

1.) Meine Glückszutaten

Du hast bestimmt schon einige Glücksmomente in deinem Leben erlebt. Erinnerung dich an die schönste, die außergewöhnlichste, die ersten, die letzte glückliche Situation, die du durchlebt hast. Versuche dich dabei an jedes Detail zu erinnern.

Wo und wann war dieser Glücksmoment?

Wie bist du dorthin gekommen?

Was genau hast du gemacht?

Was hat diesen Augenblick zu einem Glücklichen gemacht?

Welche Uhrzeit war es?

Welche Jahreszeit?

Weißt du noch, was du anhattest?

Wer war alles dabei?

In welcher Beziehung stehst du zu diesen Menschen?

Hast du heute immer noch Kontakt zu ihnen?

Gab es etwas zu Essen oder zu Trinken?

Was war besonders lecker?

Gab es Geräusche oder Musik?

...

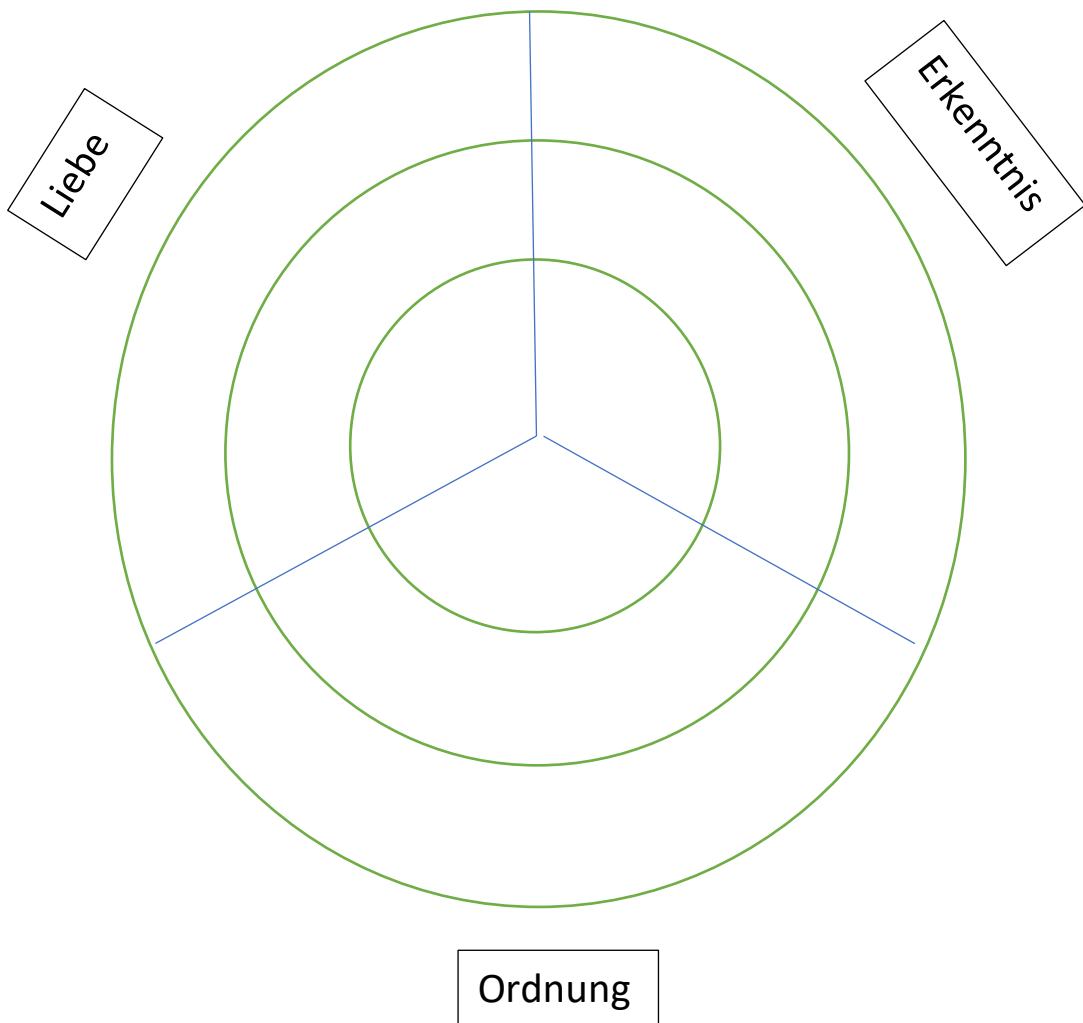
Versuche mit Hilfe dieser Fragen und noch weiteren, die du dazuschreiben kannst, diesem Glücksmoment so genau wie möglich zu beschreiben. Es ist wichtig, dass jemand, dem du deine Aufzeichnungen vorliest, der aber nicht dabei war, sich absolut in deine glückliche Lage versetzen kann.

