

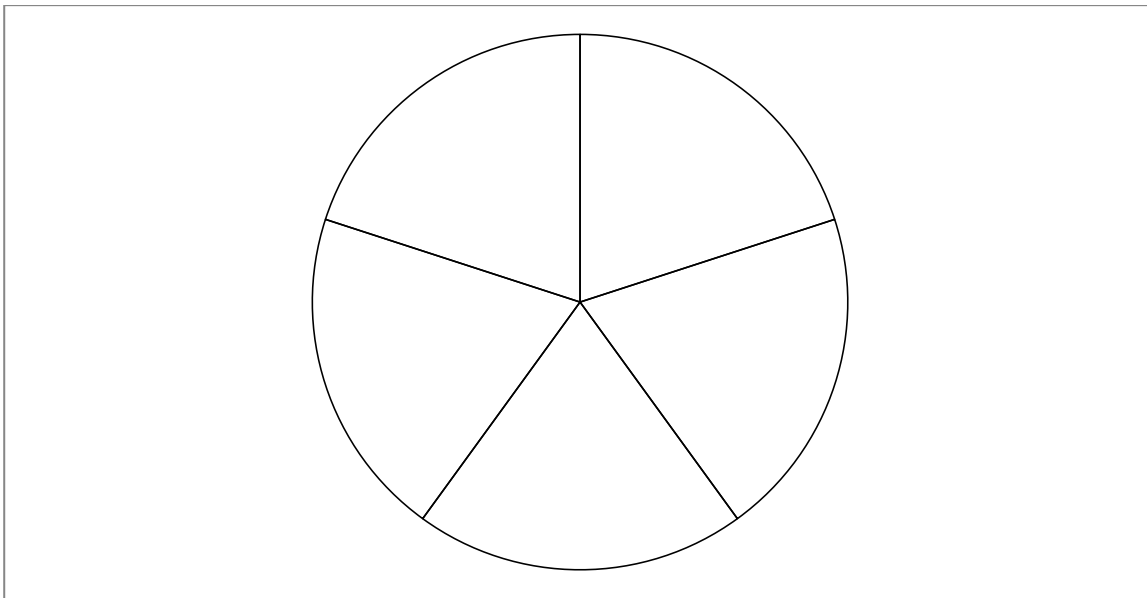
Wege zum Glück



1. Freude, Spaß, Feste, Feiern,
schöne Erlebnisse, Gewinne,
Gute Unterhaltung etc.



2. Sinn in einer Tätigkeit finden, Engagement,
etwas gerne machen, in einer Arbeit „aufgehen“
(Beruf, Sport, Freizeit etc.)



3. Glück mit anderen, Freundschaft,
Liebe, Aufmerksamkeit für andere,
anderen helfen, nützlich sein



4. Sichtweise - wie ich die Dinge sehe,
innere Gelassenheit, Sinn finden, annehmen
Unvollkommenheiten akzeptieren



5. Zufriedenheit – es passt so wie es ist

Keine Vergleiche anstellen oder 3 Fragen:

- Abstand zwischen jetzigem Leben und dem, das ich gerne führen würde
- Abstand zwischen jetzigem Leben und der besten Lebensphase in der Vergangenheit
- Abstand zwischen dem, was andere haben und dem, was ich habe
(Summe dieser Abstände, je kleiner, desto glücklicher)