

GLÜCK

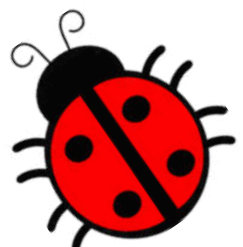
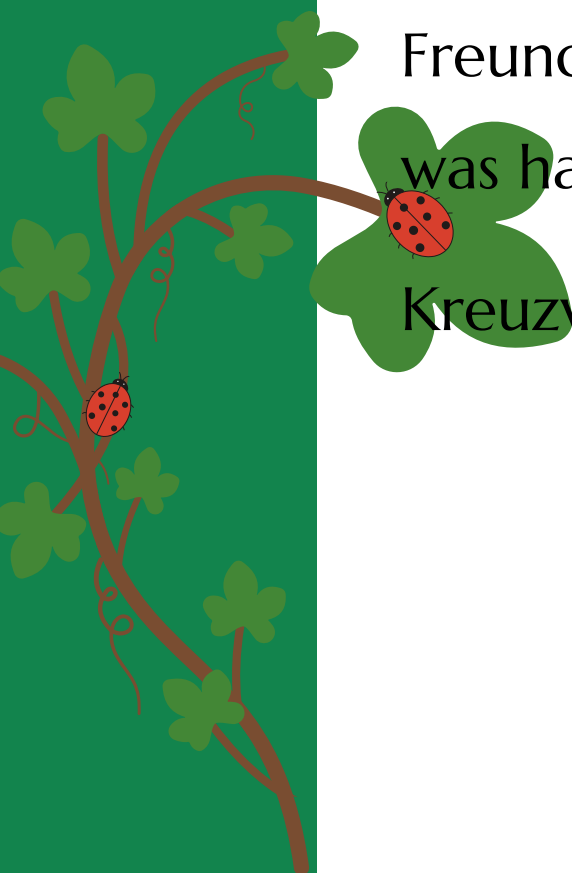
<Aus verschiedenen Perspektiven>



INHALTSVERZEICHNIS



Glück- die kleinen Momente zählen	1
Die Verschiedenen Arten des Glücks	2
Was ist Glück für dich persönlich?	3
Wann bist du glücklich?	4
Geld, Erfolg und Sicherheit was hat das mit Glück zu tun?	5
Freunde & Familie und Beziehungen was hat das mit Glück zu tun?	6
Kreuzworträtsel	7





Glück – die kleinen Momente zählen

Stell dir vor, du wachst morgens auf und hast einfach gute Laune ohne besonderen Grund. Die Sonne scheint, jemand lächelt dich an oder du hörst genau im richtigen Moment dein Lieblingslied. Manchmal sind es genau diese kleinen Augenblicke, die einen Tag besonders machen.

Im Alltag gehen solche Momente oft unter. Zwischen Schule, Hausaufgaben und Stress übersieht man schnell, wie viele schöne Dinge eigentlich passieren. Dabei braucht es gar nichts großes, um sich gut zu fühlen.

Glück kann plötzlich auftauchen: beim Lachen mit Freunden, bei einem Erfolg, auf den man stolz ist oder einfach dann, wenn alles für einen kurzen Moment leicht wirkt. Es ist nicht immer planbar und genau das macht es besonders.

Vielleicht geht es oft gar nicht darum Glück zu suchen, sondern es einfach öfter zu bemerken!

Mein Glück im Alltag- zum Ankreuzen!

Kategorie:	Optionen:
Freunde & Familie	-Zeit mit Freunden verbringen ☐ -Mit der Familie lachen ☐
Schule	-Gute Noten bekommen ☐ -Etwas Neues dazu lernen ☐
Freizeit	-Sport machen ☐ -Musik hören ☐
Kleine Momente	-Sonne genießen ☐ -Ein Kompliment bekommen ☐
Ich selbst	-Stolz auf mich sein ☐ -Zeit für mich haben ☐

Die verschiedenen Arten des Glücks:

Es gibt verschiedene Arten von Glück. Das Zufallsglück, Wohlfühlglück und das Lebensglück. Jede Glücksart hat eine andere Bedeutung:

Zuffalsglück:



Dieses Glück entsteht durch äußere Umstände oder Zufälle.

Es ist das Glück, das wir nicht beeinflussen können, das Glück das uns einfach passiert, wie zum Beispiel ein Lottogewinn, das Finden eines Geldscheins oder eines alten Gegenstands. Im Gegensatz zum erarbeiteten Glück oder dem empfundenen Glücksgefühl ist Zufallsglück passiv und oft ungerecht verteilt, da man es eben nicht hervorsehen kann.

Wohlfühlglück:



Das Wohlfühlglück bezeichnet eine Form des Glücks, die auf dem Erleben angenehmer Gefühle, Genuss und dem Vermeiden von Schmerz beruht.

Es handelt sich um ein Wohlbefinden, bei dem körperliche, geistige oder soziale Aktivitäten positive Emotionen wie Freude, Spaß und Zufriedenheit auslösen. Beispiele hierfür sind entspannende Momente wie ein heißes Bad, ein schöner Sonnenuntergang, gutes Essen oder angenehme soziale Kontakte.

Lebensglück:

Lebensglück bezeichnet im Gegensatz zum kurzfristigen „Zufallsglück“ einen dauerhaften Zustand tiefer Zufriedenheit und Erfüllung im eigenen Leben.

Lebensglück umfasst die erfolgreiche Bewältigung des Alltags, die Pflege sozialer Kontakte, Gesundheit sowie die Selbstverwirklichung. Es lässt sich als bewusste Entscheidung beschreiben, da man selbst entscheidet wie man sein Leben lebt und wie man sich selbst glücklich schätzt.