3.) LEO

Zeichne drei Kreise, so wie du es in der unteren Abbildung siehst.
Das L steht für Liebe, das E steht für Erkenntnis und das O steht für Ordnung.

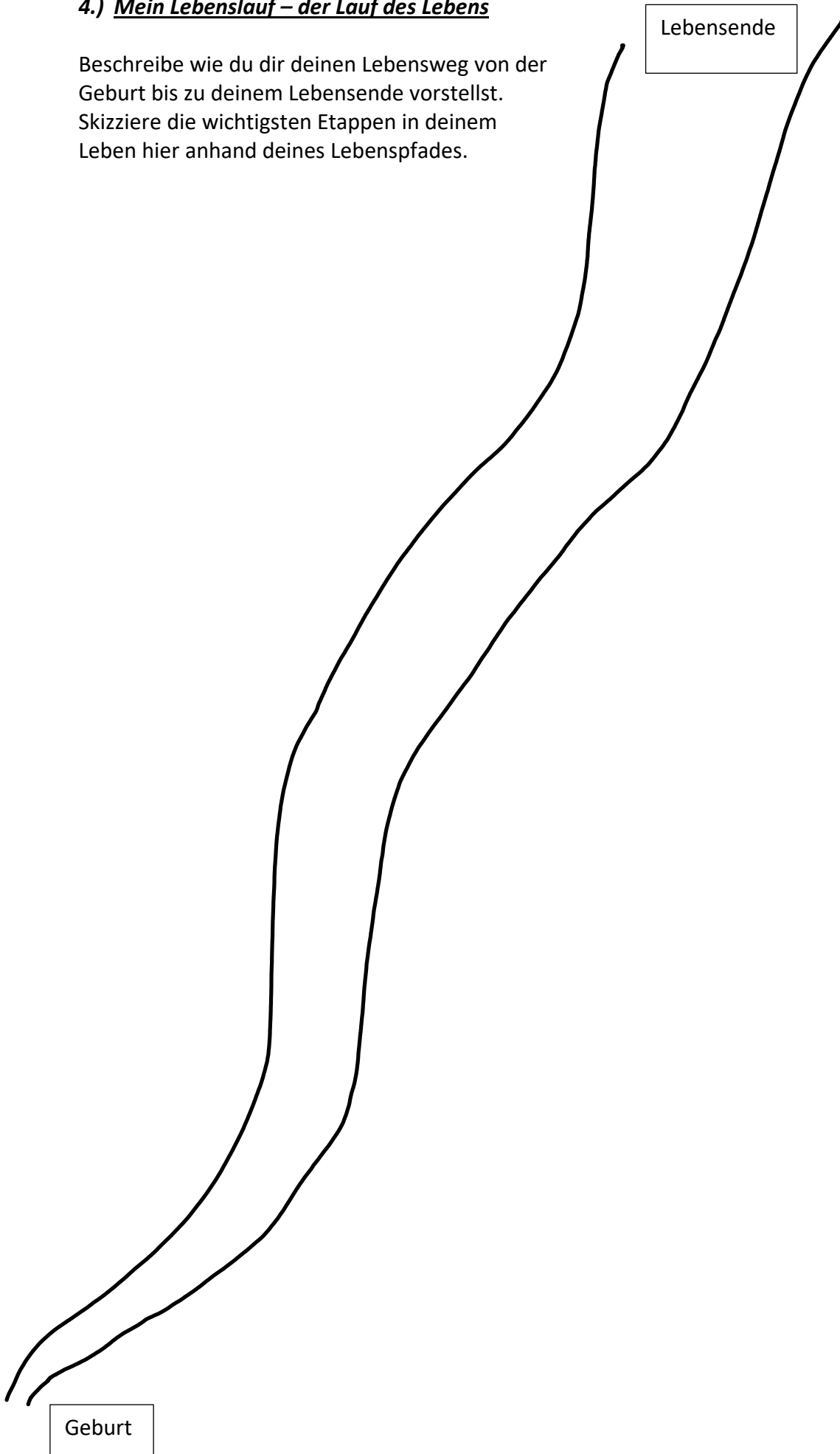
Frage in die Kreisfelder alle Begriffe ein, die dir zu diesen drei Wortfeldern einfallen, nach folgendem Schema:

