

Glück

Was macht uns glücklich und wie fühlt es sich eigentlich an?

CONERUS-SCHULE NORDEN

ANNA-LENA HÖFKER



Inhaltsverzeichnis

▶ Einleitung	S.01-02
▶ Kapitel 1	S.03-06
▶ Kapitel 2	S.05-08
▶ Kapitel 3	S.09-10
▶ Kapitel 4	S.11-12
▶ Kapitel 5	S.13-14
▶ Reflexion	S.15-16
▶ Quellen	S.17-19

Einleitung Teil 1



Das bin ich, Anna-Lena Höfker. Ich bin 18 Jahre alt und besuche die Conerusschule-Norden (11.Klasse). In meinem Portfolio behandle ich das Thema Glück.

Was bedeutet Glück überhaupt und wie fühlt es sich eigentlich an? Diese Fragen habe ich mir gestellt und möchte auf den folgenden Seiten Lösungen finden.

Alle Menschen streben nach Glück. Jeder möchte Glück empfinden oder jemand anderem Glück bescheren. Aber sieht unser aller Glück gleich aus? Fühlt es sich für jeden gleich an? Macht es einen Unterschied, in welchem Teil unseres Lebens wir stehen? Oder gibt es eine bestimmte Zeit, an der wir besonders glücklich sind? Kann man selber etwas tun, um glücklich zu sein? Ich weiß es jetzt und möchte mein Wissen gerne mit euch teilen, damit vielleicht auch ihr etwas über das Glück und seine gute Wirkung auf das Leben lernen könnt.

Einleitung Teil 2

Aber was bedeutet Glück überhaupt?

Glück ist ein mehrdeutiger Begriff, der momentane oder auch anhaltende positive Empfindungen einschließt.

Auf den folgenden Seiten versuche ich durch grafische Darstellungen, Erfahrungen und Recherchen das Thema Glück besser zu verstehen und es zu veranschaulichen.

Es gibt viele Dinge, die ich über das Thema Glück noch nicht wusste. Doch ich bin mir nun sicher → Glück ist eines der wertvollsten Gefühle, die es auf der Welt gibt! Wir Menschen sollten, lernen es zu verstehen und herausfinden, was uns Einzelnen am glücklichsten macht. Wenn wir glücklich und zufrieden sind, können wir erst anfangen, auch andere Menschen glücklich zu machen. Also los gehts, findet mit mir gemeinsam heraus, was man alles über das Glück lernen und wissen sollte.



Kapitel 1

Ist Glück ein Gefühl, ein Gegenstand oder ein Lebewesen?

Im ersten Kapitel geht es darum herauszufinden, was Menschen allgemein glücklich machen kann. Man erfährt auf der ersten Seite ob es Gefühle, Gegenstände oder Lebewesen sind, die einen glücklich machen. Auf der zweiten Seite wird eine Tabelle zum Thema ausgewertet und auf der letzten Seite des Kapitels erläutere ich wie mein eigenes Glück aussieht.

Mir hat dieses Kapitel gezeigt, dass es viele verschiedenen Möglichkeiten gibt Glück zu definieren und das es von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein kann.

CONERUSSCHULE-NORDEN

ANNA-LENA HÖFKER

20.12.22



Ist Glück ein Gefühl, ein Gegenstand oder ein Lebewesen?

Ein Gefühl?

Es gibt im Gehirn ein spezielles Zentrum, das „Belohnungs- und Motivationssystem“. Es sorgt dafür, dass wir Menschen Glück empfinden. Es signalisiert uns ein gutes Gefühl, wenn wir etwas gut gemacht haben oder etwas erledigt haben. Außerdem aktiviert es das Glückshormon Dopamin.

Ein Gegenstand?