Was bedeutet Glück für dich persönlich?



Glück bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Es hängt oft vom Alter und von den eigenen Erfahrungen ab. Jugendliche verstehen unter Glück meist etwas anderes als ältere Menschen. Trotzdem wünschen sich beide am Ende dasselbe: ein gutes und erholsames Leben.

Für Jugendliche ist Glück oft mit starken Gefühlen verbunden. Es kann der erste Kuss sein, ein guter Notendurchschnitt oder einfach ein lustiges Treffen mit Freunden. Viele Jugendliche wollen dazugehören und akzeptiert werden. Deshalb spielen soziale Medien wie Instagram oder TikTok eine große Rolle. Dort zeigen viele ihr scheinbar perfektes Leben. Das kann motivieren, aber auch Druck machen. Das Scrollen selber kann auch glücklich machen, da viele dann einfach chillen und sich amüsieren können.

Außerdem denken Jugendliche viel an ihre Zukunft. Ein guter Schulabschluss, ein Ausbildungsplatz oder ein Studium in einer großen Stadt wie Berlin sind für viele wichtige Ziele. Glück bedeutet hier oft: Erfolg haben seine Träume verwirklichen. Es geht um Freiheit, neue Erfahrungen und darum, den eigenen Weg zu finden.

Für ältere Menschen ist Glück oft ruhiger. Viele haben schon viel erlebt. Gute und schlechte Zeiten. Deshalb schätzen sie andere Dinge. Gesundheit ist zum Beispiel sehr wichtig. Auch Zeit mit der Familie oder mit Freunden bedeutet viel. Ein gemeinsames Essen, ein Gespräch oder ein Spaziergang können glücklich machen. Es sind oft die kleinen Dinge im Alltag. Ältere Menschen denken weniger daran, was sie noch alles erreichen wollen. Stattdessen sind sie dankbar für das, was sie haben. Glück bedeutet für sie oft Zufriedenheit. Sie wissen, dass das Leben nicht immer perfekt ist. Aber wenn man ehrlich mit sich selbst ist und Menschen um sich hat, die man liebt, fühlt man sich glücklich.

Zusammenfassend kann man sagen: Jugendliche suchen Glück eher im Erfolg, in Erlebnissen und in der Zukunft. Ältere Menschen finden Glück eher in Ruhe, Gesundheit und Gemeinschaft. Glück sieht also in jedem Alter etwas anders aus, bleibt aber für alle gleich wichtig!

Wann bist du glücklich?

Glück bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Trotzdem gibt es bestimmte Situationen, in denen sich viele Menschen besonders glücklich fühlen. In unseren Interviews wurde deutlich, dass Glück oft mit Erfolgen, besonderen Ereignissen und der Zeit mit wichtigen Menschen zusammenhängt.

Viele der befragten Personen sagten, dass sie glücklich sind, wenn sie gute Noten bekommen. Gute Noten zeigen, dass sich Lernen und Anstrengung gelohnt haben. Dieses Erfolgserlebnis sorgt für Freude und stärkt das Selbstvertrauen. Man merkt, dass man etwas erreichen kann, wenn man sich Mühe gibt – und genau das macht viele Menschen glücklich.

Ein weiterer Moment des Glücks ist für viele der eigene Geburtstag. Geburtstage sind besondere Tage, an denen man im Mittelpunkt steht. Man bekommt Glückwünsche, Geschenke und verbringt Zeit mit Familie und Freunden. Viele Menschen genießen die gemeinsame Feier. Es entsteht eine fröhliche Atmosphäre, in der gelacht, geredet und zusammen gegessen wird. Solche Tage bleiben oft lange in Erinnerung und werden als besonders glückliche Momente beschrieben.



Auch die Zeit mit der Familie spielt eine große Rolle für das Glücksempfinden.

In den Interviews wurde häufig erwähnt, dass gemeinsame Aktivitäten mit der Familie sehr wichtig sind. Ob beim gemeinsamen Essen, bei Ausflügen oder einfach bei Gesprächen – das Gefühl von Zusammenhalt und Geborgenheit macht viele Menschen glücklich.

Außerdem wurde deutlich, dass Glück oft in den kleinen Dingen des Alltags steckt. Manchmal reicht schon ein schönes Gespräch, gemeinsames Lachen oder ein Erfolgserlebnis in der Schule. Glück entsteht häufig in Momenten, in denen man sich verstanden, geschätzt oder erfolgreich fühlt.

Zusammenfassend zeigen die Interviews, dass Menschen vor allem dann glücklich sind, wenn sie Erfolge erleben, besondere Tage wie ihren Geburtstag feiern und wertvolle Zeit mit ihrer Familie verbringen. Glück ist also kein dauerhafter Zustand, sondern ein Gefühl, das in bestimmten Momenten entsteht – besonders dann, wenn man sich geliebt, anerkannt und erfolgreich fühlt.

Geld, Erfolg & Sicherheit + Glück = ?

Stell dir vor, jemand gewinnt plötzlich im Lotto mehrere Millionen Euro. Viele Menschen würden denken: „Jetzt ist diese Person für immer glücklich.“ Doch nach einiger Zeit merken viele Lottogewinner, dass Geld nicht alle Probleme löst.

Mit Geld kann man sich zwar viele Dinge kaufen, zum Beispiel Reisen, Kleidung oder ein schönes Zuhause, aber es löst nicht alle Probleme, wie z.B. Familiäre Probleme. Also macht Geld allein nicht glücklich.

Wenn jemand reich ist, aber keine Freunde oder Familie hat, kann derjenige sich trotzdem einsam fühlen.

