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.

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

Wichtig ist es auch, das Hier und Jetzt zu genießen und sich ganz auf das einzulassen, 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 negative Gedanken, die dem Glück keine Chance lassen. Also geh deinem Lieblingshobby nach, treibe Sport oder probiere etwas Neues aus wie z. B. Wasserskifahren oder Aquarellmalerei. Du solltest dich dabei weder unterfordern noch überfordern, damit du deine Erfolgserlebnisse auch genießen kannst. Sei also realistisch in deinen Erwartungen.

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

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