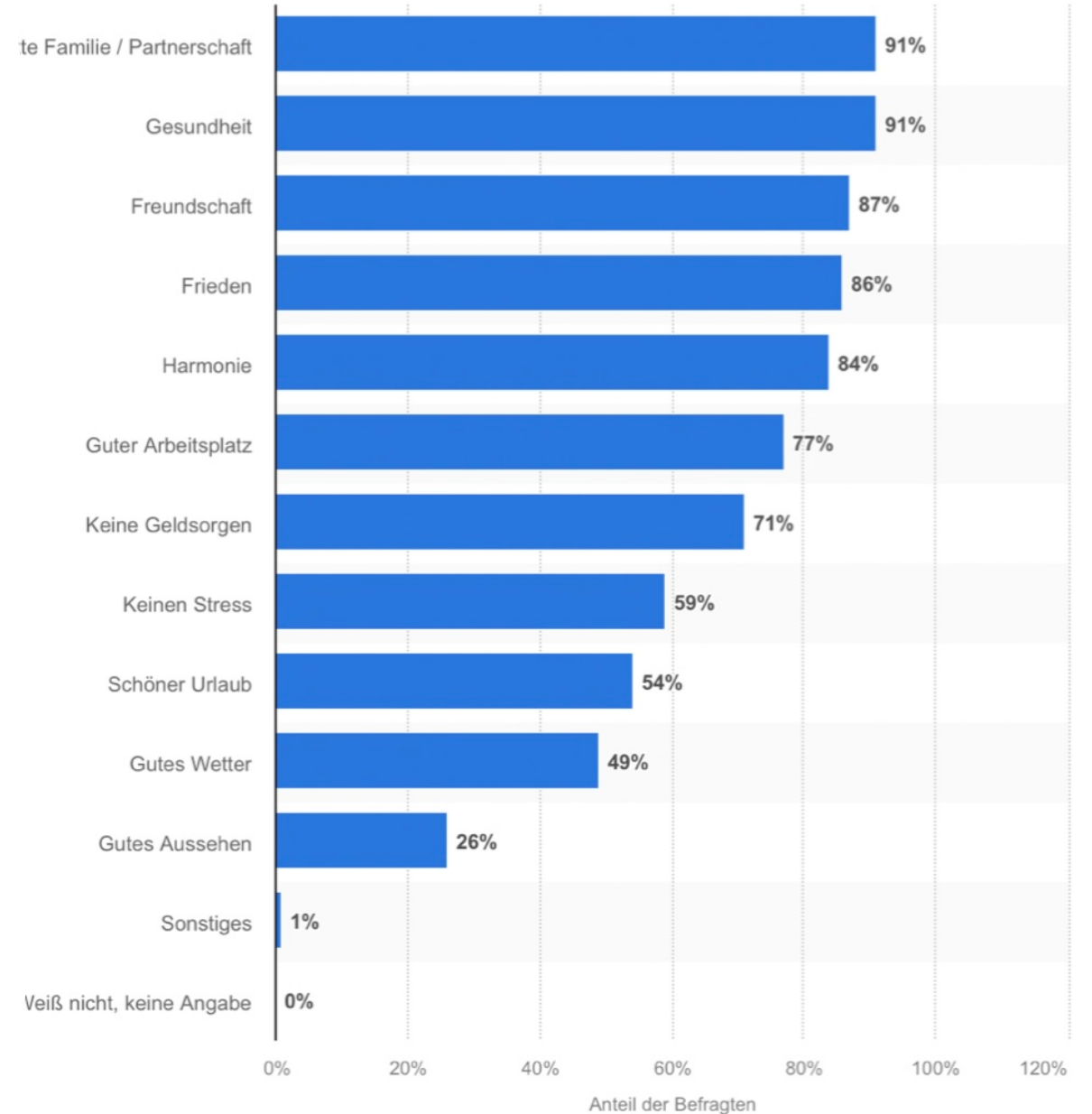
Viele Menschen machen ihr Glück von einem Gegenstand abhängig, auch Glücksbringer genannt. Es können Schmuckstücke (Ringe, Anhänger), Steine und noch vieles mehr sein. Es gibt eine Vielzahl an Menschen, die der festen Überzeugung sind, dass ihnen bestimmte Gegenstände Glück bringen (bei bestimmten Klausuren etc.) und ich denke, deswegen sind sie ihnen auch so wichtig. Diese Gegenstände geben einem Sicherheit und machen einen stärker und mutiger, das macht meiner Meinung nach glücklich.

Ein Lebewesen?

Ein großer Teil der Menschheit machen tatsächlich Freunde, Familie und Tiere glücklich. Ich denke, das liegt daran, dass es oft das Wichtigste im Leben ist und weil es sich oft um diese Menschen dreht. Man verbringt die meiste Zeit seines Lebens mit ihnen und genau das ist der Punkt. Mit ihnen erlebt man oft die allerschönsten Momente des Lebens und das macht natürlich glücklich!

Was bedeutet für Sie Glück?

Im Balkendiagramm "Was bedeutet Glück für Sie?" aus dem Jahr 2016 wurde eine Befragung von 1001 Menschen im Alter ab 14 Jahren grafisch dargestellt. Die Frage wurde den Beteiligten in folgendem Wortlaut gestellt: "Was bedeutet Glück für Sie in erster Linie?" Darauf gab es viele verschiedene Antworten, die hier einmal der Reihe nach in %-Zahlen dargestellt werden. Man kann dem Balkendiagramm entnehmen, dass die meist genannte Antwort mit 91% Familie und Partnerschaften war, gleichauf mit Gesundheit. Darauf folgten Freundschaften (87%) und Frieden (86%). In der Mitte lagen kein Stress (59%) und schöne Urlaube (54%). Die am wenigsten gegebene Antwort war gutes Aussehen (26%) und Sonstiges (1%). Die restlichen Daten können Sie dem Balkendiagramm entnehmen. Dass das Aussehen mit nur 26% wenig Bedeutung für das Glück hat, überraschte mich etwas. Jüngere Menschen ist ihr Aussehen ziemlich wichtig. Vielleicht sehen wir Jüngeren es weniger als Glück an, weil wir vieles dafür tun können, um gut auszusehen. Vielleicht antworten auch deutlich mehr ältere als jüngere Menschen bei der vorliegenden Umfrage.