Bei anderen, zum Beispiel bei Eltern sieht das ganz anders aus. Geld spielt für sie eine wichtige Rolle, da sie nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Kinder finanzieren müssen und Kinder kosten und brauchen heutzutage viel.

Auch Erfolg in der Schule oder im Beruf kann ein gutes Gefühl geben, weil man stolz auf sich ist und Anerkennung bekommt, aber auch hier sehen das manche Leute anders zum Beispiel Ehepärchen. Sie sagen wir brauchen nur einander, um glücklich zu sein!

Sicherheit ist ebenfalls wichtig für das Glück. Wenn Menschen wissen, dass sie genug Geld und Schutz für ihr Leben haben und sich keine großen Sorgen machen müssen, fühlen sie sich oft entspannter, sicherer und somit auch glücklicher. Wenn man sich sicher ist, dass man sein Leben finanzieren kann und gut auf die Zukunft vorbereitet ist, fühlt sich das wie ein kleiner Erfolg an.

Am Ende zeigt sich: Das die Meinungen ziemlich verschieden sind. Für manche ist Geld essenziell für ein Glückliches Leben für andere ist es wie ein add on. Genau so ähnlich sieht es beim Erfolg aus, aber eins ist klar Sicherheit spielt eine große Rolle um glücklich zu sein, denn wer sich nicht sicher fühlt kann von allein aus nicht glücklich sein!





Familie, Freunde & Beziehungen + Glück =?



Jeder kennt dieses Gefühl, wenn die Mama sagt: „Ich kaufe euch ein Eis.“

Pure Freude kommt auf. Dieses kleine Beispiel zeigt, dass kleine Momente mit Menschen, die uns wichtig sind, unser Glück stark beeinflussen können.

Doch wie groß ist der Einfluss von Familie Freunden und Beziehungen wirklich?

Viele Menschen sagen, dass Familie eine wichtige Rolle für das persönliche Glück spielt. Sie gibt Unterstützung, Sicherheit und ein Gefühl von Zusammenhalt. Wenn man Probleme hat sind Sie meistens die ersten die man um Rat fragt.

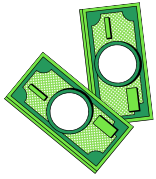
Auch Freundschaften sind sehr wichtig. Freunde verbringen viel Zeit miteinander, teilen Ereignisse und Schmerz und unterstützen sich gegenseitig. Besonders im jugendlichen Alter sind Freunde sehr wichtig, da man mit ihnen über Dinge spricht über die man mit der Familie eher ungern bespricht.

Während des Interviews erzählte eine Person, dass sie sich besonders glücklich fühlt, wenn sie Zeit mit ihren Freunden verbringt. Gemeinsame Aktivitäten wie shoppen gehen, lachen oder einfach gemeinsam reden können die Stimmung deutlich verbessern. „Gute Freunde können einem durch die schweren Zeiten helfen.“

Neben Familie und Freunde spielen auch Beziehungen eine große Rolle. Eine vertrauensvolle Beziehung z.B. zwischen Partnern oder sehr guten Freunden kann Menschen das Gefühl geben, verstanden und wertgeschätzt zu werden, wenn man sich zuhause zum Beispiel nicht so fühlt. Das spielt ebenfalls auch eine riesen Rolle beim persönlichen Glück.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Familie, Freunde und Beziehungen einen Rieseneinfluss auf das persönliche Glück haben, da Sie unterstützen, Freude bereiten und liebevoll mit einem umgehen.





GLÜCK

kreuzworträtsel



Kannst du die versteckten Wörter finden?

s	m	u	s	l	k	p	z	f	r	e	f	r	o	g
e	t	x	y	m	f	g	i	e	d	a	a	g	o	t
r	a	h	h	n	w	e	m	a	m	b	m	l	y	f
f	x	v	a	a	n	s	l	i	s	z	i	ü	p	k
o	v	k	u	n	s	u	l	x	n	r	l	c	t	l
l	c	g	s	n	k	n	a	v	c	v	i	k	d	e
j	l	k	o	b	e	d	u	g	a	i	e	s	s	e
j	p	c	u	t	w	h	g	d	r	s	e	b	h	b
z	v	b	e	k	c	e	f	i	v	a	z	r	o	a
s	p	r	t	i	f	i	r	p	v	n	b	i	p	t
n	s	g	e	s	r	t	f	j	f	i	c	n	p	t
f	r	i	d	a	y	z	s	b	e	a	n	g	i	w
d	d	g	q	k	y	l	f	o	l	q	v	e	n	u
z	u	f	a	l	l	i	d	b	l	z	y	r	g	b
l	ä	c	h	e	l	n	c	e	k	n	h	r	i	x

Erfolg

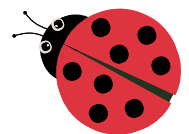
Zufall

Kleeblatt

lächeln

Gesundheit

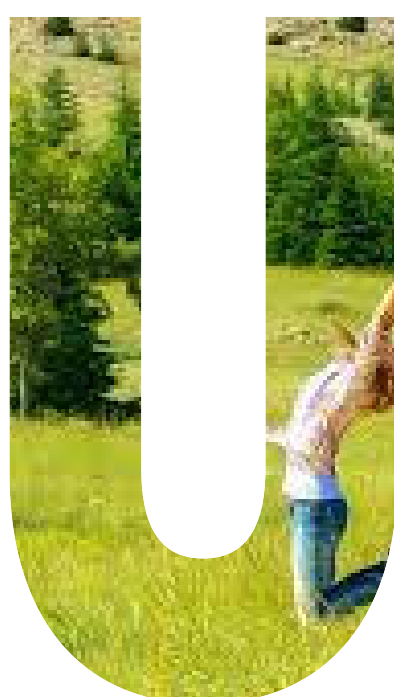
Famile



LÖSUNG:

s	m	u	s	l	k	p	z	f	r	e	f	r	o	g
e	t	x	y	m	f	g	i	e	d	a	a	g	o	t
r	a	h	h	n	w	e	m	a	m	b	m	l	y	f
f	x	v	a	a	n	s	l	i	s	z	i	ü	p	k
o	v	k	u	n	s	u	l	x	n	r	l	c	t	l
l	c	g	s	n	k	n	a	v	c	v	i	k	d	e
g	l	k	o	b	e	d	u	g	a	i	e	s	s	e
j	p	c	u	t	w	h	g	d	r	s	e	b	h	b
z	v	b	e	k	c	e	f	i	v	a	z	r	o	l
s	p	r	t	i	f	i	r	p	v	n	b	i	p	a
n	s	g	e	s	r	t	f	j	f	i	c	n	p	t
f	r	i	d	a	y	z	s	b	e	a	n	g	i	t
d	d	g	q	k	y	l	f	o	l	q	v	e	n	u
z	u	f	a	l	l	i	d	b	l	z	y	r	g	b
l	ä	c	h	e	l	n	c	e	k	n	h	r	i	x

Die



s



Broschüre





Inhaltsverzeichnis



Seite 3 - Eine Seite voller Träume

Seite 4-5 - Glück für jung und alt

Seite 6 - Glück und Glückliche - ein Unterschied?

Seite 7 - Was sind Glücksbringer?

Seite 8 - Macht Sport glücklich? + Was versteht man unter dem Sprichwort - Glück geht durch den Magen?

Seite 9 - Wie kann man ein glückliches Leben führen?

Seite 10 - Quellenangabe



Eine Seite voller Träume



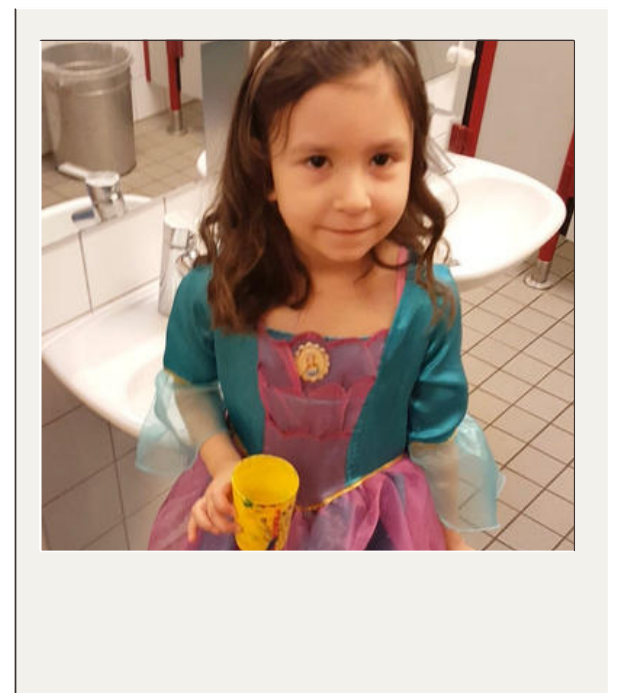
Glück von Emilia

Für mich ist Glück sehr mit Freude verbunden.
Ich empfinde Glück wenn ich besondere Momente mit anderen teilen kann oder auch in alltäglichen Situationen, wenn ich einfach meinen Hobbys nachgehe.
An so etwas wie Glück und Pech im Abergläubischem Sinne glaube ich jedoch nicht.
Glück für mich ist, wenn ein Traum oder ein Wunsch von mir in Erfüllung geht.
-Emilia (16)



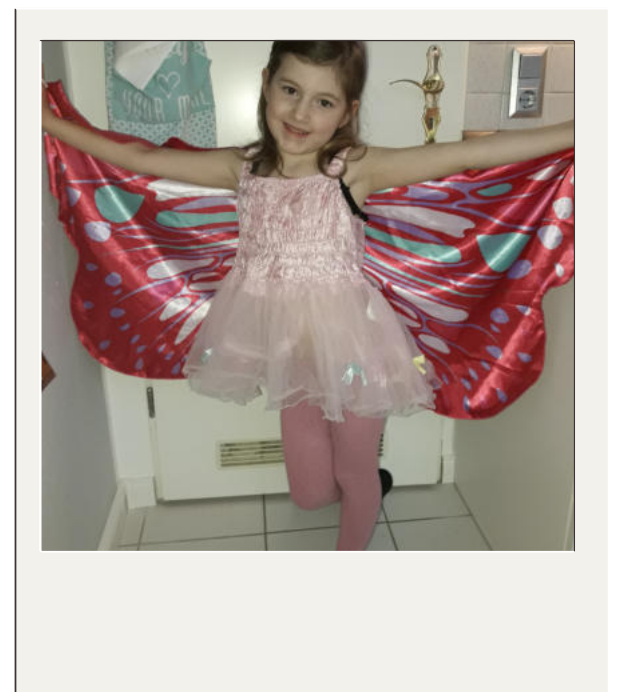
Glück von Begüm

An sich existiert Glück für mich nicht, sowie Pech oder Zufälle.
Doch Glücklichkeit existiert, denn dies ist eine Art von Freude und sie haben (fast) die gleiche Bedeutung.
Für jeden kann Glück etwas anderes bedeuten. Für mich ist Glück ein Wort, um Freude und Dankbarkeit zu beschreiben.
-Begüm (15)



Glück von Annie

Dieses Gefühl, wenn du einfach nur die Welt umarmen willst oder dein Bauch sich anfühlt, als würden tausende Schmetterlinge durch ihn hindurch fliegen, das ist für mich Glück. Wenn du eine gute Note bekommen hast, ein Geschenk von einem geliebten Menschen erhältst oder du einen tollen Traum gehabt hast, all das kann dieses Gefühl auslösen. Jeder Mensch erlebt dieses Gefühl bei etwas anderem, deshalb lebt jeder Mensch sein eigenes Glück.
-Annie (14)



Glück - für jung und alt

Um uns ein Bild davon zu machen wie andere Leute Glück empfinden haben wir ein paar Interviews geführt. Einige der interviewten wollen Anonym bleiben...

