

GESPRÄCHSLEITFADEN ODER ÜBUNGSBOGEN TEENAGERIN, JUNGE FRAU:

Was mich glücklich macht

Hast du dir schon einmal Gedanken gemacht, was dich wirklich glücklich macht? Wenn du das weißt, ist das eine unerschöpfliche Kraftquelle für dich: DU weißt selbst genau, was DIR guttut. Das wird dich durch viele Situationen tragen. Anhaltspunkt für das Glücklichsein ist der »Flow«: ein Zustand, in dem du Zeit und Raum vergisst und völlig in dem aufgehst, was ist. In dem du einfach nur zufrieden bist. Begib dich auf die Suche nach deinen ganz persönlichen Glücklichmachern. Lass dich dabei von folgenden Überlegungen leiten:



Welche Aktivitäten versetzen dich in einen Flow? Hat das was mit Sport zu tun, dich zu spüren im Wind oder Wasser? Oder bastelst oder malst du lieber und vergisst dabei die Zeit? Wie ist es mit tanzen, lesen, musizieren? Oder Treffen mit Freunden, quatschen mit der besten Freundin? Oder Serien schauen? Was fällt dir hierzu ein?

Deine Glücks-Aktivitäten:

Weiter geht es mit Events oder Ereignissen, die dich faszinieren. Sind das Konzerte, Kabarettabende, große oder kleine Partys, Clubs und Discos? Oder ein Lagerfeuer am Strand? Das Yoga-Großereignis unter freiem Himmel oder das Cross-Training-Turnier? Was ist es für dich ganz persönlich?

Deine Glücks-Events:

Wie sieht es aus mit deinen Lieblings-Urlaubsorten? Hast du schon welche? Kannst du sagen, was du lieber magst, Berge, Seen oder das Meer? Hostel oder Hotel? Ferienhaus oder Airbnb? Machst du gerne Urlaub in Deutschland, Nordeuropa, Südeuropa oder in der Ferne? Fühl dich rein und schau, was sich für dich ergibt.

Dein Glücks-Urlaubsort:

Weiter geht's an deine Lieblingsorte im Alltag: Wo bist du unter der Woche am liebsten neben Schule, Ausbildung oder Studium? Gibt es in deiner Stadt einen Lieblingsort, Treppenstufen an einem Fluss, ein kleiner Platz mit Bänken, ein Park oder dein eigenes Zimmer oder deine Wohnung? Wo fühlst du dich glücklich und kannst dich fallen lassen?

Deine Glücks-Orte:

GESPRÄCHSLEITFADEN ODER ÜBUNGSBOGEN

TEENAGERIN, JUNGE FRAU:

Was mich glücklich macht

Und weiter geht es mit deinen Hobbys. Sind das eher sportliche Hobbys, Joggen, Yoga, Ein-Rad-Fahren, Schwimmen? Oder bist du eher bei den musischen Hobbys, spielst ein Instrument, malst oder schreibst Songtexte? Was gibt es da bei dir?

Deine Glücks-Hobbys:

Gibt es Gegenstände, die dich happy machen? Ist es ein Buch, eine Playlist oder ein Glätteisen? Deine Violine, dein Rennrad oder deine Yogamatte? Sind das bestimmte Schuhe oder ein Schmuckstück? Auch das gibt es: Gegenstände, die dich glücklich machen. Weil du sie mit Liebe und Sorgfalt ausgesucht hast, weil du das Gefühl hast, dass gerade dieser Gegenstand besonders gut zu dir passt, oder weil du ihn dir von deinem ersten selbst verdienten Geld gekauft hast.

Deine Glücks-Gegenstände:

Und schließlich die Menschen in deinem Leben. Wer macht dich besonders glücklich? Mit wem verbringst du gerne deine Zeit? Bei wem hast du hundertprozentig das Gefühl, dass du dich fallen lassen kannst? Wer nimmt dich mit offenem Herzen an, genauso wie du bist?

Deine Glücks-Menschen: