



Unglück - Lösungen

Glück entsteht in Kopf und Körper

- Warum sind manche Menschen griesgrämiger als andere?
Glücklichsein ist eine Begabung. Das Talent dazu erben wir. Manchmal hatten Menschen einfach viel Unglück und Pech. Auch das kann griesgrämig machen.
- Welchen Anteil haben geerbte Gene, der Zufall und unsere innere Einstellung an unserem Glück?
50 Prozent sind genetisch festgelegt. 10 Prozent sind Zufall. 40 Prozent können wir selbst steuern.
- Können griesgrämige Menschen lernen, glücklicher zu sein?
Ja! Man kann Glücklichsein üben und darin immer besser werden!
- Was kann ein Mensch tun, um glücklicher durchs Leben zu gehen?
Wichtig ist, positiv durch das Leben zu gehen. Das bedeutet, sich mehr auf schöne Erlebnisse zu konzentrieren. Das kann man erreichen
 - indem man schöne Dinge tut,
 - besonders aufmerksam für schöne Dinge ist,
 - eine positivere Einstellung zu Unangenehmen entwickelt.
- Was bedeutet der Satz „Auf die Dauer nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an“?
Wenn ein Mensch immer nur Schlimmes erwartet und sich vor Unglück fürchtet, wird er Gutes und Schönes immer weniger wahrnehmen. Er wird so zu einem unglücklichen, unzufriedenen Menschen. Zum Beispiel kann sich der Mensch nicht über Sonnenschein freuen, weil er Angst vor einem Sonnenbrand hat.
- Was ist für das körperliche Wohlbefinden wichtig? Was macht glücklich?
Gute Ernährung, Bewegung, Körperpflege ... sind für den Körper wichtig. Glücklich machen zum Beispiel Freunde, Humor, Gutes tun ...
Euch fällt da bestimmt eine Menge mehr ein!





Unglück - Lösungen

- Wie wirken Angst und Stress auf den Körper?

Die Muskeln verspannen, man bekommt Bauchschmerzen, das Herz schlägt nicht so wie es soll (die Hände schwitzen, man kann sich schlecht konzentrieren, hat oft Kopfschmerzen, ist müde ...).

- Wie reagiert der Körper, wenn es ihm gut geht?

Die Augen leuchten, das Blut fließt gut durch unseren Körper, wir fühlen uns fit, wir lächeln oft.

- Was kannst du tun, damit es deinem Körper gut geht?

Du solltest gesunde Sachen essen, dich viel bewegen und genug schlafen. Berührungen, Massagen, Entspannungsübungen sind gut für das Wohlbefinden. Schöne Gerüche und positive Gedanken helfen auch.

Euch fällt bestimmt noch mehr ein!

- Wirken schöne Erinnerungen und Vorfreude auf deinen Körper?

Ja! Die Informationen über Erlebnisse fließen zwischen Körper und Hirn hin und her. Wenn das Gehirn sich etwas Schönes vorstellt, ist es für den Körper fast so, als würde das Vorgestellte gerade passieren.



Glücksbringer und Aberglaube

- Was ist Schicksal?

Schicksal ist das, was im Leben eines Menschen passiert, ohne dass der Mensch es beeinflussen könnte. Es lässt sich nicht ändern.

- Knitzsche ist schlecht in Mathe. Kann er das ändern?

Er kann Mathe üben und sich Hilfe holen, damit er Mathe besser versteht. Dadurch kann er in Mathe besser werden.

- Ein Mensch ist mit seinem Schicksal unzufrieden. Muss er immer unglücklich bleiben?

Nein! Glück und Unglück hängen sehr viel von der inneren Einstellung ab. Der Mensch kann sich überlegen, welche Möglichkeiten er hat, um trotzdem glücklich zu sein. Und er kann das Glückselbst üben!



Unglück - Lösungen



- Was ist Aberglaube?

Aberglaube ist der Glaube an die Wirksamkeit von Gegenständen, Gewohnheiten oder Lebewesen zur Beeinflussung des Schicksals.

- Welche Glücksbringer und Unglücksbringer sind euch in dem Film mit Knietzsche aufgefallen?

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. die Schonsteinfegerin | 8. die Symbole der Steinzeichen aus dem Horoskop |
| 2. die schwarze Katze | 9. der Marienkäfer |
| 3. Freitag der dreizehnte | 10. die Gallionsfigur |
| 4. die Zahl 13 | 11. Daumendrücken |
| 5. das Hufeisen | 12. „Toi toi toi“ |
| 6. die Kleeblätter | |
| 7. „Hals und Beinbruch“ | |

- Ist Aberglaube schlecht?

Aberglaube kann zu Abhängigkeit führen. Dann glaubt ein Mensch, dass etwas Schlimmes passieren wird, wenn er sich nicht an die Regeln seines Aberglaubens hält. Das ist sehr schlimm!

Aber ein seltenes vierblättriges Kleeblatt zu finden, ist schon für sich ein Glück. Glück bedeutet es auch, ein vierblättriges Kleeblatt geschenkt zu bekommen, weil dieses Geschenk ein Zeichen von Zuneigung ist.

Und wenn dir vor einer wichtigen Klassenarbeit ein Schornsteinfeger begegnet, glaubst du doch sicher gern daran, dass dir diese Begegnung bei der Klassenarbeit hilft. Dadurch bist du nicht so nervös und schreibst vielleicht deshalb eine bessere Note.

Aberglaube kann also schlecht sein, er muss es aber nicht!





Unglück - Lösungen

Zutaten fürs Glück

- Welche vier Dinge braucht ein Mensch, um glücklich zu sein?

Der Glücksforscher Ed Diener hat herausgefunden, dass zum Glücklichsein

- *eine Aufgabe gehört, die den eigenen Fähigkeiten entspricht,*
- *man enge soziale Bindungen zu anderen Menschen haben muss,*
- *Abwechslung im Leben dazugehört,*
- *und der Glaube an ein sinnvolles Ganzes, von dem man Teil ist (Spiritualität) nötig ist.*

- Was versteht der Buddhismus unter Glück?

Buddhisten verstehen unter Glück die Fähigkeit zufrieden und innerlich ausgeglichen zu sein.

- Was tun Buddhisten, um glücklich zu sein?

Sie trainieren mit Achtsamkeitsübungen und Meditation. Wichtig ist dabei die Liebe zur Menschheit und das Sein im Moment.

- Was verstehen Soziologen unter den „drei Säulen“ des Glücks?

Die „drei Säulen“ sind „Liebe“, „Sein“ und „Haben“.

Bei den Soziologen bezieht sich Liebe auf Menschen, mit denen wir in Kontakt stehen. „Sein“ bedeutet für sie eine erfüllte Lebensgestaltung und Lebenszufriedenheit. „Haben“ steht für die Lebensbedingungen wie Armut oder Reichtum.

Jede dieser „Säulen“ ist bedeutend, aber sie sind je nach Mensch unterschiedlich wichtig.



Glücklichsein lernen

- Selbstverständliche Dinge, die ein Glück sind:

Frieden, Kleidung, Trinkwasser, Essen, Haus und Wohnung, Toiletten, Himmel, Regen, Sonne, Pflanzen, Farben, Musik, Schule, Freizeit ...

- Kleine Dinge, die Freude machen:

Regenbogen, Vogelgezwitscher, Sonnenstrahlen auf der Haut, Schneekristalle, Tiere beobachten, Lieblingsessen zum Mittag ...

Euch fällt bestimmt noch viel mehr ein!



Unglück - Lösungen

- Welche Resilienzfaktoren gibt es?

Kohärenz: Das Leben wird als sinnvoll empfunden. Dadurch fasst man schneller wieder Mut.