Wir haben unter anderem eine sehr liebe 77 Jährige interviewt, die uns ihre Ansicht von Glück gerne erzählte.

Sie erzählte uns, dass sie zwar nicht an Glücksbringer glaubte, jedoch an Glück an sich.

Glück kann vieles sein, sie fand ihr Glück in ihrem Ehemann, doch nach 50 Jahren Glücklicher Ehe verstarb ihr Ehemann schließlich.

Nun ist sie seit acht Jahren alleine.

Das größte Glück wäre, wenn sie wieder einen Partner finden würde, jemand zum Quatschen, Reden oder Spazieren gehen, das wäre Glück für sie.

Doch so jemanden wie ihren verstorbenen Ehemann, gibt es nicht noch einmal. Sie ist überzeugt, das man Glück im Leben bekommt, wenn man eine gute Person ist und wenn man sich gut benimmt.

Glück kann man in einer Person finden.



Wie wir Glück empfinden hängt sehr damit zusammen wie wir aufgewachsen sind und wie wir erzogen wurden.
Was war Glück für uns als Kind?

In unserem nächsten interview haben wir mit einem 6-Jährigen Mädchen gesprochen.

Sie erzählte uns fröhlich, dass sie am glücklichsten ist, wenn sie spielt oder ein neues Spielzeug bekommt.

Außerdem ist sie davon überzeugt, dass es Glücksbringer wirklich gibt, wie genau diese aussehen, konnte sie uns allerdings nicht sagen.

Am aller aller glücklichsten ist sie jedoch, wenn Weihnachten, Ostern oder Nikolaus ist und natürlich an ihrem Geburtstag. Also für sie sind Feiertage, Tage des Glücks.

Zuletzt war sie glücklich, als sie ihren ersten Cheerleading Auftritt hatte.

Glück ist, wenn ich Geburtstag habe.



Glück verschwindet nicht im Laufe des Lebens und auch im Erwachsenenleben, begleitet es uns auf Schritt und Tritt. Die meisten zumindest...



Auch haben wir einen 19-jährigen Jungen interviewt, der wieder eine ganz andere Sicht, auf das Thema Glück besitzt.

Für ihn ist Glück, wenn man sich sehr wohlfühlt und diesen Moment kann man selbst nicht bestimmen.

Diesen Moment hat er das letzte Mal gespürt, als er seit langem seinen PC wiederbekommen hat und er endlich mit seinen Freunden wieder spielen konnte.

Auch er glaubt an Glücksbringer. es sind für ihn Gegenstände, die ihn glücklich machen und durch die man Glück haben kann. Er selbst besitzt jedoch keinen.

Für ihn sind auch Glück und Pech real, denn er weiß das man man im Leben Gutes und Schlechtes abbekommen kann.

Er findet das Glück auch von anderen abhängig ist, denn es kann von anderen beeinflusst werden.

Glück ist, wenn man glücklich ist.

Ist das Glück für jeden erwachsenen?...



Das letzte Interview haben wir mit einer weiteren 19-jährigen Jungen geführt.

Er empfindet besonders Glück, wenn er mal traurig ist und dann von anderen getröstet wird und für ihn da sind.

Den letzten Glücksmoment empfand er, als er herausgefunden hat, dass seine Leblingsserie fortgeführt wird. Er hat sich sehr gefreut und ist schon sehr gespannt darauf.

Für ihn sind Glücksbringer etwas sehr Interessantes. Er mag das Prinzip dahinter und es stört ihn nicht, wenn andere Menschen daran glauben, obwohl es ein Aberglaube ist. Wenn er sich einen Glücksbringer aussuchen müsste, wäre es ein Geschenk, das er bekommen hat.

Für ihn gibt es Glück und Pech, da es mal gute und mal schlechte Tage gibt und es sei reines "Glücksspiel", ob man Glück empfindet.

Für ihn ist Glück selbstbestimmend, da andere nicht entscheiden, ob der Tag gut oder schlecht wird, denn selbst wenn der Tag schlecht ist, können Dinge passieren, die dich glücklich machen.

Glück ist selbstbestimmend.

Zusammenfassend kann man sagen, dass jeder Glück empfinden kann und es für jeden Auslegungssache ist. Glück kann man in Situationen, Momenten und an Tagen verspüren.

Was ist dein persönliches Glück?

Glück und Glücklich - ein Unterschied?

Sind Glück haben und glücklich sein zwei unterschiedliche Sachen?

Tatsächlich sind diese zwei sogar sehr verschieden. Aber warum, wenn es doch so gleich klingt?

Glück haben bezeichnet eigentlich nur einen kurzen zufällig positiven Moment. Das wir "Glück haben" können wir nicht kontrollieren, denn meist bestimmen äußere zufällige Umstände ob wir "Glück haben". Wenn wir meinen gerade "Glück gehabt zu haben", beschreibt das oft nur einen kurzen positiven Moment.

Wer will kann "Glück haben" auch als "Schicksal" bezeichnen.