In den inneren Kreis alles, was dich betrifft
In den mittleren Kreis alles, andere Menschen betrifft.
In den äußeren Kreis alles, was die Gesellschaft betrifft.



4.) Mein Lebenslauf – der Lauf des Lebens

Beschreibe wie du dir deinen Lebensweg von der Geburt bis zu deinem Lebensende vorstellst. Skizziere die wichtigsten Etappen in deinem Leben hier anhand deines Lebenspfades.



5.) Eine Unterscheidung: Glück haben und glücklich sein

- a.) Wann hat man Glück?
Wie fühlt sich das an?
Was heißt eigentlich „Glück haben“?

Versuche zu den drei oben gestellten Grundfragen eine Definition zu formulieren.

- b.) In den letzten Jahren hat das Thema „Glück“ Einzug in viele unserer Lebensbereiche gehalten. Wo begegnet dir überall das Thema „Glück“? Schreibe Sprüche, Zitate oder sogenannten Volksmund auf, aus Büchern, Film, Fernsehen, Zeitschriften, Zeitungen, Werbungen...
- c.) Suche dir zwei bis drei der nachfolgenden Zitate aus. Beschreibe, warum du dir gerade diese Zitate ausgesucht hast. Schreibe ein paar Anmerkungen zu deinen ausgewählten Zitaten.

Albert Schweitzer (1875-1965), Arzt, Theologe, Philosoph:

„Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind. Aber noch mehr Menschen wissen nicht, dass sie glücklich sind.“

Friedrich Nietzsche (1844-1900), Philosoph:

„Die Glücklichen sind die Neugierigen.“

Sir James Matthew Barrie (1860-1937), schottische Schriftsteller:

„Glück liegt nicht darin, dass man tut, was man mag, sondern mag, was man tut.“

Aristoteles (384-322 v. Chr.), griechischer Philosoph:

„Glück ist Selbstgenügsamkeit.“

Wilhelm Busch (1832-1908), deutscher Dichter, Zeichner, Maler:

„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft Vernachlässigung kleiner Dinge.“

Leo Tolstoi (1828-1910), russischer Schriftsteller:

„Das Glück ist mit Müdigkeit und Muskelkater billig erkaufte.“

Reinhold Messner (*1944), deutscher Extrembergsteiger:

„Das Gipfelglück ist nur ein Wunsch der Untengebliebenen.“

- d.) Jeder kennt sie: Die Glücksbringer!
Was sind Glücksbringer?
Was sollen sie bewirken?
Was bringen sie?
Hast du einen persönlichen Glücksbringer? Schreibe auf, woher du ihn hast und warum er dir Glück bringt.

6.) Der Dalai Lama und sein Schlüssel zum Glück

Der Dalai Lama ist einer der wichtigsten Repräsentanten des Buddhismus. Er ist ein sehr weiser Mann, der viele Bücher geschrieben hat, die sich alle mit der Frage des guten Lebens befassen.

