Frauenfrühstück

28. März 2015

Eubigheim

Das Glück im Alltag finden?

Glück ist …

- Wie lange macht es Sie glücklich?
  - 10 Millionen gewinnen: …
  - Einen Karriereschritt machen: …
  - Sich eine teure Anschaffung leisten (Haus, Auto…): …

➢ Positive wie negative Empfindungen zu Glück und Unglück verpuffen nach durchschnittlich 3 Monaten.

Im „Glücks-Hamsterrad"

Was macht tatsächlich glücklicher?

Wissenschaftliche Untersuchungen ergeben:

1) **Vermeiden Sie negative Effekte**, an die man sich auch nach langer Zeit nicht gewöhnt: Pendelverkehr, Lärm, chronischen Stress.
2) Erwarten Sie nur einen **kurzfristigen Effekt** von **materiellen Dingen** – Autos, Häuser, Boni, Lottogewinne, Goldmedaillen.
3) **Dauerhafte positive Effekte haben vor allem damit zu tun, wie Sie Ihre Zeit verbringen.** Sorgen Sie für möglichst viel Freizeit und Autonomie. Tun Sie, was Ihrer Passion am nächsten kommt, auch wenn Sie einen Teil Ihres Einkommens einbüßen. Investieren Sie in **Freundschaften**.

Rolf Dobelli, Die Kunst des klaren Denkens, S. 191

Wir hören auf Versprechungen …

• Besitz, Reichtum	✓Schenken, Teilen
• Absicherung	✓Reiz des Risikos, Vertrauen
• Genuss	✓Genießen können
• Luxus	✓Zufriedenheit mit dem, was man hat
• Macht	✓Dienen
• Bequemlichkeit	✓Herausgefordert sein
• Bewundert werden, berühmt sein	✓Gemeinsam statt einsam

Glücksquellen

1) **Ein Ziel haben**
   (Aufgabe, Lebensinhalt, wissen wofür man da ist..)

2) **Beziehungen**
   (Freundschaft, Familie…)

3) **Altruismus**
   (für andere da sein)

4) **Schenken können,**
   ohne Hintergedanken.

5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen:

1) „Ich hätte gerne den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben - und mich nicht von den Erwartungen anderer leiten zu lassen.”
2) "Ich hätte nicht so hart arbeiten dürfen.”
3) "Ich hätte den Mut haben sollen, meine Gefühle auszudrücken.”
4) "Ich hätte mit meinen Freunden in Kontakt bleiben sollen.”
5) "Ich hätte mir mehr Lebensfreude gönnen sollen.”

Bronnie Ware, Krankenschwester auf Palliativstation

Gib jedem Tag die Chance,
der glücklichste
deines Lebens
zu sein.

Wenn's nicht so läuft, wie man möchte?

Man kann nicht alles so haben, wie man gerne möchte …

→ *Bestimmt mich der Mangel*
oder das kleine Glück, das in allem zu finden ist?

- Goldgräber statt Mistkäfer

- Eine Entscheidung treffen,

  … vielleicht nur für einen Tag?

Nur für heute …

1. Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

3. Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin.

4. Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

8. Nur für heute werde ich fest glauben - selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten,
- dass die gütige Vorsehung Gottes sich
um mich kümmert, als gäbe es sonst
niemanden auf der Welt.

Nur für heute …

9. Nur für heute werde ich vertrauen. Ganz besonders werde ich mir erlauben, mich an allem zu freuen, was schön ist - und ich werde an die Güte glauben.

10. Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, doch ich werde es aufsetzen - und ich werde mich vor zwei Übeln hüten:
der Hetze und der Unentschlossenheit.

nach Papst Johannes XXIII

Frauenfrühstück
28. März 2015
Eubigheim
Das Glück
im Alltag finden?
www.lotharherter.de

Glauben können

Berührt sein …

… tiefste Erlebnisse
von Erfüllung und Liebe .

Kann so einfach und so schwer sein.

Glauben können – mehr an Glück

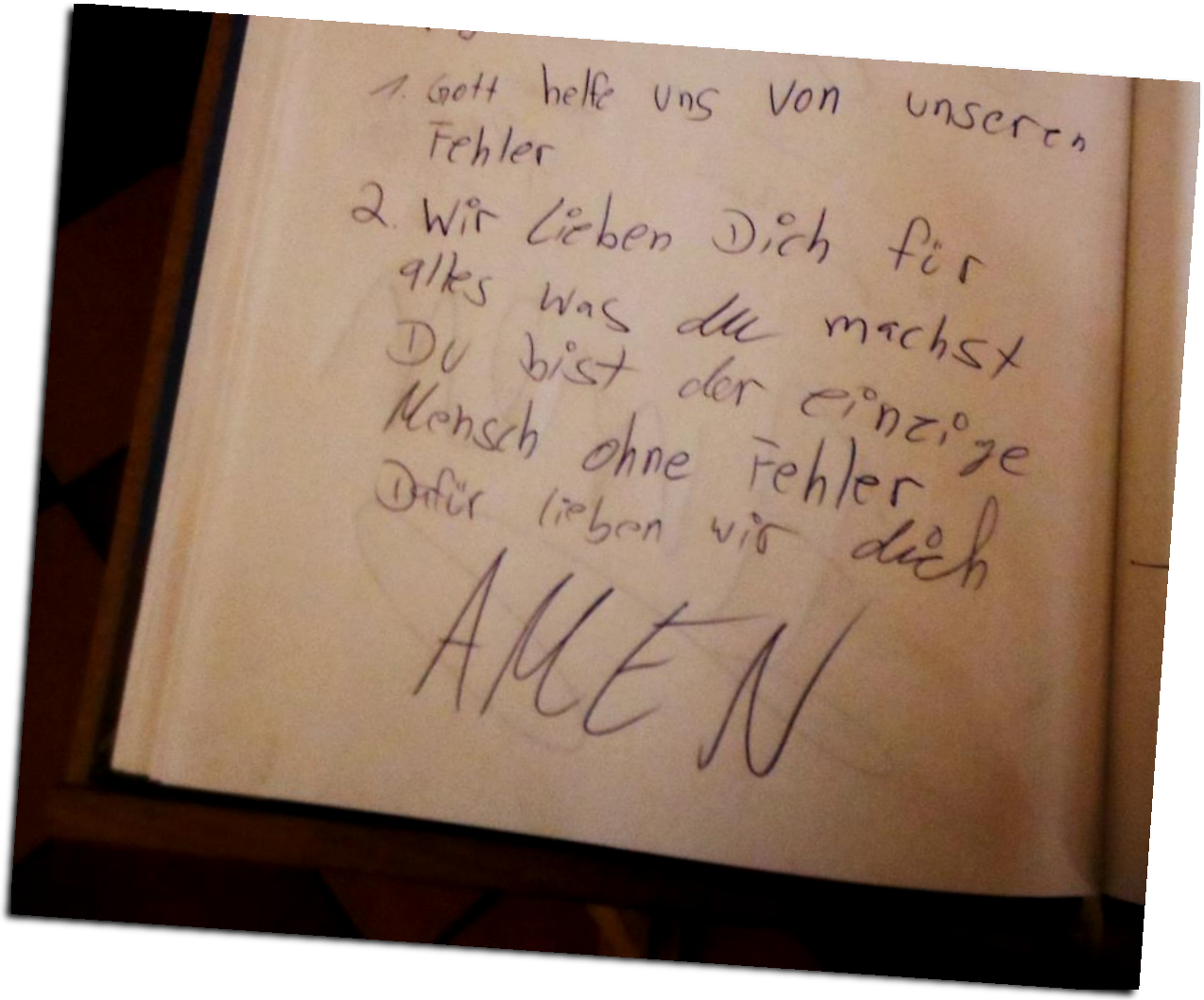
- Jesus verspricht Seligkeit = Glück
- Oft in paradoxer Weise
  - „Selig die hungern, denn sie werden satt werden…“
  - „77 Mal vergeben“
  - „Liebt eure Feinde, segnet die, die euch verfluchen!“
  - „Wer sein Leben verliert, wird es gewinnen.“
- Nicht nur Vertröstung auf ein besseres Jenseits.

Glauben können – mehr an Glück

Menschen, die glauben können, …

- sehen ein höheres Ziel und glauben an einen tieferen Sinn, auch wenn sie es nicht verstehen können.
- haben ein Mehr an Vertrauen. Das befähigt zu einer positiveren Voreinstellung, macht mutiger, und bestätigt sich vielfach im Leben.
- können Lasten und Verwundungen leichter abgeben, verarbeiten und mit Grenzen leben; bleiben nicht im Groll gebunden.

Glauben können – mehr an Glück



Glauben können – mehr an Glück

Menschen, die glauben können, …

- wissen sich geliebt und geschätzt von Gott.
- haben eine Dauerbeziehung – jemand ist real ganz nah, mit dem sie sprechen, der Hilfe gibt.
- können ihr Leben als eine Geschichte der Vorsehung Gottes begreifen.
- Frieden finden und zufrieden sein.
- können Verantwortung abgeben und zufrieden sein mit dem, was sie leisten können (Werkzeug)

Im Alltag mit Gott leben

- Zeit für IHN haben *(und für sich selber)*
- IHN kennenlernen:
  - Heilige Schrift
  - Persönlicher Zugang
- Geschenke annehmen und dankbar sein
  - Wahrnehmen, verkosten, danken, bitten
  - Was mein Leben erhält und reicher macht
  - Was ich als Fügung und Führung erkenne
  - Sakramente, Feiern, Gemeinschaft, Orte, … wo ich Gott näher komme

In allen Dingen und in jedem Augenblick die größere Liebe suchen

Gott suchen

finden

mit Ihm leben

mit der unendlichen Liebe
in Verbindung sein

zusammenarbeiten

mitleiden

und Erfüllung finden

Meine Speise ist es,
den Willen dessen zu tun,
der mich gesandt hat,
und sein Werk zu Ende zu führen.

Joh 4,34

Das Glück von Frau Pepita

Das Glück von Frau Pepita

„Glück ist etwas, das man vorher entscheidet.“

1) Befreie dein Herz von Hass und Groll
2) Befreie deinen Kopf von Sorgen
3) Lebe einfach
4) Gib immer mehr
5) Erwarte immer weniger

Alles Gute
und viel Glück!
Nur nicht das Gleichgewicht verlieren,
einen g ßen Schritt voran –
und da Ziel ist schon ganz nah!
VIE GLÜCK
AUF ALLEN WEGEN
80.
85.
DANKE
Danke
Alles Li
Gebur
viel Freude

Frauenfrühstück
28. März 2015
Eubigheim
Das Glück
im Alltag finden?
www.lotharherter.de