

Zehn Wege in ein glücklicheres Leben

Glück ist der Motor des Lebens. Glückliche Menschen leben wahrscheinlich länger. Optimismus und positive Gefühle schützen ----- 1 ----- Herzkrankheiten und machen uns widerstandsfähig.

Hier sind einige Tipps für ein glücklicheres Leben.

1. *Man soll ----- 2 ----- Körper achten!* Körper und Geist sind miteinander verbunden. Aktiv sein macht uns glücklicher, und ist gut ----- 3 ----- 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. *Man soll zu anderen Menschen Kontakt haben!* Beziehungen leisten einen wichtigen Beitrag zum Glück. Menschen ----- 4 ----- 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.
3. *Man soll mit sich zufrieden sein!* Niemand ist perfekt. Aber so oft vergleichen wir uns mit anderen. Wenn wir mehr über das ----- 5 -----, 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 ----- 6 ----- - auch wenn etwas schief geht - erhöht das unsere Lebensfreude. Es hilft auch, andere so anzunehmen, wie sie sind.
4. *Man soll Wege finden, um wieder aufzustehen!* Jeder hat im Leben Stress, Verlust oder ein Trauma zu bewältigen. Wie wir damit umgehen hat einen großen Einfluss ----- 7 ----- Wohlbefinden. Oft können wir uns nicht aussuchen, was mit uns geschieht, aber wir können unsere Einstellung zu dem, was passiert beeinflussen. Ein Ergebnis ----- 8 ----- Forschung ist, dass man Widerstandsfähigkeit lernen kann - wie viele andere Lebenskompetenzen auch.
5. *Man soll etwas für andere tun!* Sich ----- 9 ----- zu sorgen ist grundlegend für unser Glück. ----- 10 ----- Menschen zu helfen macht auch uns glücklicher und gesünder. 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, ----- 11 ----- Sie sich wohl fühlen wollen, tun Sie ----- 12 -----.

Kreuze die richtige Antwort an!

<p>1. - vor - von - ab - für</p>	<p>2. - für den - den eigenen - auf seinen - auf unseren</p>	<p>3. - auf die körperliche - mit unserer körperlichen - für unsere körperliche - für Ihre körperliche</p>
<p>4. - der starken - mit starken - von starken - für starke</p>	<p>5. - denken - überlegen - andenken - nachdenken</p>	<p>6. - werden - sein - zu fühlen - zu sein</p>
<p>7. - gegen das - auf unser - für unser - vor unserem</p>	<p>8. - aktueller - aktuelle - aktuellen - in aktuelle</p>	<p>9. - mit anderen - um andere - von anderen - auf andere</p>
<p>10. - Andere - Die andere - Anderen - Nach anderen</p>	<p>11. - ob - während - wenn - bis</p>	<p>12. - Gutes - etwas Gut - Gute - mit Gutem</p>

Lösung:

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 einige Tipps für ein glücklicheres Leben.

1. *Man soll **auf seinen** Körper achten!* 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. *Man soll zu anderen Menschen Kontakt haben!* 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.
3. *Man soll **mit sich** zufrieden sei!* 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.
4. *Man soll Wege finden, um wieder aufzustehen!* 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.
5. *Man soll etwas für andere tun!* Sich **um andere** zu sorgen ist grundlegend für unser Glück. **Anderen** Menschen zu helfen macht auch uns glücklicher und gesünder. 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**.

Kreuze die richtige Antwort an!

1. - vor - von - ab - für	2. - für den - den eigenen - auf seinen - auf unseren	3. - auf die körperliche - mit unserer körperlichen - für unsere körperliche - für Ihre körperliche
4. - der starken - mit starken - von starken - für starke	5. - denken - überlegen - andenken - nachdenken	6. - werden - sein - zu fühlen - zu sein
7. - gegen das - auf unser - für unser - vor unserem	8. - aktueller - aktuelle - aktuellen - in aktuelle	9. - mit anderen - um andere - von anderen - auf andere
10. - Andere - Die andere - Anderen - Nach anderen	11. - ob - während - wenn - bis	12. - Gutes - etwas Gut - Gute - mit Gutem