Was macht mich glücklich?



Wie sieht mein Glück eigentlich aus? Diese Frage musste ich mir auch stellen und wenn ich ganz ehrlich bin, kann ich es gar nicht so genau sagen. Es gibt viele Dinge auf der Welt, die mich glücklich machen (Gefühle, Gegenstände und ich würde sagen vor allem Lebewesen). Ich persönlich empfinde schon Glück, wenn die Sonne scheint oder wenn kleine Schneeflocken fallen. Aber auch bestimmte Dinge machen mich glücklich sowie ein mir geschenkter Ring meiner Oma. Warum? Ganz einfach, er gibt mir das Gefühl, dass ein Teil von ihr immer noch bei mir ist, und das macht mich wahnsinnig glücklich. Zum Schluss bleibt aber noch das übrig, was mich am glücklichsten macht: Meine Familie und meine Freunde. Ohne sie würde mein Leben nicht ansatzweise so erfüllt und glücklich aussehen wie es jetzt ist. Mit ihnen erlebe ich die allerschönsten und wichtigsten Dinge des Lebens und kann so mit ihnen zusammen glücklich sein. Und sind wir mal ganz ehrlich zu uns selbst, das gemeinsame Glück ist doch viel wertvoller als das was man alleine wahrnimmt. Glück teilen zu können ist ein Geschenk und wir sollten gut damit umgehen.

Kapitel 2

Macht Bewegung nur fit oder auch glücklich?

Auf der ersten Seite des zweiten Kapitels geht es um die verschiedenen Hormone die den Menschen Glück bei Bewegung verspüren lassen. Auf der zweiten Seite geht es um die Frage, ob Teamsport glücklich machen kann und warum.

Mir hat dieses Kapitel gezeigt, dass Bewegung im Leben nicht nur wichtig ist um fit zu bleiben, sondern auch wichtig für unseren Gemütszustand ist. Ich konnte feststellen, dass Teamsport eine Bereicherung im Leben sein kann und das es uns wirklich glücklich machen kann.

CONERUSSCHULE-NORDEN

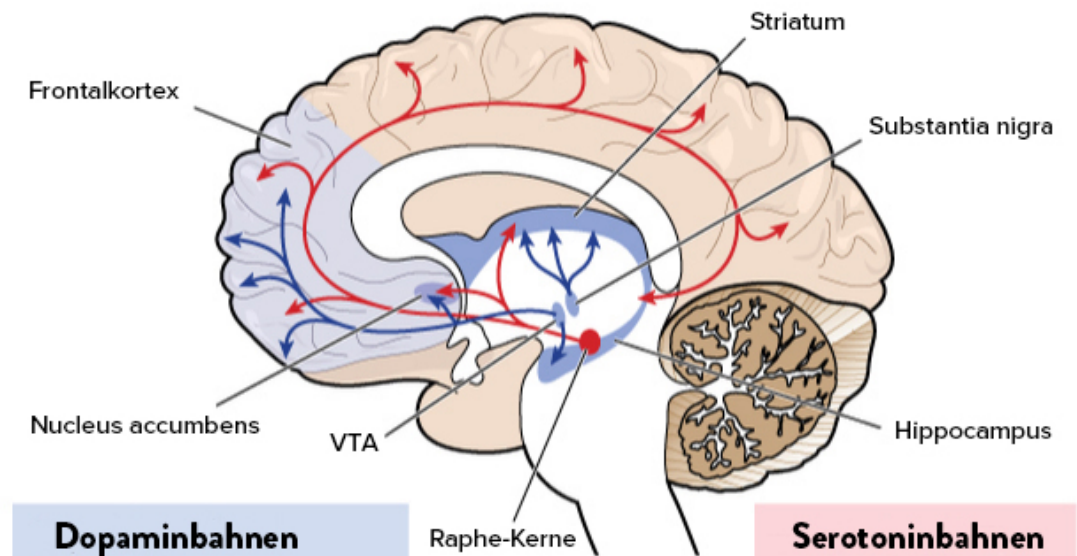
ANNA-LENA HÖFKER

20.12.22



Macht Bewegung glücklich?

