Der Weg zum Glück

Arbeitsblatt (zu S. 93)

|  |  |
| --- | --- |
|  Hörverstehen 3x82s3 |  |

1 Höre dir den Sachtext ein- oder zweimal an. Setze dann die fehlenden Wörter in die Lücken ein.

Der Weg zum Glück (2020)

Wer möchte das nicht – glücklich sein? Hier die gute Nachricht: Glücklich sein kann man lernen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ haben schon vor einiger Zeit herausgefunden, was die Menschen glücklich macht und das Gehirn dazu veranlasst, die \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ anzuregen und den Körper mit Glückshormonen zu fluten. Da der Mensch ein soziales Wesen ist, gehören Familie, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ und Partnerschaft zum Glück dazu. Dabei geht es weniger um die Quantität als um die \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ der miteinander verbrachten Zeit. Also: Öfter mal etwas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ unternehmen ist die Devise.

Wichtig ist es auch, das Hier und Jetzt zu genießen und sich ganz auf das \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, was man gerade tut. Beim Sport solltest du also nicht an die nächste Englisch-Arbeit denken.

Sei aktiv! Rumhängen ist zwar manchmal ganz schön, aber unser Gehirn möchte genutzt werden, sonst produziert es \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, die dem Glück keine Chance lassen. Also geh deinem Lieblingshobby nach, treibe Sport oder probiere etwas Neues aus wie z. B. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ oder Aquarellmalerei. Du solltest dich dabei weder unterfordern noch \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, damit du deine Erfolgserlebnisse auch genießen kannst. Sei also \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ in deinen Erwartungen.

Natürlich scheint nicht jeden Tag die Sonne und manchmal geht auch etwas gründlich daneben: Eine Freundschaft zerbricht, eine \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ entwickelt sich zur Katastrophe. Hier heißt das Motto: Wer weiß, wozu es gut ist. Wenn du eine Krise überstanden hast, macht dich das \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Du kannst darauf vertrauen, auch mit anderen Problemen im Leben zurecht zu kommen.

Wenn du es schaffst, den Blick nicht nur auf \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Erlebnisse und Ereignisse zu lenken, sondern in allem etwas Positives zu sehen, dann steht dem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ nichts mehr im Wege.