In dem Buch „Glücksregeln für den Alltag“ heißt es:

- Das Ziel des Lebens ist Glück.
- Glück wird mehr durch den geistigen Zustand bestimmt als durch äußere Bedingungen, Umstände oder Ereignisse, zumindest, wenn die Grundbedürfnisse für das Überleben befriedigt sind.
- Glück kann durch die systematische Schulung unseres Herzens und unseres Geistes erreicht werden, indem wir unsere Einstellungen und unsere Ansichten modifizieren.
- Der Schlüssel zum Glück liegt in unseren Händen.

a.) Versuche die Aussagen des Dalai Lamas mit eigenen Worten wieder zu geben.

b.) Was hältst du von seinen Thesen?

c.) Erkläre die Begriffe „geistiger Zustand“, „äußere Bedingungen, Umstände oder Ereignisse“ und „systematische Schulung“.

d.) Wie unterscheiden sich die Ausdrücke „Jeder ist seines Glückes Schmied“ und „Der Schlüssel zum Glück liegt in unseren Händen“? Was trifft eher auf dich zu? Begründe!

7.) Sinn, Sinnfindung und Glück

Wie stehen Sinn und Glück im Zusammenhang? Kann man sein Leben als sinnlos empfinden und gleichzeitig glücklich sein? Was ist eigentlich Sinn, was macht Sinn in deinem Leben? Was passiert, wenn etwas für dich Sinn macht? Was ist, wenn du diesen Sinn verlierst?

a.) Lies dir die untenstehenden Sätze durch. Entscheide welcher Satz am besten zu dir und zu deinem Verständnis von Sinn passt. Erkläre, warum!

Für mich macht etwas dann Sinn, wenn ich es verstehe.

Es macht Sinn, wenn es sich richtig anfühlt.

Ich muss es nachvollziehen können, wenn es Sinn machen soll.

Für mich macht es Sinn zu wissen, was ich will.

Für mich macht es Sinn ein Ziel im Leben zu haben.

Wenn etwas für mich Sinn macht, bin ich zufrieden.

Eine Erkenntnis über etwas macht Sinn für mich.

Es ist sinnvoll, wenn ich etwas lerne.

Spaß zu haben ist sinnvoll.

Wenn ich glücklich und froh bin, ist das Leben sinnvoll.

Wenn ich den Sinn verliere, komme ich in eine Krise.

Wenn etwas für mich keinen Sinn macht, zerbreche ich mir den Kopf solange, bis ich eine Lösung habe.

Ich suche immer wieder nach einem neuen Sinn, wenn ich den vorherige nicht mehr aufrechterhalten kann.

8.) *Unsinn und Glück*

Kennst du die Frage „Was soll der Unsinn?“ oder die Aussage „Mach´ bloß keinen Unsinn!“? Hast du schon einmal genauer darüber nachgedacht?

Was ist eigentlich Unsinn? Was soll Unsinn? Kann Unsinn glücklich machen?

Finde zu jedem untenstehenden Satz ein Beispiel, dass du selbst erlebt, mitgemacht hast, gesehen hast oder erfinde eine Situation, die passt.

- Unsinn machen ist total lustig.
- Unsinn zerstört nur.
- Mit Unsinn kann man gut stören.
- Wenn über meinen Unsinn keiner lacht, macht es auch keinen Spaß.
- Als mein Unsinn herauskam, habe ich mich geschämt.
- Ich denke da gar nicht drüber nach, der Unsinn kommt einfach so über mich.
- Danach gibt es meistens Ärger.
- Wenn bei Unsinn etwas Gutes herauskommt, macht der Unsinn wieder Sinn.
- Wenn ich nicht mitarbeiten will, mache ich oft Unsinn.
- Unsinn ist das Gegenteil von Sinn.
- Es gibt vieles, dass ich unsinnig finde, weil andere es aber für sinnvoll finden, muss ich es machen.

1.) Meine Glückszutaten

Du hast bestimmt schon einige Glücksmomente in deinem Leben erlebt. Erinnerung dich an die schönste, die außergewöhnlichste, die ersten, die letzte glückliche Situation, die du durchlebt hast. Versuche dich dabei an jedes Detail zu erinnern.

Wo und wann war dieser Glücksmoment?

Wie bist du dorthin gekommen?

Was genau hast du gemacht?

Was hat diesen Augenblick zu einem Glücklichen gemacht?

Welche Uhrzeit war es?

Welche Jahreszeit?

Weißt du noch, was du anhattest?

Wer war alles dabei?

In welcher Beziehung stehst du zu diesen Menschen?

Hast du heute immer noch Kontakt zu ihnen?

Gab es etwas zu Essen oder zu Trinken?

Was war besonders lecker?

Gab es Geräusche oder Musik?

...

Versuche mit Hilfe dieser Fragen und noch weiteren, die du dazuschreiben kannst, diesem Glücksmoment so genau wie möglich zu beschreiben. Es ist wichtig, dass jemand, dem du deine Aufzeichnungen vorliest, der aber nicht dabei war, sich absolut in deine glückliche Lage versetzen kann.

3.) LEO

Zeichne drei Kreise, so wie du es in der unteren Abbildung siehst.

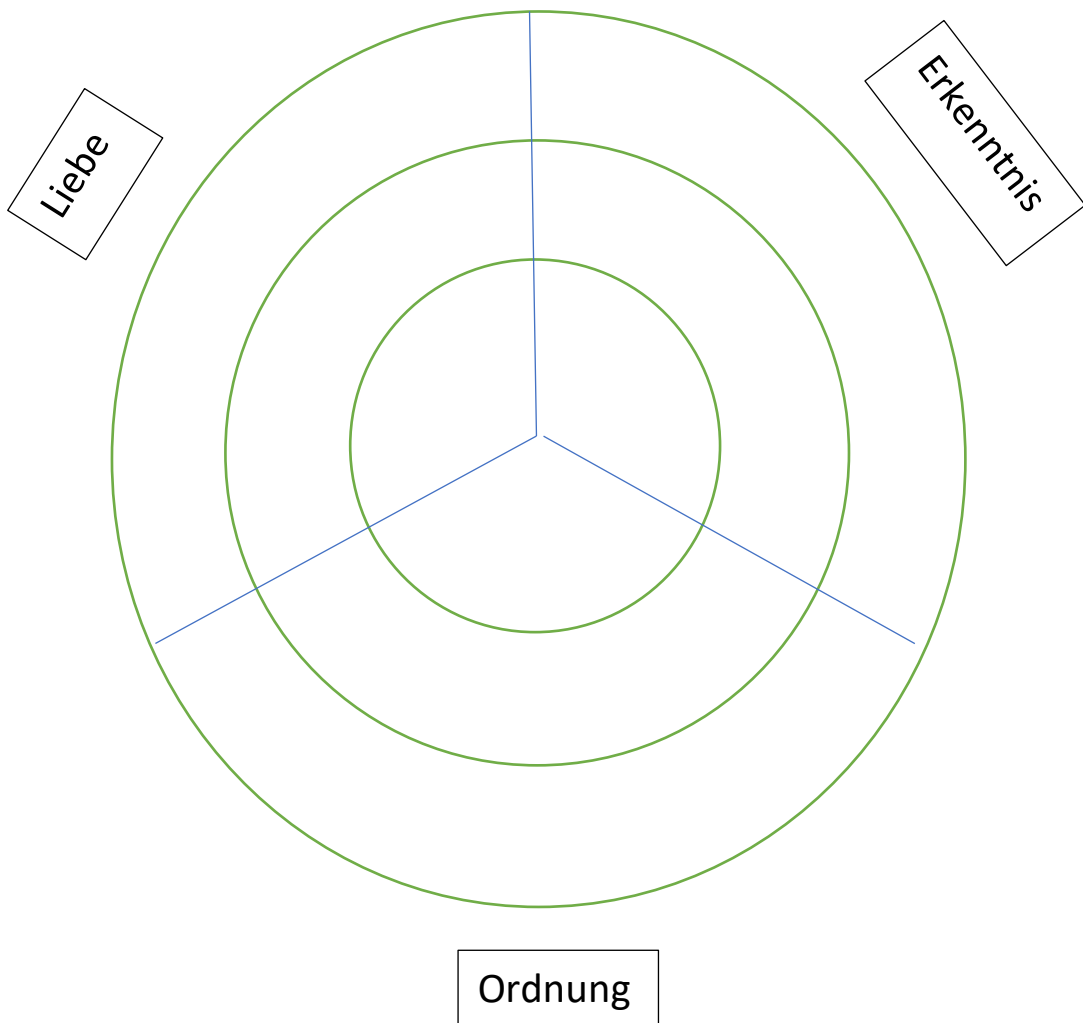
Das L steht für Liebe, das E steht für Erkenntnis und das O steht für Ordnung.