Offt bleibt im Alltag keine Zeit für etwas Sport oder Bewegung, das wirkt sich oft auf unsere emotionale Stimmung aus. Darunter leiden nicht nur wir, sondern auch unser Umfeld. Der Mensch ist von Natur aus darauf ausgelegt, sich zu bewegen. Es ist wichtig, das wir über den Tag hinweg ausreichend Bewegung einbauen, sonst werden wir schnell unzufrieden und somit unglücklich. Aber warum macht Bewegung uns glücklicher? Das liegt daran, dass beim Bewegen bestimmte Hormone ausgeschüttet werden. Man nennt sie auch Glückshormone, Dopamin, Serotonin und Endorphin. Oftmals reicht schon ein kleiner Spaziergang aus, um ein paar Glückshormone auszustoßen. Damit steigt also unser Dopamin Spiegel an und fällt nach ein wenig Zeit langsam wieder ab, das macht aber nichts, denn dann kommt Serotonin ins Spiel, das wird auch als Wohlfühlhormon bezeichnet. Es gibt uns das Gefühl von Zufriedenheit. Außerdem senkt ein wenig Bewegung auch unseren Stresspegel und ist eine gute Ablenkung.



Dopaminbahnen



Funktionen:

- Belohnung (Motivierung)
- Freude, Euphorie
- Motorik (Feinabstimmung)
- Zwang
- Durchhaltevermögen

Serotoninbahnen



Funktionen:

- Stimmung
- Gedächtnisverarbeitung
- Schlaf
- Kognition



Macht Bewegung mit anderen Menschen zusammen glücklich?

Ja! Für viele Menschen macht Bewegung noch mehr Spaß, wenn sie es mit jemand anderen oder in einer Gruppe zusammen machen. Das liegt daran, dass man so in soziale Kreise kommt. Man kann sich austauschen, neue Bekanntschaften machen und man hat jemanden, der das gleiche mag wie man selbst. Darum machen viele Menschen auf der Welt auch Teamsportarten, denn dort geht es nicht nur um den Sport an sich, sondern um die Verpflichtung, um den Zusammenhalt und die Freundschaften, die dort entstehen können. Man kann sehr viel miteinander erleben. Erfolge sammeln oder Niederlagen einstecken. Auch so kann man auf eine tolle Art und Weise fit und glücklich werden.



Kapitel 3

Empfinden Menschen aus verschiedenen Altersgruppen Glück Gleich?

Auf der ersten Seite des dritten Kapitels geht es darum, wie glücklich Menschen aus verschiedenen Altersgruppen mit ihrem Leben sind . Auf der zweiten Seite geht es darum, ob kleine Dinge ältere Menschen glücklicher machen als jüngere Menschen.

Mir hat dieses Kapitel gezeigt das je nachdem in welcher Lebensphase man gerade steckt, Glück anders wahrgenommen wird.

