

# So viel du brauchst ...

Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag – 22.2. bis 9.4.2023

## EINE WOCHE ZEIT ...

### ... zum Glücklichen

Was braucht ein Mensch zum Glücklichen? Kann man das Glück irgendwo finden und dann festhalten? Oder ist das Glück nur ein kurzer Augenblick und bleibt daher oft unentdeckt? Der Erlanger Glücksforscher Karl-Heinz Ruckriegel formuliert auf der Basis von Forschungen in der Psychologie Ratschläge zum Glück. Einige der Ratschläge haben eine große Nähe zu zentralen biblischen Inhalten und christlichen Traditionen. Wir haben hierzu Ratschläge aufgenommen. Probieren Sie es aus!



## IN DIESER WOCHE ...

- lasse ich mir durch den Kopf gehen, was Glück eigentlich ist.
- überlege ich, was ich zum Glücklichen brauche.
- übe ich mich in Dankbarkeit.
- bin ich optimistisch.
- vermeide ich Grübeleien.
- stärke ich meine sozialen Beziehungen.
- versuche ich zu vergeben.
- lebe ich im Hier und Jetzt.
- kümmere ich mich um Leib und Seele.
- spreche ich mit Freund:innen darüber, was Glück für jede:n von uns bedeutet.



*„Kinder streiten sich und spielen danach wieder gemeinsam.“*

*Warum? Weil ihnen Glück wichtiger ist als Stolz.“*

Autor unbekannt