

Leseverstehen B2

## Zehn Wege in ein glücklicheres Leben

Glück ist der Motor des Lebens. Glückliche Menschen leben wahrscheinlich länger. Optimismus und positive Gefühle schützen vor Herzkrankheiten und machen uns widerstandsfähig.

Hier sind zehn Tipps für ein glücklicheres Leben.

(DW 19.03.2015 - Quelle aller Tipps: [www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org))

### Leseverstehen - Zuordnungsübung

Ordnen Sie die folgenden Überschriften / Tipps den entsprechenden Erklärungen zu!

Tipps (Überschriften )	detaillierte Erläuterungen
1. Haben Sie Kontakt zu anderen Menschen!	A. Körper und Geist sind miteinander verbunden. Aktiv sein macht uns glücklicher, und ist gut für unsere körperliche Gesundheit. Wir verbessern unsere Stimmung und das kann uns sogar aus einer Depression helfen. Es gibt einfache Dinge, die wir alle jeden Tag tun können. Zum Beispiel öfter mal nach draußen gehen und sicherstellen, dass wir genügend Schlaf bekommen.
2. Tun Sie etwas für andere!	B. Lernen wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Es setzt neue Ideen in uns frei und hilft uns, neugierig und engagiert zu bleiben. Lernen gibt uns auch ein Gefühl der Erfüllung und hilft, unser Selbstvertrauen und unsere Belastbarkeit zu steigern. Es gibt viele Möglichkeiten Neues zu lernen. Eine neue Fähigkeit, eine Sprache oder wir lernen zu singen, eine neue Sportart und vieles mehr.
3. Achten Sie auf Ihren Körper!	C. Hatten Sie schon einmal das Gefühl, das Leben muss noch mehr bieten? Die gute Nachricht: da ist mehr. Wir müssen nur innehalten und es wahrnehmen! Aufmerksamer zu sein steigert unser Wohlbefinden in allen Lebensbereichen. Wer aufmerksam in der Gegenwart lebt, verhindert das Grübeln über die Vergangenheit oder sich ständig um die Zukunft zu sorgen.
4. Setzen Sie sich Ziele auf die Sie sich freuen können!	D. Beziehungen leisten einen wichtigen Beitrag zum Glück. Menschen mit starken und vielfältigen gesellschaftlichen Beziehungen sind glücklicher, gesünder und leben länger. Enge Beziehungen mit der Familie und Freunden geben Liebe, Sinn, Unterstützung und stärken unser Selbstwertgefühl. Stärken Sie Ihre Beziehungen und bauen Sie neue Verbindungen auf. Das ist wesentlich für Ihr Lebensglück.
5. Nehmen Sie Notiz von Ihrer Umwelt!	E. Menschen, die einen Sinn in ihrem Leben sehen, sind glücklicher. Sie empfinden auch weniger Stress, Angst und Depressionen. Sinnstiftend kann unser religiöse Glaube sein, Mutter oder Vater zu werden oder auch ein Job. Die Antworten variieren für jeden von uns, aber sie alle beinhalten die Verbindung zu etwas Größerem, als wir selber es sind.

6. Denken Sie positiv!	F. Jeder hat im Leben Stress, Verlust oder ein Trauma zu bewältigen. Wie wir damit umgehen hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Oft können wir uns nicht aussuchen, was mit uns geschieht, aber wir können unsere Einstellung zu dem, was passiert beeinflussen. Ein Ergebnis aktueller Forschung ist, dass man Widerstandsfähigkeit lernen kann - wie viele andere Lebenskompetenzen auch.
7. Hören Sie nicht auf zu lernen!	G. Positive Emotionen wie Freude, Dankbarkeit und Zufriedenheit sind nicht nur kurzfristig gut für uns. Regelmäßig erlebt, bilden sie Studien zufolge eine Aufwärtsspirale. Und obwohl wir das Leben mit seinen Höhen und Tiefen realistisch bewerten sollten, hilft es, sich auf die positiven Seiten einer Situation zu konzentrieren - das Glas halb voll und nicht halb leer zu sehen.
8. Finden Sie Wege, wieder aufzustehen!	H. Sich um andere zu sorgen ist grundlegend für unser Glück. Anderen Menschen zu helfen macht auch uns glücklicher und gesünder. Zu geben stärkt Verbindungen zwischen Menschen und hilft, eine glücklichere Gesellschaft für alle zu schaffen. Und es geht nicht nur um Geld - wir können unsere Zeit, Ideen und Energie einsetzen. Also, wenn Sie sich wohl fühlen wollen, tun Sie Gutes.
9. Seien Sie mit sich zufrieden!	I. Niemand ist perfekt. Aber so oft vergleichen wir uns mit anderen. Wenn wir mehr über das nachdenken, was wir nicht haben als über das, was wir haben, ist es viel schwieriger, glücklich zu sein. Wenn wir lernen uns zu akzeptieren wie wir sind und freundlicher zu uns selbst zu sein - auch wenn etwas schief geht - erhöht das unsere Lebensfreude. Es hilft auch, andere so anzunehmen, wie sie sind.
10. Seien Sie ein Teil vom großen Ganzen!	J. Die Zukunft positiv zu sehen ist wichtig für unser Glück. Wir brauchen alle Ziele, um uns zu motivieren, aber sie müssen auch erreichbar sein. Wenn wir versuchen, das Unmögliche zu schaffen, bringt das unnötigen Stress. Nur ehrgeizige, aber realistische Ziele geben unserem Leben eine Richtung und bringen ein Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit, wenn wir sie erreichen.

**Lösung:**

**1D - 2H - 3A - 4J - 5C - 6G - 7B - 8F - 9I - 10E**