CONERSUSCHULE-NORDEN

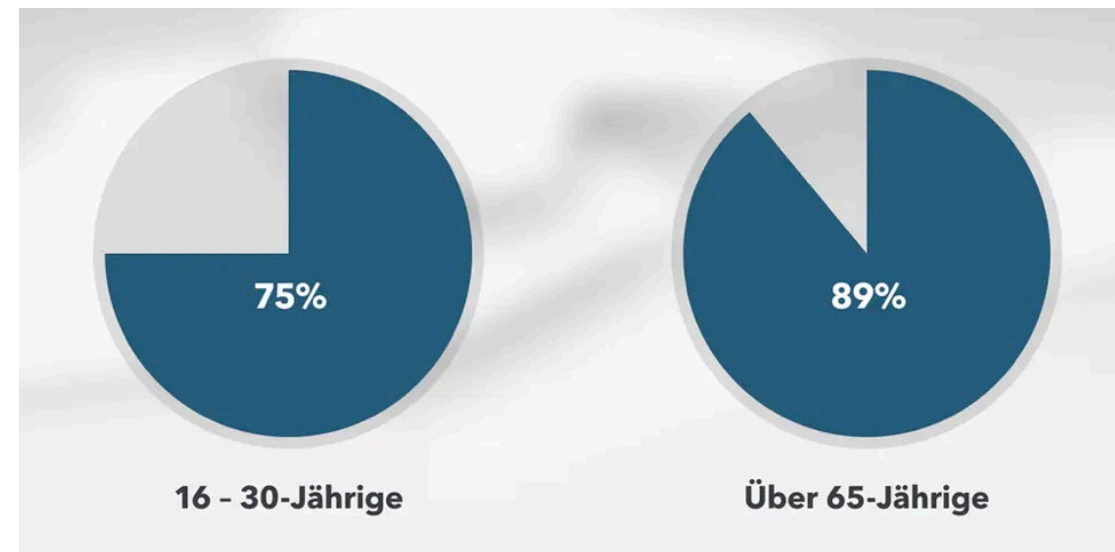
ANNA-LENA HÖFKER

20.12.22



Im Kreisdiagramm "Sind Sie alles in allem derzeit glücklich?" von mdrFragt, wurden auf dem linken Kreisdiagramm Menschen im Alter von 16-30 Jahren befragt und auf dem rechten Diagramm, Menschen im Alter von über 65 Jahren. Allen wurde die gleiche Frage gestellt: "Sind Sie alles in allem derzeit glücklich?" Bei den jüngeren Befragten kam heraus, dass 75% mit ihrem derzeitigen Leben zufrieden sind. Bei den Befragten über 65 Jahren kam heraus, dass 89% mit ihrem Leben zufrieden sind. Ich habe mich gefragt, warum die ältere Generation glücklicher mit ihrer derzeitigen Lebenssituation ist, als die jüngere Generation. Ich bin zu dem Entschluss gekommen, dass es daran liegen muss, dass viele der 16-30 Jährigen noch mitten im Leben stehen. Sie haben das Ziel im Leben oft noch nicht erreicht oder sind noch dabei es zu finden. Wohingegen ältere Menschen schon viel erlebt haben und die meisten Ziele schon erreicht haben. Vielleicht haben sie ihre Ziele auch nicht erreicht, aber sie konnten sich damit abfinden und sind jetzt zufrieden mit dem, wie es ist. Genau das spiegelt sich hier im Kreisdiagramm wieder.

Sind Menschen im jüngeren Alter genauso glücklich mit ihrem Leben wie ältere Menschen?



Machen kleine Dinge ältere Menschen glücklicher als jüngere Menschen?

Ich denke Ja. Ich sehe es oft bei meiner Uroma. Immer wenn ich sie besuche, ist sie total glücklich und freut sich unheimlich. Natürlich freue ich mich auch, aber meine Oma ist noch Tage später von Glück erfüllt, sie erzählt es erstmal jeden, den sie sieht und kann gar nicht damit aufhören. Es liegt meiner Meinung nach daran, dass sie schon viel im Leben erlebt hat und dadurch vielleicht Kleinigkeiten schon mehr wertzuschätzen weiß als ich. Außerdem liegt es auch oft daran, dass sie viel alleine ist und sich sehr freut, wenn jemand aus der Familie sie besucht. Die verschiedenen Beziehungen z.B die zwischen uns oder die zwischen ihr und ihren Töchtern machen sie am glücklichsten.

Ich glaube, jüngere Menschen haben so viel im Leben zu tun, dass sie oftmals die kleinen Dinge gar nicht wahrnehmen. Und die älteren Menschen, die schon oft in Rente, sind haben öfter mal Langeweile oder fühlen sich vielleicht auch einsam. Wir als jüngere Generation können uns in dieser Hinsicht auf jeden Fall ein positives Beispiel an der älteren Generation nehmen und auch versuchen, die kleinen Glücksmomente im Leben besser wahrzunehmen und schätzen zu lernen.

Kapitel 4

Macht eine Glaubensgemeinschaft glücklich?

Auf der ersten Seite des zweiten Kapitels geht es um die Frage, ob religiöse Menschen wirklich glücklicher sind als unreligiöse Menschen. Auf der zweiten Seite geht es um meine eigene Religion und ob ich denke das sie glücklich macht.

Mir hat dieses Kapitel gezeigt, dass der Glaube eines jeden Menschen die Fähigkeit hat einen glücklich zu machen.

CONERUSSCHULE-NORDEN

ANNA-LENA HÖFKER

20.12.22

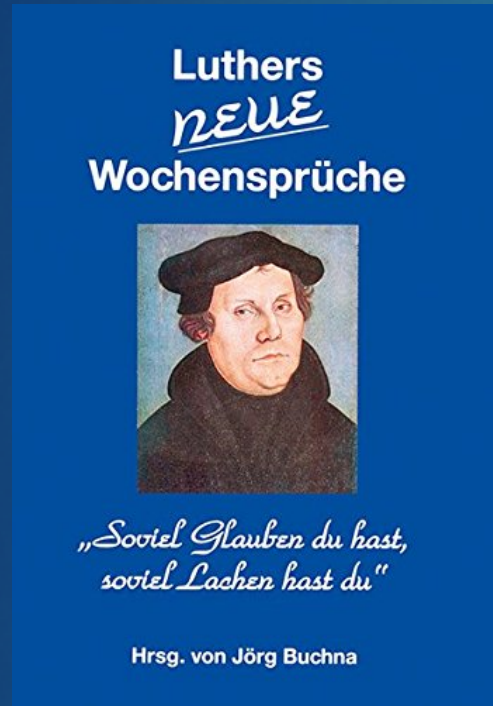
Sind Religiöse Menschen wirklich glücklicher?



