

WAS MACHT MICH GLÜCKLICH?

Glück ist ein Zustand des Wohlfühlens und der Zufriedenheit, zu dem Sie selbst einen Beitrag leisten können. Dabei ist es wichtig, sich bewusst Genussmomente zu schaffen, um regelmäßige Augenblicke des Glücks zu erleben. Auch wenn diese nur Sekunden andauern, sie tragen in Summe zur Steigerung der Lebenszufriedenheit bei.

WER SICH SELBST KENNT, WEISS WAS IHN GLÜCKLICH MACHT

Mit den folgenden Fragen können Sie herausfinden, was Sie zufrieden macht und womit Sie sich wohlfühlen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Es geht darum, dass Sie sich mit Ihrem persönlichen Glücksgefühl beschäftigen.

Schon allein die Beantwortung der Fragen kann dazu führen, dass sich zufriedener fühlen.

Mit den folgenden Fragen können Sie herausfinden, was Sie zufrieden macht und womit Sie sich wohlfühlen.

Wir wünschen viel Spaß!

Liebe Grüße, Stephanie Diemer, Nicole Jungbauer und Catiana Engelhardt

WAS MACHT MICH GLÜCKLICH?

Welche fünf Dinge sorgen bei mir für gute Laune?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Welche drei Orte tragen zu Glücksgefühlen oder Fröhlichkeit bei?

- 1.
- 2.
- 3.

Welche Musik macht mich glücklich?

Was hilft mir, wenn ich mal nicht so gut drauf bin?

WAS MACHT MICH GLÜCKLICH?

Worüber habe ich mich als Kind sehr gefreut?

Spüre ich Glücklichkeit körperlich? Wie fühlt es sich an?

Wenn ich mein Leben wiederholen könnte, was würde ich beibehalten und was ändern?