



Viele Arten von Glück

Welche Arten bringen Dir persönlich Sinn und Glückseligkeit?

Das Glück als
Gefühl
wahrnehmen!

Zufallsglück

Nicht planbar
✓ für den Zufall bereit sein, zupacken

Gesundheitsglück

Glückliche sind gesünder
✓ Sich in Körper und Geist wohlfühlen
✓ Positive Gedanken, gute Emotionen

Sinnliches Glück

✓ Nach Sinnlichkeit und Lust streben

Wohlfühlglück

Gemeinsame gute Erlebnisse.
Mal mehr, mal weniger
✓ Bewusst einplanen

Glück der Freiheit

✓ Flow erleben, durch völlige
Konzentration in einer Tätigkeit
(z.B. Sport, Hobby)

Soziales Glück

✓ Zwischenmenschliche Beziehungen
pflegen - Freundschaften, Familie
Gemeinschaftsgefühl erleben

Transzendentes Glück

Übersinnliches erfahren
✓ intensiv und mit allen Sinnen leben

Werteglück

Erfülltes und sinnvolles Leben. ✓
Persönliche Werte und Ziele
verfolgen: Sinn erleben,
Verbundenheit, Dankbarkeit

Glück dank selbstbestimmtem Leben

Diejenige Person sein, die ich sein will
✓ Sich selber formen

Nachhaltiges Glück

Langfristiges Wohlfühlgefühl der
Dankbarkeit, positiven
Lebensperspektiven und Wissen um
die eigene Stärke

Wo Sinn ist, da ist auch Glück

und umgekehrt

Was kann Glückseligkeit sein?

Eine tiefere, intensivere Form des
Glücks

Tiefes, anhaltendes *Gefühl des
Wohlbefindens* und der
Zufriedenheit

Innere Zufriedenheit
Sich mit sich im Reinen fühlen
Das Leben und seine Umstände
akzeptieren

Emotionale Tiefe
Mehr als oberflächliche Freude,
sondern intensives Gefühl von
Verbundenheit und Liebe

Mit anderen Worten ...
Überglücklich-Sein
Eine Erfahrung, die verschiedene
Dimensionen des Glücks
verbindet.

Die Kunst „Glücklich zu sein“ ist lernbar wie jede andere Kunst.

1. Wissen was möglich ist 2. Lernen wie man es macht 3. Herausfinden wie man es noch besser macht