Menschen, die ihren Glauben aktiv leben, sind oftmals zufriedener und glücklicher mit ihrem Leben. Sie engagieren sich meinen Recherchen zufolge viel mehr und gehen auch öfters zu Wahlen als Menschen ohne festen Glauben. Sie haben eine Aufgabe im Leben und etwas, woran sie sich halten können (z.B. die Bibel). Eine Vielzahl der Menschen findet in der Religion den Sinn im Leben und er erfüllt sie vollkommen.

Auch die Glaubensgemeinschaften der jeweiligen Religion spielen eine große Rolle. Wenn ein Mensch einer angehört, kommt dieser oft besser mit schlechten Neuigkeiten oder Ereignissen zurecht. Das liegt daran, dass sie etwas haben, an dem sie sich festhalten können, jemanden zum reden oder etwas, an dem sie ihre Gefühle rauslassen können (z.B. Gott, Allah oder Gebete, in denen man vieles erzählen kann, was man sonst vielleicht nicht erzählen würde). Sie haben viele Menschen um sich herum, die sie unterstützen und bei ihnen sind, die ihnen Kraft geben und das Gefühl, nicht alleine zu sein.

Macht mein Glaube glücklich?



Luthers neue Wochensprüche: „Soviel Glaube du hast, soviel Lachen hast du.“

Ja! Ich bin der festen Überzeugung, dass mein Glaube glücklich macht!

Ich gehöre der lutherisch evangelischen Kirche an. Bereits als kleines Kind bin ich immer mit meiner Mutter zum Kindergottesdienst gegangen. Ich glaube, es gab keine Zeit in meinem Leben, an dem ich nicht dort war. Der Kindergottesdienst findet jeden zweiten Sonntag in unserer kleinen Gemeinde in Nesse statt. Nun, wo ich alt genug bin, habe ich mich sogar dazu entschlossen, selber den Kindergottesdienst zu leiten. Mir macht es unheimlich viel Spaß, den Kindern unseren Glauben durch Lieder, Geschichten aus der Bibel und kreativen Angeboten näher zu bringen. Denn ich weiß aus eigener Erfahrung, dass der Glaube in vielen Situationen des Lebens wichtig sein kann. Ich selber war über einen längeren Zeitraum krank keiner wusste genau, was ich habe, keiner konnte mir helfen. Mir ging es in dieser Zeit unglaublich schlecht und ich fühlte mich total allein gelassen. Ich habe die Hoffnung nicht verloren und habe angefangen, zu Gott zu sprechen. Ihm meine Gedanken und Gefühle anvertraut, es gab mir viel Kraft und Mut, ich denke, es hat mir ein wenig lasst von meinen schultern genommen. Und vor allem die Menschen, die den Glauben mit mir teilen, haben mich unterstützt und an mich gedacht. Es gab mir Hoffnung und ich habe mich dadurch sehr geliebt gefühlt. Ich bin dankbar dafür, dass meine Eltern auch mir den Glauben damals näher gebracht haben und darum ist es mir auch so wichtig, in unserer Glaubensgemeinschaft zu helfen und mitzuwirken, damit auch andere Menschen dieses Gefühl bekommen können. Glaube bringt uns näher zusammen, in den guten als auch in den schlechten Zeiten.

Kapitel 5

Tipps zum Glücklich sein

Im fünften und damit letzten Kapitel habe ich versucht ein paar Tipps aufzulisten, die dabei helfen können dein/ unser Leben glücklicher zu gestalten.

Dieses Kapitel hat mir gezeigt das wir oftmals selber für unser Glück verantwortlich sind. Und das es viele verschiedene Dinge gibt, die wir dafür tun können.

Glücklich sein beginnt bei dir!

CONERUSSCHULE-NORDEN

ANNA-LENA HÖFKER

20.12.22

Tipps zum Glücklich sein

Viele Menschen denken zu wissen, was sie glücklich macht. Sie sagen oft, es sei ein toller Job, die große Liebe, ein schöner Urlaub oder ein tolles Auto.

Natürlich können diese Dinge glücklich machen, aber sind sie wirklich die Voraussetzung zum glücklich sein?

Meiner Meinung nach nicht! Es sind oft die kleinen und unscheinbaren Dinge, die einen glücklich machen, viele kleine Glücksmomente. Für diese

Glücksmomente können wir selber sorgen. Hier und auf der nächsten Seite findest du ein paar Tipps, damit auch du dein Leben etwas glücklicher gestalten kannst.