Frage in die Kreisfelder alle Begriffe ein, die dir zu diesen drei Wortfeldern einfallen, nach folgendem Schema:

In den inneren Kreis alles, was dich betrifft

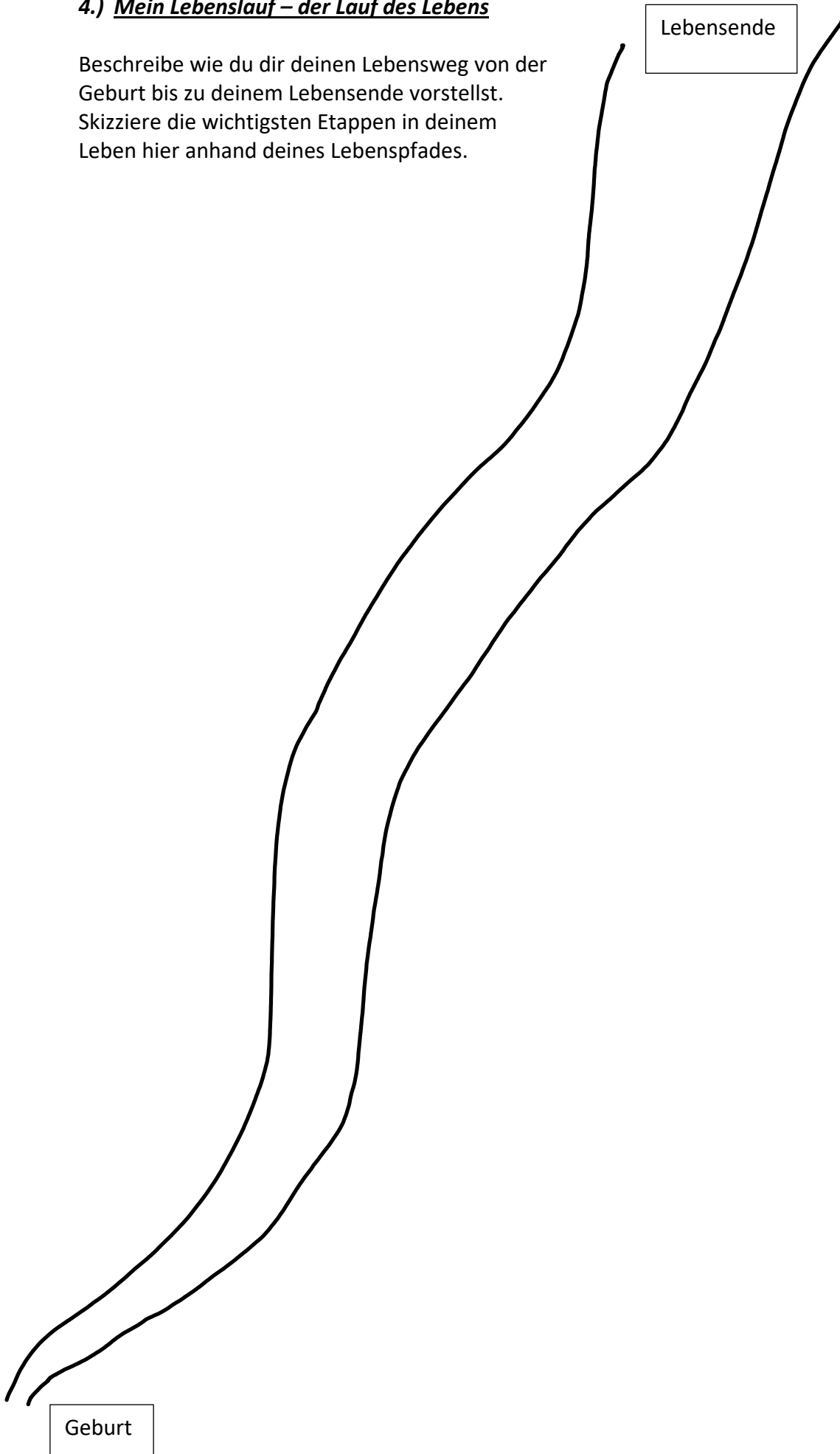
In den mittleren Kreis alles, andere Menschen betrifft.

