

# Regines und Oliver Liste mit den „Tricks des Glücks“

## 1. Lebe heute – im Hier und Jetzt.

So wie „Hans im Glück“. Nicht erst morgen, sondern im Moment findet das Glück statt. (Bibel: Lukas 9,57-52)

## 2. Lerne zu vergeben.

Ärger loslassen. Sonst kettest du dich an das, was dich bekümmert.

## 3. Pflege Freundschaften.

Familie, Freundinnen, Freund\*innen. Gemeinsame Erlebnisse fördern das Glück zu Tage. Anrufen, jemanden einladen, eine nette Nachricht da lassen. Oder wie Regine es sagt: „Glück kommt Huckepack.“ Oliver ergänzt: „Glück lebt aus der Nähe.“

Bibel: (Ps 73,28 - „Gott nahe zu sein, ist mein Glück.“)

## 4. Keine Vergleiche!

Wer immer auf das Glück der anderen schießt, wird selber nicht glücklich.

Wohl nicht ohne Grund zählte ‚Neid‘ im Mittelalter zu den Todsünden.

(Bibel: Matthäus 20,1-16 + Lukas 15,11-32)

## 5. Dankbarkeit üben.

Die kleinen, schönen Momente lieben lernen (der Kaffee am Morgen, ein Post-it mit „Ich liebe dich“ vom / der Partner\*in, Mamas Linsensuppe). Auf das schauen, was du hast. Das ist oft eine ganze Menge. (Bibel: Psalm 103)

## 6. Glück den Kindern vorleben.

Glück ist auch Übungssache, sagen Wissenschaftler. Das Gehirn funktioniert wie ein Muskel. Deshalb Kindern das Glücklichsein vorleben (Eltern, Familie, Freunde, Nachbarn, Lehrer\*innen ...). Denn wer das Glück von Kindesbeinen an erlebt, kann es später auch leben.

Mehr dazu in der Podcastfolge „SinnSuche – Die Tricks des Glücks“ mit Regine Stünkel. Auf Spotify oder über [www.radiokirche.net](http://www.radiokirche.net)

„SinnSuche“ ist ein Podcast der KIRCHE IM NDR.