Schreibe Glücksmomente auf

Schreibe Täglich viele Glücksmomente des Tages auf, so werden sie dir noch einmal richtig bewusst. Wenn du es zu einem Ritual machst wird dir auffallen, dass du anfängst deine Glücksmomente über den Tag hinweg besser wahrzunehmen. Das führt zu noch mehr Glücksmomenten.

Meditation/Yoga

Bei der Meditation oder beim Yoga kann man seine Gedanken für einen gewissen Zeitraum bei Seite stellen. Es kann uns helfen zur Ruhe zu kommen und einmal richtig zu entspannen.

Behandle dich gut und liebevoll

Achtes du auf dich selbst? Tust du auch mal etwas Gutes für dich? Bist du auch mal stolz auf dich? Ein großer Teil der Menschheit denkt, dass es jemand anderes ist der diese Dinge für einen macht und wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden, wird man schnell unglücklich. Das ist ein großer Fehler, wir sollten selber damit anfangen uns gut und liebevoll zu behandeln und nicht darauf warten bis jemand anderes dies tut.

Tipps zum glücklich sein

Probiere doch mal ein paar der Tipps aus. Vielleicht kann ja auch dich einer ein wenig glücklicher und zufriedener machen.

Viel Spaß dabei!

Sorge für Gleichgewicht zwischen geben und nehmen

Wer ständig nur gibt, wird auf Dauer ausgepowert und müde werden. Glücklich werden wir Menschen nur, wenn wir Gutes annehmen können und auf der anderen Seite auch etwas zurück geben können wie z.B. Zeit, Aufmerksamkeit, Hilfe, Liebe.....

Verbanne Dinge, die dir nicht gut tun

Denke darüber nach, wer oder was dir in deinem Leben nicht gut tut oder im Weg steht. Versuche dich von ihnen zu lösen, niemand sollte deinem Leben schaden.

Sag auch mal NEIN

Man kann nicht immer alles machen und sollte wissen wann es auch mal richtig ist „Nein“ zu sagen. Auch wenn es oft erstmal schwer fällt wirst du merken, dass du so viel weniger Stress haben wirst und auch mehr Zeit für die Dinge die dir wichtig sind.

Lebe im Hier und Jetzt

Lebe im hier und jetzt, denn die Vergangenheit ist passiert und die Zukunft ist nicht voraussehbar. Sei also JETZT glücklich! Mache JETZT die die Dinge worauf du Lust hast und nicht erst irgendwann.

Reflexionsbericht

In meinem Portfolio geht es um das Thema Glück. Ich habe mir am Anfang die Fragen gestellt, was macht uns glücklich und wie fühlt es sich eigentlich an. Begonnen habe ich mit Recherchieren im Internet. Dort gab es viele verschiedene Artikel und Umfragen zum Thema Glück (siehe Quellen). Außerdem konnte ich auch in meinem Umfeld Antworten finden und auch mir musste ich die Frage stellen, was Glück für mich bedeutet. Nachdem ich viele Informationen gesammelt habe, habe ich damit begonnen, sie in fünf verschiedene Kapitel einzuteilen, ein zu teilen und sie danach zu sortieren. Es fiel mir dabei schwer, das Ganze einzugrenzen, da ich es bei fünf Kapiteln belassen sollte, aber das Thema so komplex war, dass ich am liebsten mehr Kapitel geschrieben hätte. Ich habe mich für die vorliegenden fünf Kapitel entschieden, weil sie für mich die entscheidenden Aspekte des Themas Glück sind und habe mich dann daran gemacht, sie zu füllen und zu gestalten. Das Portfolio sollte sich in jedem Kapitel ähneln (Aussehen/Aufbau), ich finde, das ist mir auch gelungen. Außerdem habe ich mich von Anfang an gut organisiert und hatte schon von Anfang an eine genaue Vorstellung davon, wie es am Ende aussehen soll. Beim nächsten Mal werde ich aber versuchen, die Zeit bis zum Abgabetermin besser einzuteilen, da ich am Ende gemerkt habe, dass ich doch noch viel zu tun hatte. Außerdem interessiert mich auch die Frage nach dem Glück an unerwarteten Orten wie z.B. in einem Gefängnis, und in unerwarteten Situationen, z.B. im Leid. Dies hätte aber leider den Rahmen meines Portfolios gesprengt.

