

Noch mehr Glück für alle

C.Herfet-Sternberger, 2021



Kleine Glückseinheiten, mit denen man das eigene Glück selbst in die Hand nimmt. Schaut selbst, was euch Freude bereitet. Es gibt kein richtig oder falsch. Alles ist genau richtig, wie du es gut findest. Probiere einfach aus, was dir gefällt und du wirst sehen, wie sich dein Blick auf die Welt verändert! Trau dich!

😊 Bitte lächeln!

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass lächeln gesünder und damit glücklicher macht. Ein Lächeln ist die beste Art und Weise der Welt zu begegnen, denn ein lächelndes Gesicht ist immer angenehm. Menschen, die lächeln wirken auf uns sympathischer. Wer uns anlächelt, den nehmen wir als jemanden wahr, der Gutes für uns will. Das ist in unseren Genen verankert und so unser Frontalhirn in Takt ist, reagieren wir durch unsere Spiegelneuronen auch mit einem Lächeln. Das ist ein natürlicher Reflex. So empfinden wir eine nonverbale Verbindung mit demjenigen, der uns anlächelt. Wir haben damit ein ganz einfaches Instrument in der Hand, unsere Wirkung und somit unseren sozialen Erfolg positiv zu beeinflussen. Wir mögen Menschen, die lächeln, und so finden wir uns auch selbst lebenswerter, wenn wir andere anlächeln. Probiert es aus! Es wirkt umso mehr, wenn das Lächeln echt ist und wir wirklich glücklich oder fröhlich sind. Wir können uns in solche Momente auch hineinversetzen, in dem wir uns an schöne Erlebnisse erinnern. Aber im Notfall wirkt es auch rein auf der muskulären Ebene. Eine Minuten lächeln, lässt so viele Hormone produzieren, dass wir uns tatsächlich schnell ein wenig besser fühlen. Das ist nachgewiesen 😊!

📖 Glückstagebuch

Die meisten Menschen wissen garnicht, wie glücklich sie sind! Das Glück liegt meist nicht in großen Dingen, sondern vor allem in den kleinen, ganz selbstverständlichen Dingen, die wir jeden Tag erleben oder genießen dürfen. Und so unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich sind auch ihre ganz persönlichen Glücksmomente. Dankbar für die ganz alltäglichen kleinen Wunder zu sein hilft, um bewusster und glücklicher zu leben. Letzlich wirkt sich das auch positiv auf das Umfeld aus. Denn

ausgeglichene, mitfühlende und glückliche Menschen sind in der Regel im Umgang angenehme Weggefährten.

Wenn wir uns die Zeit nehmen die kleinen Wunder des Alltags bewusst wahrnehmen, können wir unser ganz persönliches Glück selbst in die Hand nehmen. Dankbar zu sein, für das was wir haben, hilft uns somit unser Glück auch wahrzunehmen. Eine Familie, Freunde, etwas zu Essen, ein Dach über dem Kopf, Frieden in unserem Land: Das sind alles Dinge, die für viele Menschen auf der Erde gar nicht so selbstverständlich sind. Machen wir uns die schönen Dinge bewusst, achten wir mehr auf diese guten Dinge in unserem Alltag und fühlen uns damit auch besser. Und dann können wir auch anderen Gutes tun!

Nimm dir ein kleines Heft oder einen Kalender und schreibe dir jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist oder/und die dich glücklich gemacht haben. Und mit der Zeit wirst du vielleicht merken, wie du deine Wahrnehmung veränderst...

Viel Freude dabei!

Werte - Kompass für unser Tun?

Was ist dir wichtig? Woran misst du deine Entscheidungen? Was ist dir besonders wichtig im Umgang mit dir selbst und deinen Mitmenschen? Oder anders gefragt: Kennst du deine Werte?

Sich seiner Werte bewusst zu werden, kann uns helfen, auch im Alltag entsprechend zu handeln. Das macht uns authentisch und auch glücklich, weil wir im Einklang mit unserer Überzeugung handeln.

Sich seiner eigenen Werte bewusst zu werden, kann vor allem auch in herausfordernden Situationen helfen, auf dem eigenen Weg zu bleiben.

Du kannst deine Werte auch künstlerisch gestalten und sie dir über den Schreibtisch hängen oder einfach bei dir tragen.

Unten findest du mein „**Werteherz**“ als kleines Beispiel. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Um die eigenen Werte im Alltag bewusster zu leben, hilft dir ein kleines **Wertetracking**. Du findest auch dazu hier eine Idee, die du gern anpassen kannst.

Meine Werte - meine Handlungsgrundlage



4 2019

„Wertehertz“

Wertetracking - Werte auf die ich diese Woche besonders achten möchte. Du kannst viele weitere Werte unten anfügen.

☒ Meine Werte, auf die ich diese Woche achte:

Meine Werte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Gesundheit	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
Freude	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
Humor	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
Liebe	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
_____	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
_____	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
_____	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁

Mein Wert der Woche: -----

Sei dir deiner Stärken bewusst - „Warme Dusche“ für dich selbst!

Du bist so viel! Mach es dir bewusst!

Ich bin....