Beispiel: Es gibt Menschen, die dich gern haben. Für sie bist du wichtig!

Selbstwirksamkeit: Die Erfahrung, dass das eigene Tun eine Wirkung hat.

Dadurch ist man motiviert, etwas zu verändern.

Beispiel: Wenn du für eine Klassenarbeit übst, schreibst du besser Noten.

Realistisches Selbstbild: Die eigenen Fähigkeiten einschätzen zu können, hilft sich erreichbare Ziele zu setzen.

Beispiel: Selbst wenn du übst, wirst du in Klassenarbeiten immer mal Fehler machen.

Umgang mit Gefühlen: Gefühle werden ausgelebt, sie kontrollieren den Menschen aber nicht.

Beispiel: Du schmolst nur kurz und spielst dann wieder mit!

Zuversicht: Der Glaube daran, dass schwere Zeiten vorübergehen werden.

Beispiel: Nach einer schweren Erkältung bist du langsamer im Fußball. Das geht vorbei, wenn dein Körper sich erholt hat.



Glücklichsein lernen: Lebenseinstellung

- Man muss auswählen, was glücklich macht. Warum ist das oft schwer?

Bei vielen Möglichkeiten muss man sich entscheiden. Es geht nicht alles gleichzeitig. Manchmal muss man auch vorher ausprobieren, ob es gefällt. Dafür muss man die Möglichkeiten haben.

Oder man glaubt, etwas würde glücklich machen, nur weil andere es toll finden. Das muss man durchschauen!

Was glücklich macht kann sich auch ändern!

- Warum sind andere für ein glückliches Leben wichtig?

Nette Menschen machen das Leben nett!

Sie helfen, wenn es mal nicht gut läuft. Sie sind aber auch da, wenn alles gut ist.

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“ und „Glück vermehrt sich, wenn man es teilt“ sind Sprichwörter, die beschreiben, warum Glück ohne gute Bindungen zu anderen Menschen nicht funktioniert.



Unglück - Lösungen

- Hilft es, schlechte Laune an anderen auszulassen?

Nein! Man ist zwar im ersten Moment den Ärger los, dafür sind die anderen dann schlecht gelaunt und man bekommt den Ärger früher oder später zurück. Im schlimmsten Fall sind die anderen so wütend, dass sie nichts mehr mit einem zu tun haben wollen.

- Die innere Einstellung zum Leben ist wichtig. Sie bestimmt über Glück und Unglück.

Du musst entscheiden, was dir gefällt. Das bedeutet nicht, dass du wild alles haben willst! Du kannst nur aus dem auswählen, was da ist. Und du musst selbst umsetzen, was du erreichen möchtest. Dabei wird auch was schiefgehen! Dann ändert sich das Sortiment an Möglichkeiten und du musst wieder neu entscheiden. Als „Streusel“ kommen die kleinen und großen Dinge des Lebens hinzu, die du nicht beeinflussen kannst.

Du kannst dich über die Möglichkeiten, die da sind freuen oder dich ärgern, dass etwas fehlt. Das ist deine Entscheidung.



Glücklichsein lernen: Erinnerungen

- Ist Erinnerung an Schmerz schlecht?

Schmerz ist eine Gefahr und Bedrohung für deinen Körper. Solch eine Erinnerung prägt sich stark ein. Das Wissen um die Situation, in der du Schmerz empfunden hast, soll dich vor Schaden in der Zukunft bewahren. Das ist gut! Schlecht ist es dann, wenn diese Erinnerung als „Warnanlage“ zu empfindlich ist und dich in deinem Leben nicht schützt, sondern einschränkt.

- Warum sind schöne Erinnerungen wichtig?

Wenn du dich an schöne Ereignisse erinnerst, erlebst du sie noch einmal. Das macht glücklich! Erinnerungsstücke wie Fotos oder Urlaubsmitbringsel helfen diese schönen Erinnerungen zu bewahren.