Reflexionsbericht

Ich habe mir das Thema ausgesucht da ich davon ausgehe, dass es jeden Menschen betrifft. Jeder Mensch sucht nach dem Glück und auch ich wollte es besser verstehen und sehen, was ich noch alles über das Glück lernen kann. Ich bin nach den ganzen Recherchen zu dem Entschluss gekommen, dass das Glück zwar ein Geschenk ist, wir dennoch selber dafür verantwortlich sind, wie es sich auf uns auswirkt und darauf wie lange es bleibt. Jeder Mensch ist selber dafür verantwortlich, sein Glück zu pflegen und es zu hüten. Glück fängt bei jedem selbst an. Wir können es dankend nehmen und etwas daraus machen oder es wegschmeißen. Es liegt an uns. Und diese Erkenntnis finde ich persönlich unglaublich wertvoll. Mir war vor dieser Arbeit gar nicht klar, dass ich selber für mein Glück verantwortlich bin. Außerdem ist mir klar geworden, dass das Thema Glück nicht so leicht in einem Wort zu verpacken ist. Ich finde, es ist so viel mehr als nur das Wort „Glück“ es ist so komplex und vielfältig. Glück begleitet uns in vielen Situationen des Lebens. Mir ist daher schnell klar geworden, dass jeder Mensch Glück anders beschreiben würde, da auch wir Menschen sehr komplex und unterschiedlich sind. Letzten Endes kann ich nur sagen, dass Glück etwas besonderes ist und das ich froh bin, mein Portfolio über dieses Thema geschrieben zu haben. Ich weiß nun viel mehr darüber und ich versuche es jetzt nicht mehr als selbstverständlich zu sehen und es mehr wertzuschätzen.

Quellenverzeichnis

Haupt, J. Glücklich sein: 20 Tipps und Übungen für mehr Glück im Alltag. Lernen.net.
o.D von <https://www.lernen.net/artikel/gluecklich-sein-20-tipps-uebungen-1172/>

Ingold, V. Lass uns spazieren gehen. Glücks Post
27.Juni 2018 von <https://www.glueckspost.ch/gesundheit/lass-uns-spazieren-gehen>

Ways, M. Mit dem richtigen Training hilft Sport bei diesen zehn Volkskrankheiten. Welt.
14.03.2022 von <https://www.welt.de/sport/fitness/plus/237356687/mit-dem-richtigen-training-hilft-sport-bei-diesen-zehn-volkskrankheiten.html>

Autor unbekannt. Religiöse Menschen sind glücklicher. Evangelisch.de
31.01.2019 von <https://www.evangelisch.de/inhalte/154897/31-01-2019/us-studie-religioese-menschen-sind-gluecklicher>

Autor unbekannt. So macht persönliche Entwicklung Spaß. Blue prints.
o.D von <https://www.blueprints.de/gesundheit/glueck-und-bewegung.html>

Quellenverzeichnis

Autor unbekannt. Religion macht Menschen glücklich und stressresistenter. Welt.

20.03.2008 von <https://www.welt.de/wissenschaft/article1821028/Religion-macht-gluecklich-und-stressresistenter.html/>

Autor unbekannt. Studie: Religiöse Menschen sind glücklicher. Jesus.de

05.02.2019 von <https://www.jesus.de/nachrichten-themen,nachrichten/studie-religiöse-menschen-sind-gluecklicher>

Autor unbekannt. Sind sein alles in allem derzeit glücklich? Mdr.wissen

04.12.2020 von <https://www.mdr.de/wissen/was-macht-uns-gluecklich-112.html>

Autor unbekannt. Was bedeutet für Sie Glück? Statista

14. bis 16. 04.2016 von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1596669/umfrage/bedeutung-von-glueck-in-deutschland/>

Rebea Ganz. Was ist Glück? Es gibt zwei Arten-kennst du sie? Emotio

20.03.2022 von <https://www.emotion.de/de/persoenlichkeit/was-ist-glueck-6127>

Monika Sax. Glück. Planet Wissen

2009 von <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/index.html>

Quellenverzeichnis (Bilder)

<https://www.zentralplus.ch/blog/sport-blog/die-inoffiziellen-rollen-in-einer-mannschaft>

<https://ttz-kruse.de/produkt/teamsport>

<https://cloud-minded.de/magazin/das-belohnungssystem-im-gehirn/>

<https://dodenhof.de/posthausen/service/terminvereinbarung/teamsport-beratung/>

<https://www.experto.de/praxistipps/lustige-spiele-fuer-draussen-bringen-kinder-in-schwung.html>

<https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/gehirn-und-gedaechnis/schaltzentralen-gehirn-708207.html>

<https://www.lebenshelferwerden.de/glueck-im-job/das-glueck-erkennen>

<https://www.lotterie.de/blog/internationaler-tag-des-gluecks/>

<https://www.geo.de/wissen/gesundheits/23838-rtkl-gluecksforschung-studie-belegt-ein-sehr-hohes-einkommen-macht-noch>