In den äußeren Kreis alles, was die Gesellschaft betrifft.



4.) Mein Lebenslauf – der Lauf des Lebens

Beschreibe wie du dir deinen Lebensweg von der Geburt bis zu deinem Lebensende vorstellst. Skizziere die wichtigsten Etappen in deinem Leben hier anhand deines Lebenspfades.



5.) Eine Unterscheidung: Glück haben und glücklich sein

- a.) Wann hat man Glück?
Wie fühlt sich das an?
Was heißt eigentlich „Glück haben“?

Versuche zu den drei oben gestellten Grundfragen eine Definition zu formulieren.

- b.) In den letzten Jahren hat das Thema „Glück“ Einzug in viele unserer Lebensbereiche gehalten. Wo begegnet dir überall das Thema „Glück“? Schreibe Sprüche, Zitate oder sogenannten Volksmund auf, aus Büchern, Film, Fernsehen, Zeitschriften, Zeitungen, Werbungen...
- c.) Suche dir zwei bis drei der nachfolgenden Zitate aus. Beschreibe, warum du dir gerade diese Zitate ausgesucht hast. Schreibe ein paar Anmerkungen zu deinen ausgewählten Zitaten.

Albert Schweitzer (1875-1965), Arzt, Theologe, Philosoph:

„Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind. Aber noch mehr Menschen wissen nicht, dass sie glücklich sind.“

Friedrich Nietzsche (1844-1900), Philosoph:

„Die Glücklichen sind die Neugierigen.“

Sir James Matthew Barrie (1860-1937), schottische Schriftsteller:

„Glück liegt nicht darin, dass man tut, was man mag, sondern mag, was man tut.“

Aristoteles (384-322 v. Chr.), griechischer Philosoph:

„Glück ist Selbstgenügsamkeit.“

Wilhelm Busch (1832-1908), deutscher Dichter, Zeichner, Maler:

„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft Vernachlässigung kleiner Dinge.“

Leo Tolstoi (1828-1910), russischer Schriftsteller:

„Das Glück ist mit Müdigkeit und Muskelkater billig erkauf.“

Reinhold Messner (*1944), deutscher Extrembergsteiger:

„Das Gipfelglück ist nur ein Wunsch der Untengebliebenen.“

- d.) Jeder kennt sie: Die Glücksbringer!
Was sind Glücksbringer?
Was sollen sie bewirken?
Was bringen sie?
Hast du einen persönlichen Glücksbringer? Schreibe auf, woher du ihn hast und warum er dir Glück bringt.

6.) Der Dalai Lama und sein Schlüssel zum Glück

Der Dalai Lama ist einer der wichtigsten Repräsentanten des Buddhismus. Er ist ein sehr weiser Mann, der viele Bücher geschrieben hat, die sich alle mit der Frage des guten Lebens befassen.