Ein Beispiel:

Elise hat verschlafen, doch der Bus hat Verspätung, aber sie erreicht ihn trotzdem noch. In dem Moment hatte Elise Glück, allerdings nur für einen kurzen Moment und aufgrund von äußeren Umständen, denn der Bus hatte Verspätung. Darauf hatte sie keinen Einfluss.

In dem Moment hatte Elise, wie das Sprichwort besagt: **"Nochmal Glück gehabt"**



Glücklich sein ist wiederum langfristig und ein Lebensgefühl, wir können es aktiv fühlen und uns zum Glücklich sein entscheiden.

Glücklich sein ist eine Lebenseinstellung und es kommt ganz darauf an wie man sein Leben lebt und wie man es betrachtet.

Wenn man ein gewisses Vertrauen in das Leben hat und ruhig und zuversichtlich ist, dann kann man ein glückliches Leben leben.

Wie man das erreichen kann wird auf den folgenden Seiten beleuchtet - siehe *"wie man ein glückliches Leben führen kann"*.

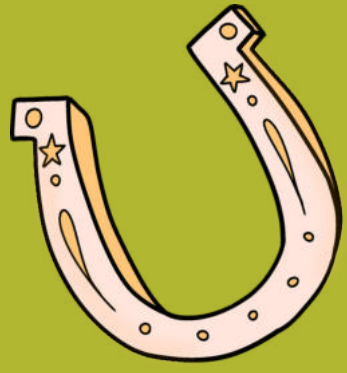
Dankbarkeit dafür das man Leben kann, das man einen Traum haben kann, ihn erfüllen kann und eine Welt voller Möglichkeiten vor sich hat, das ist das eigentliche Glück und das kann Glücklich machen.

Glücklich sein können wir ganz alleine, wir müssen uns nur dafür entscheiden.

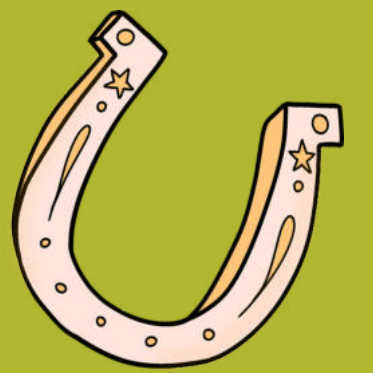
Glück haben und glücklich sein hängen nicht zwingend miteinander zusammen. Wenn man Glück hat wird man vielleicht deswegen Glücklich, aber man kann auch glücklich sein und deswegen Glück haben.

Man kann Glück haben ohne wirklich Glücklich zu sein, man kann aber auch Glücklich sein ohne Glück zu haben. Das wahre Glück liegt doch immer im Auge des Betrachters!





Was sind Glücksbringer?



Hast du das schonmal beobachtet, wenn jemand vor einem Fussballspiel eine Münze in seinen Schuh legt oder dass jemand am Tag der Klassenarbeit, immer dieselben Socken trägt? Was hat es damit auf sich?

Diese Gegenstände, die die Personen bei sich tragen, nennt man Glücksbringer. Sie gelten als Schutz und geben seinem Besitzer Glück, wenn er sie bei sich trägt. Jeder Glücksbringer besitzt seine eigene Geschichte...

Die meisten Glücksbringer fanden ihren Anfang weit in der Vergangenheit.

Zum Beispiel ist ein weit verbreitetes Glückssymbol, das Hufeisen. Es wurde in der früheren Zeit über Türen genagelt, um böse Geister vorm Eintreten zu bewahren. Wichtig! Die offene Seite musste nach oben zeigen, damit das Glück nicht herausfällt.

Oder auch ein Schornsteinfeger. Diese haben früher die Kamine gereinigt und so Brände verhindert. Außerdem galt die schwarze Kleidung, als abwehr von bösen Geistern. Aus ihnen wurde ein Brauch und als tradition überbrachten sie bei Neujahr die Rechnung.

Doch nicht nur Hufeisen und Schornsteinfeger gelten als Glückssymbol. Weitere Symbole können andere Gegenstände, Symbole, Pflanzen oder Tiere sein, denen abergläubischen Kräfte zugeschrieben werden.

Die Meisten sehen Glücksbringer als etwas spirituelles. Daher werden sie auch oft Talisman, was übersetzt "Zauberbild" und "geweihter Gegenstand" bedeutet, oder Schutzengel genannt. Sie erhoffen sich auf eine übernatürliche Weise Glück. Dazu gehören weniger Krankheiten, Gewinne und ein erweitertes Glücksgefühl. Es verschafft ihnen Sicherheit immer ihren Glücksbringer dabei zu haben. Menschen tragen sie daher an den kuriosesten Orten, wie in der Socke. Manche behalten sie auch einfach in der Tasche oder schlafen nachts auf ihnen, um von ihnen Kraft zu tanken.

Glücksbringer müssen nichts großes oder etwas populäres sein. Solange man glaubt, dass der Gegenstand Glück verbreitet, ist es ein Glücksbringer. Daher kann jeder Mensch seinen Glücksbringer selbst bestimmen.

Es gibt folgende Beispiele für Glücksbringer:

Marienkäfer:

Gilt als Kinder und Krankenbeschützer, was oft als Geschenk der Jungfrau Maria angesehen wurde.



Vierblättriges Kleeblatt:

Seltenheit symbolisiert Glück. Jedes Blatt steht für Glaube, Hoffnung und Liebe.



Maneki Neko (Japan):
Winkekatze, die Glück herbeiwinkt

(Glücks)cent:

Steht für Reichtum und dessen Kupfer vor bösen Geistern schützen soll



Axt:

Steht als ein Erfolgssymbol

Wunschbrunne:

Dient als eine Wunschquelle

Macht Sport glücklich?

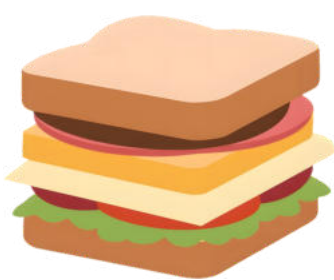
Die Frage: *Warum macht Sport Glücklich?*, stellt sich die Wissenschaft tatsächlich heute noch.

Eine Theorie ist, dass beim Laufen oder Rennen Hormone wie Serotonin, Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin, also Glückshormone, ausgeschüttet werden.

Eine weitere Theorie ist, dass Endorphine für das Glücksgefühl beim Sport verantwortlich ist, dies stimmt jedoch nicht. Endorphine sorgen bei Verletzungen dafür, dass der Schmerz aushaltbar ist, für das Glücksgefühl beim Sport sind sie jedoch nicht verantwortlich.

Die dritte Theorie ist, dass der Rhythmus, beim Rennen zum Beispiel, für das Glücksgefühl verantwortlich ist, da der Rhythmus unserem Gehirn und unserem Körper gut tun.

Die Frage bleibt weiterhin unbeantwortet, doch wer weiß, vielleicht sorgt ja doch etwas ganz anderes, für das Glücksgefühl beim Sport.



Warum macht Essen glücklich?



Sprichwörter wie: *“Sauer macht lustig”* oder *“Essen macht Glücklich”* weisen schon darauf hin, dass unser Glücksgefühl und unsere Stimmung eng mit dem Essen zusammenhängen.

Tatsächlich hat was wir essen eine Auswirkung auf unsere Stimmung, unsere Psyche und damit auch auf unser Glücksempfinden.

Beim Essen werden nämlich wichtige Stoffe vom Körper aufgenommen, dadurch werden der Gehirnstoffwechsel, sowie Hormone stimuliert. Hormone wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin ausgeschüttet und sorgen für ein gutes Gefühl in unserem Körper.

Serotonin, auch bekannt als Glückshormon, bewirkt das wir, wie der Name schon verrät, glücklich sind, außerdem reguliert es das Schmerzempfinden und wirkt sich positiv auf unseren Schlaf aus.

Dopamin ist Teil unseres Belohnungssystems und wenn es ausgeschüttet wird, löst es ein Gefühl des Glücks in uns aus.

Noradrenalin bewirkt, dass wir wach und aufmerksam sind, es ist vor allem in Stresssituationen wichtig.

Zu den Hormonen kommen noch **Vitamine** und **Antioxidantien** hinzu. Vor allem Vitamin D3, dieses Vitamin beeinflusst den Serotonienhaushalt, die Verwendung von Dopamin und außerdem regt es die Herstellung von Noradrenalin an.

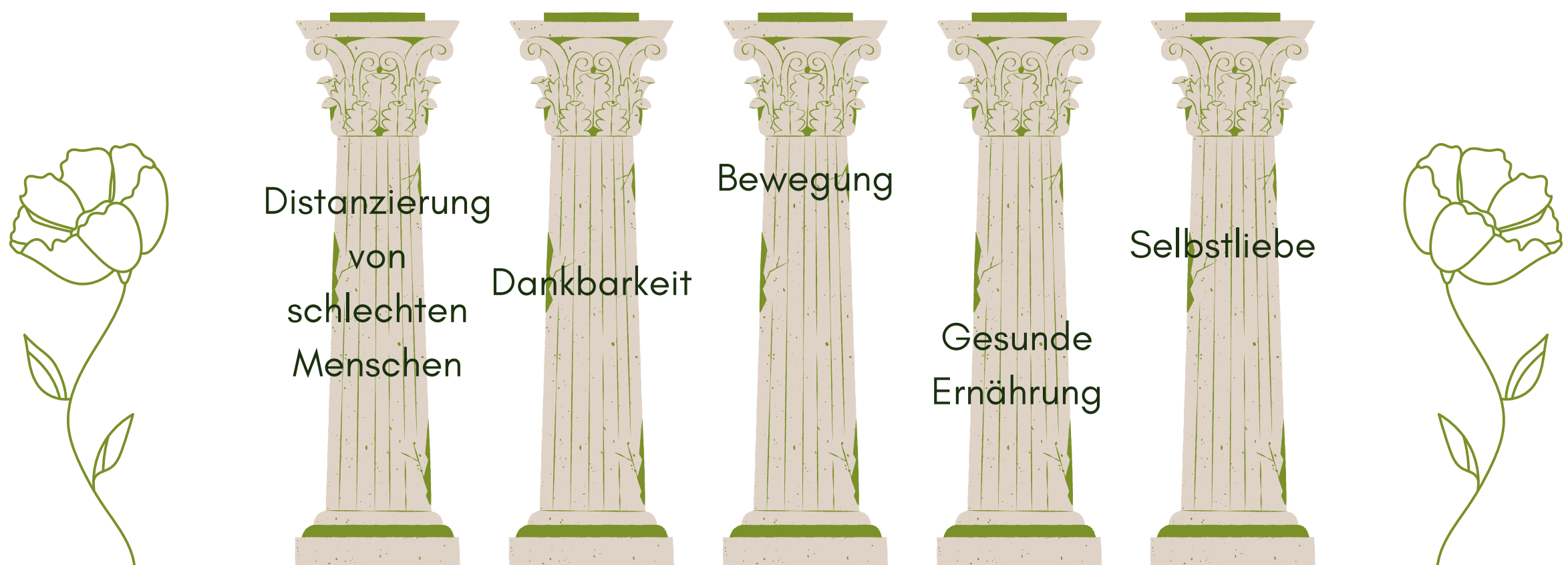
Diese Hormone wirken sich auf unsere Stimmung aus, weshalb wir glücklich werden.

Wie kann man ein glückliches Leben führen?

Diese Frage kann von jeder Person anders beantwortet werden. Für den Einen kann es viel Geld sein, für den Anderen kann es wahre Liebe sein.

Aber kann man wirklich das **glücklichste Leben** leben?

Um ein glückliches Leben zu führen, muss man Negativität komplett auslöschen und das ist eigentlich unmöglich. Aber trotzdem kann man negative Sachen teilweise ignorieren oder vermeiden. Zu den wichtigsten Dingen im Leben gehören Selbstliebe, Dankbarkeit, regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und Vermeidung von schlechten Menschen.



Selbstliebe ist das wichtigste im Leben. Wenn man sich selbst nicht liebt, kann man andere oder das Leben nicht lieben. Wenn man lernt sich selbst Wertzuschätzen und Momente zu Genießen, ist man ein Schritt näher an ein glückliches Leben.

Dankbarkeit ist einer der wichtigsten Sachen im Leben. Obwohl es eine Kleinigkeit ist, kann man sich bedanken. Um Dankbarkeit zu verstehen, wäre eine Religion eine große Hilfe. Man kann sich dann bei jemanden bedanken, der einem vertraut ist.

Bewegung ist gut für den Menschen, um einen klaren Kopf zu bekommen. Bei Sport, wie Joggen, Yoga oder auch Fahrrad fahren, beruhigt sich der Körper und wird automatisch von Stress befreit. Du vergisst schnell deine Probleme und konzentriest dich aufs Positive, da du viel Zeit zum Nachdenken hast.

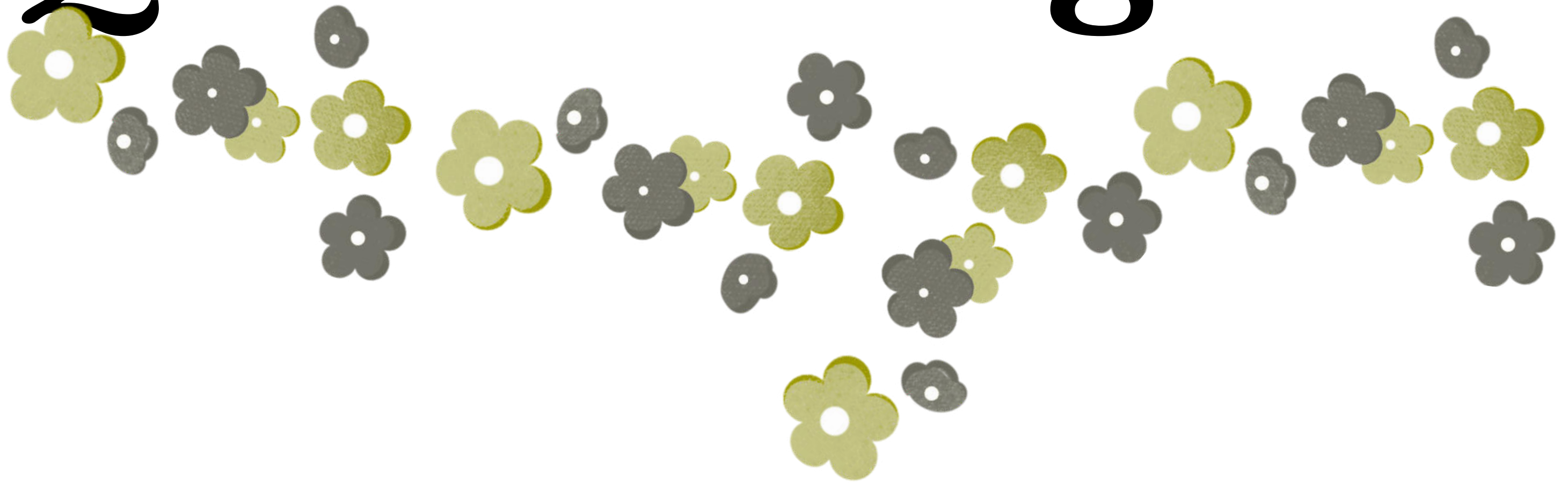
Gesunde Ernährung klingt vielleicht unwichtig, doch spielt auch eine große Rolle bei Glück. Wenn man seinen Körper gesund hält, bleibt auch deine mentale Gesundheit fit.

Siehe Artikel "Glück geht durch den Magen".

Distanzierung von schlechten Menschen. Wer kennt es nicht...Du kommst von einer Verabredung nach Hause und fühlst dich einfach nur schlecht. So geht es einem bei sogenannten *toxischen Freundschaften*. Wenn man sich von solchen Freundschaften fernhält, geht es einem schon viel besser. Konzentriere dich auf dein eigenes Glück, nicht auf das von anderen.

Glück ist eher ein Prozess als ein Ziel. Um Glücklichkeit zu erreichen, kann man gute Taten verbreiten. Manifestieren und Meditieren können auch ein guter Anfang für ein glückliches Leben sein. Außerdem kann ein Lächeln Glückshormone auslösen, selbst wenn es ein verfälschtes Lächeln ist.

Quellenangabe



Macht Essen glücklich?

www.deine-gesundheit.de/balance-ernaehrung/gluecklich-essen

Macht Sport glücklich?

www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/endorphine-serotonon-flow-warum-sport-gluecklich-macht-a-959763.html

Was sind Glücksbringer?

<https://lilycharmed.com/de-ie/blogs/news/what-are-the-best-good-luck-charms>

Weitere Quellen:

- Wikipedia
- Google
- Google Gemini/KI