- Manchmal muss man Gelerntes vergessen, zum Beispiel schlechte Angewohnheiten. Das können zum Beispiel sein:

Angst vor Spinnen: Spinnen sind vielleicht gruselig, aber hier in Deutschland harmlos. Man muss sie nicht ermorden, sondern kann sie einfangen und nach draußen bringen.



Unglück - Lösungen

Wutanfälle mit herumbrüllen: Einmal fluchen ist in Ordnung, aber dann sollte man sich darauf konzentrieren, wie man das Problem löst. Andere beschimpfen bringt dich nicht weiter!

Die Schultasche immer erst am Morgen neu packen: Morgens ist die Zeit meistens knapp. Es macht mehr Sinn, die Tasche am Abend neu zu packen. Und es ist deine Schultasche. Du bist dafür zuständig!

...

- Warum ist es wichtig für das Glück, Erinnerungen zu kontrollieren?

Manche Erinnerungen machen unglücklich. Da ist es gut, sie aus einer anderen Sicht zu betrachten, sie zu vergessen oder umzuwandeln.

Jede Erinnerung zum Beispiel an eine Kränkung bedeutet eine neue Kränkung. Das kann helfen, weil es schützt oder man dadurch mitfühlender wird. Das kann aber auch bedeuten, dass man die Kränkung nie überwindet und immer darunter leidet.



Glücklichsein lernen: Selbstbewusstsein

- Was ist Selbstbewusstsein?

Ein selbstbewusster Mensch hat ein freundliches Bild seiner Persönlichkeit, weiß aber um seine Fehler.

- Was brauchst du für ein gutes Selbstbewusstsein?

Du brauchst

- Wissen über deine Besonderheiten und Fehler,
- das Wissen, dass das was du tust dir entspricht und dein Bestes ist,
- das Wissen, dass du zwar Fehler aber auch Talente hast,
- eine entspannte Einstellung deinen Fehlern gegenüber,
- Offenheit für angebrachte Kritik,
- Anerkennung für deine Mühen und Leistungen,
- Treue und Glauben an dich. Du bist dein allerbesten Freund!

- Warum ist Selbstbewusstsein wichtig für dein Glück?

Bei gutem Selbstbewusstsein macht es dir nicht viel aus, wenn andere dich verspotten. Du weißt was du kannst und lässt dich durch blöde Sprüche nicht von dem abbringen, was dich glücklich macht.



Unglück - Lösungen

Glücklichsein lernen: Dankbarkeit

- Wann ist es angebracht „Danke“ zu sagen?

Wenn dir jemand eine Hilfe ist und zum Beispiel die Tür aufhält.

Wenn dir jemand ein Geschenk oder eine andere Freude macht, zum Beispiel ein Geburtstagslied für dich singt.

Wenn du jemanden magst und glücklich bist, dass es diese Person gibt, zum Beispiel Familie und Freunde.

...

- Warum fühlt es sich nicht gut an, kein „Danke“ zu bekommen?

Es ist nicht selbstverständlich, dass jemand freundlich und hilfsbereit ist. Ein Mensch tut da etwas für dich als anderen Menschen. Und Menschen sind keine Maschinen! Dieser Mensch hat sich Gedanken und Mühe gemacht, um dir das Leben ein wenig angenehmer zu gestalten. Diese Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft ohne Dank anzunehmen ist wie einkaufen ohne bezahlen.

- Warum ist Dankbarkeit für das Gute und Schöne im Leben wichtig für dein Glück?

Das Gefühl der Dankbarkeit zeigt dir an, dass du für dich etwas als Schön und Besonders erkannt hast. Das kann Freundlichkeit sein, aber auch ein Sonnenuntergang. Mit Dankbarkeit würdigst du etwas, dass dein Leben bereichert. Solange du glaubst, dass dir diese Erlebnisse zustehen, wirst du nicht dankbar sein, weil du sie für selbstverständlich hältst und nicht als etwas Besonderes wahrnimmst.

