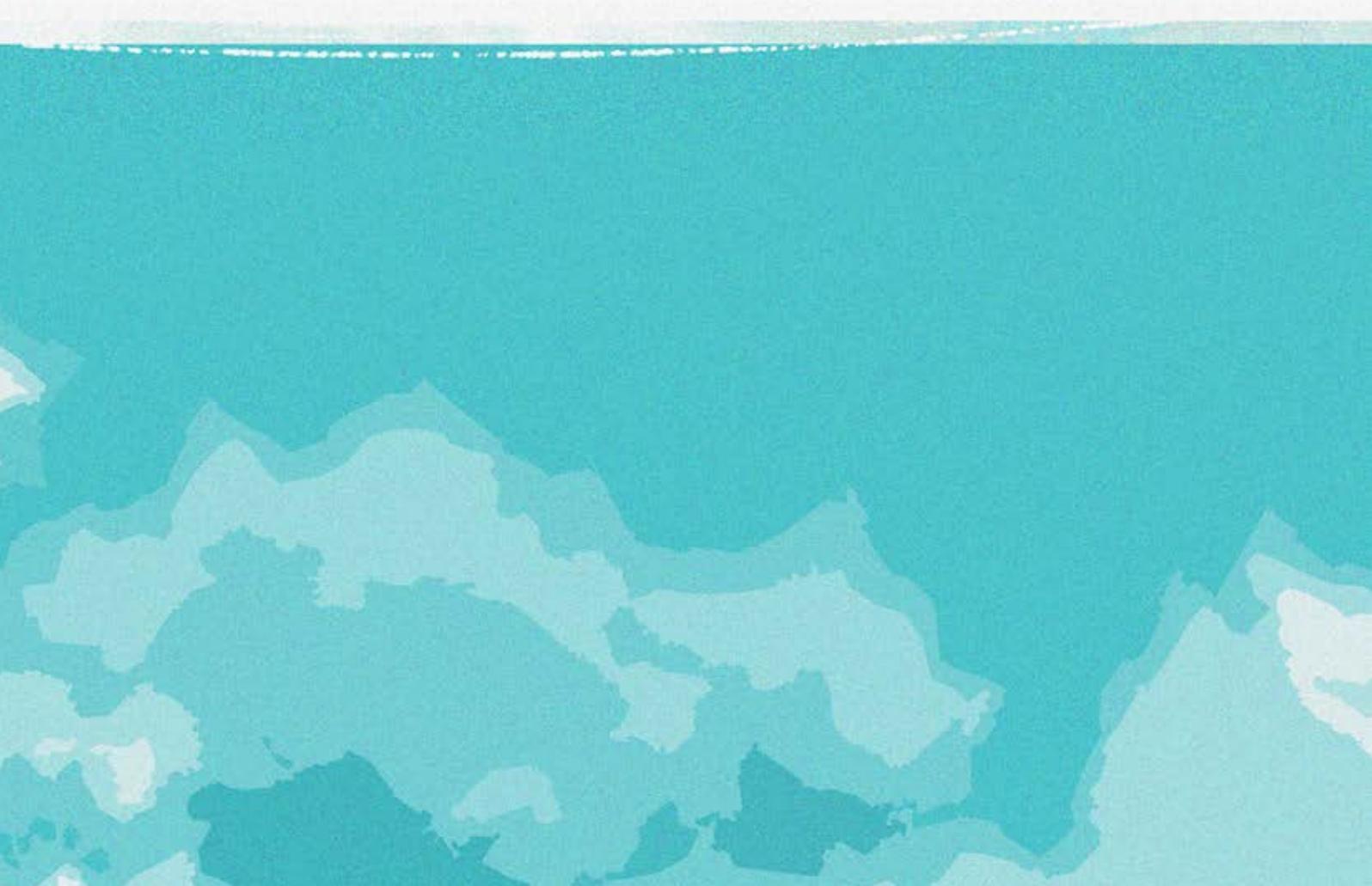
Wähle die zehn Werte aus der Liste aus, die dir wichtig sind.

Bei welchen Begriffen bekommst du ein wohliges, gutes Gefühl?

Diese sind dir wahrscheinlich wichtig.

Trage die Begriffe in das Bild auf der folgenden Seite ein - je wichtiger um so näher am Herzen!

Abenteuer	Gesundheit	Optimismus	Tradition
Achtsamkeit	Glaubwürdigkeit	Ordnung	Treue
Authentizität	Großzügigkeit	Perfektion	Unabhängigkeit
Beliebtheit	Harmonie	Rationalität	Verantwortung
Bescheidenheit	Herzlichkeit	Realismus	Vertrauen
Dankbarkeit	Hilfsbereitschaft	Respekt	Veränderung
Disziplin	Humor	Religiosität	Wohlstand
Ehrlichkeit	Kompromissbereitschaft	Selbstbestimmung	
Empathie	Kreativität	Sensibilität	
Entwicklung	Kritikfähigkeit	Sicherheit	
Erfolg	Leichtigkeit	Solidarität	
Fantasie	Leidenschaft	Spaß	
Flexibilität	Lernbereitschaft	Spiritualität	
Freiheit	Liebe	Toleranz	
Friedfertigkeit	Mitgefühl		
Fröhlichkeit	Mut		
Geduld	Nähe		
Gelassenheit	Neugierde		
Gerechtigkeit			
Glück			



HERZWÄRTS?