In dem Buch „Glücksregeln für den Alltag“ heißt es:

- Das Ziel des Lebens ist Glück.
- Glück wird mehr durch den geistigen Zustand bestimmt als durch äußere Bedingungen, Umstände oder Ereignisse, zumindest, wenn die Grundbedürfnisse für das Überleben befriedigt sind.
- Glück kann durch die systematische Schulung unseres Herzens und unseres Geistes erreicht werden, indem wir unsere Einstellungen und unsere Ansichten modifizieren.
- Der Schlüssel zum Glück liegt in unseren Händen.

a.) Versuche die Aussagen des Dalai Lamas mit eigenen Worten wieder zu geben.

b.) Was hältst du von seinen Thesen?

c.) Erkläre die Begriffe „geistiger Zustand“, „äußere Bedingungen, Umstände oder Ereignisse“ und „systematische Schulung“.

d.) Wie unterscheiden sich die Ausdrücke „Jeder ist seines Glückes Schmied“ und „Der Schlüssel zum Glück liegt in unseren Händen“? Was trifft eher auf dich zu? Begründe!

7.) Sinn, Sinnfindung und Glück

Wie stehen Sinn und Glück im Zusammenhang? Kann man sein Leben als sinnlos empfinden und gleichzeitig glücklich sein? Was ist eigentlich Sinn, was macht Sinn in deinem Leben? Was passiert, wenn etwas für dich Sinn macht? Was ist, wenn du diesen Sinn verlierst?

a.) Lies dir die untenstehenden Sätze durch. Entscheide welcher Satz am besten zu dir und zu deinem Verständnis von Sinn passt. Erkläre, warum!

Für mich macht etwas dann Sinn, wenn ich es verstehe.

Es macht Sinn, wenn es sich richtig anfühlt.

Ich muss es nachvollziehen können, wenn es Sinn machen soll.

Für mich macht es Sinn zu wissen, was ich will.

Für mich macht es Sinn ein Ziel im Leben zu haben.

Wenn etwas für mich Sinn macht, bin ich zufrieden.

Eine Erkenntnis über etwas macht Sinn für mich.

Es ist sinnvoll, wenn ich etwas lerne.

Spaß zu haben ist sinnvoll.

Wenn ich glücklich und froh bin, ist das Leben sinnvoll.

Wenn ich den Sinn verliere, komme ich in eine Krise.

Wenn etwas für mich keinen Sinn macht, zerbreche ich mir den Kopf solange, bis ich eine Lösung habe.

Ich suche immer wieder nach einem neuen Sinn, wenn ich den vorherige nicht mehr aufrechterhalten kann.

8.) *Unsinn und Glück*

Kennst du die Frage „Was soll der Unsinn?“ oder die Aussage „Mach´ bloß keinen Unsinn!“? Hast du schon einmal genauer darüber nachgedacht?

Was ist eigentlich Unsinn? Was soll Unsinn? Kann Unsinn glücklich machen?

Finde zu jedem untenstehenden Satz ein Beispiel, dass du selbst erlebt, mitgemacht hast, gesehen hast oder erfinde eine Situation, die passt.

- Unsinn machen ist total lustig.
- Unsinn zerstört nur.
- Mit Unsinn kann man gut stören.
- Wenn über meinen Unsinn keiner lacht, macht es auch keinen Spaß.
- Als mein Unsinn herauskam, habe ich mich geschämt.
- Ich denke da gar nicht drüber nach, der Unsinn kommt einfach so über mich.
- Danach gibt es meistens Ärger.
- Wenn bei Unsinn etwas Gutes herauskommt, macht der Unsinn wieder Sinn.
- Wenn ich nicht mitarbeiten will, mache ich oft Unsinn.
- Unsinn ist das Gegenteil von Sinn.
- Es gibt vieles, dass ich unsinnig finde, weil andere es aber für sinnvoll finden, muss ich es machen.