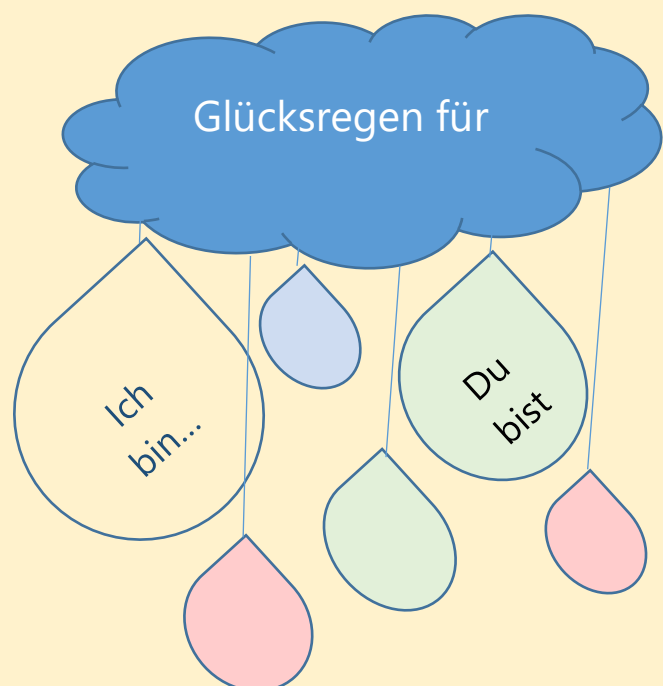
dankbar, motiviert, kreativ, fröhlich, mutig, lustig, stark, geschickt, herzlich, friedlich, freundlich, entspannt, cool, sportlich, wertschätzend, fabelhaft, selbstbewusst, verlässlich, ehrlich, einzigartig, nett, geduldig, ...

Schön, dass du da bist!

Glücksregen für Lieblingsemenschen ...

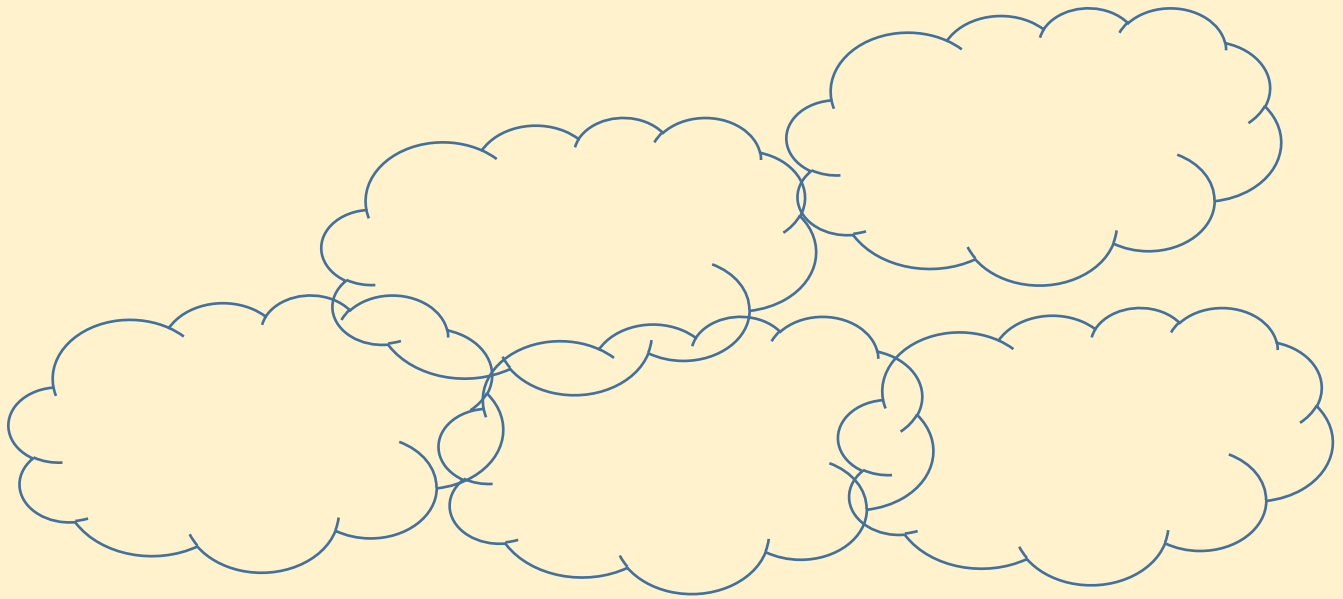
hilfebereit, bedeutend, liebevoll,
wundervoll, entspannt, mutig,
lustig....

Was fällt dir noch alles ein?



Male deinen Lieblingsemenschen einen Glücksregen oder bastel eine kleine Unruhe, in dem du die Wolken auf Pappe aufmalst und dann ausschneidest! Verbinde mit einem dünnen Faden die Wolken miteinander. Nimm dazu eine Nähnadel. Sie hilft dir den Faden durch die Pappe zu fädeln.

Was macht mich glücklich... Ein Himmel voller Ideen!



Das Glückskreuz

Wundervolle Übung, bei der sich jeder Gedanken macht, was ihn wirklich glücklich macht.

1. Brainstorming oder eine Liste mit allen Dingen, Menschen, etc. erstellen, die einen glücklich machen.
2. Begriff auf Kärtchen/ Post-ist schreiben und im Glückskreuz einkleben.

- ♣ Was macht mir kurzfristig glücklich?
- ♣ Was macht mich langfristig glücklich?

- Für die Klasse: Kreuz mit Kreppband auf den Boden kleben.
- Für dich selbst: A4-Blatt und Kreuz darauf zeichnen!
- Tipp: Man kann es auch mit der Familie machen!

Was mich glücklich macht...

stark

kurzfristig

langfristig

schwach

Mein Lebensbaum.. gestalte ihn!

