



Zeichen eines Herzens in Glück
ist ein fröhliches Gesicht;
das Finden von Vergleichen bedeutet
Anstrengung des Denkens.

Bibel, Sirach 13,26

Besonders seit den Sozialen Medien beobachten wir: Dauerndes Vergleichen mit anderen macht unglücklich. Das wussten sogar schon die biblischen Weisheitsbücher. Wenn wir mit der eigenen Situation unzufrieden sind, richten wir den Blick auf die anderen. Doch das muss nicht sein. Schau stattdessen mal auf dich selbst: Wie hast du dich in letzter Zeit verbessert? Was kannst du heute gut, was vorher mühsam war? Solche Vergleiche stärken dein Selbstwertgefühl. Und das lässt sich dann auch in deinem fröhlichen Gesicht erkennen.



WILLKOMMENSBOX

Gestalte den Onboarding-Prozess neuer Teammitglieder aktiv. Zehn Karten regen zur Interaktion an und helfen dir, das Potenzial deines Teams noch besser zur Entfaltung zu bringen. Preis: 16,00 Euro.



Was ist Glück?

Lass dich von Kurt Prackwieser ermutigen, selbst wieder einmal über die verschiedenen Aspekte von Glück nachzudenken.



Vom Glück des Lehrberufs

Was Clemens Sedmak über den Lehrberuf schreibt, gilt genau so auch für alle Elementarpädagogen*innen: Sie haben die besten Voraussetzungen, glücklich zu sein.



Mein Tag – Meine Woche

Sieben Impulskarten mit Übungen für mehr Lebensenergie und Selbstvertrauen. Preis: 5,50 Euro.

Diese und alle unsere Angebote findest du online auf www.ktlv.at und www.aufleben.online



Kath. Tiroler Lehrerverein · Riedgasse 9, 6020 Innsbruck · ZVR: 8035833397 · www.ktlv.at

glückskeks mit zettel gegessen was tun?





Liebe Kollegin, lieber Kollege!

„Glücklich, weil nicht übergücklich“, ist Güldensterns Antwort auf Hamlets Frage: „Meine trefflichen, guten Freunde! [...] Wie geht es euch?“

Wie erstaunt war ich, als ich dieses Zitat das erste Mal in einer Aufführung von Hamlet gehört hatte. Und sofort ist das Gedankenkarussell angesprungen: Wir Menschen können offenbar viele Formen und viele Stufen des Glücks wahrnehmen. Weiters habe mich gefragt, ob es immer erstrebenswert ist, übergücklich zu sein? Und wie komme ich zu meinem Glück? Der Psychoanalytiker Erich Fromm hat einmal gesagt: „Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.“

Da liegt es wohl bei mir, wie glücklich ich in meinem Leben bin. Und es liegt wohl an mir, schöne und glückliche Momente wahrzunehmen und zu speichern. Da Glück ein subjektives Empfinden ist, schaut die Sammlung von Glücksmomenten bei jeder*m von uns anders aus. Wie schön, dass es so vieles gibt, das glücklich macht.

Viele glückliche Momente wünscht

Elke Pallhuber

Elke Pallhuber ist Elementarpädagogin und pädagogische Mitarbeiterin im k+lV

Titelseite zum Abtrennen und Aufhängen

Finde jeden Tag eine Begebenheit, für die du dankbar bist. Es bedeutet anzuerkennen, dass nicht alles an dir hängt. Auch das ist Glück.

Menschen, die auf andere zugehen, sind resilient. Pädagogen*innen haben das Glück, von Berufs wegen nicht nur für sich selbst zu leben.

Ein Pinguin bewegt sich an Land unbeholfen, im Wasser meisterhaft fort. So kannst auch du nur in der richtigen Umgebung glücklich sein.

Wenn du abends müde bist, aber weißt, dass es die Anstrengung wert war, und du Achtung vor deiner Leistung hast, dann bist du glücklich.

Zum Glück ist bald Urlaubszeit. Aber du darfst das Leben auch außerhalb des Urlaubs genießen. Gönn dir noch heute etwas Gutes!

So einiges Glück fällt uns einfach zu. Es ist ein Geschenk – vielleicht sogar ein Geschenk Gottes. Manche nennen dies auch „Segen“.

Dein Glück ist nicht abhängig davon, was auf dem Zettel steht, oder von anderen äußeren Faktoren. Glück ist, wenn dir der Keks schmeckt.

Zeichen eines Herzens in Glück ist ein fröhliches Gesicht; das Finden von Vergleichen bedeutet Anstrengung des Denkens. (Bibel, Sirach 13,26)

Du bist deines Glückes Schmied! Wer fähig ist, vielfältig zu agieren, zu überraschen und sich überraschen zu lassen, wird sich glücklich fühlen.

Glücksmomente sind jene, die im Erleben kurz, in der Erinnerung jedoch lang sind. Jeder noch so kleine Glücksmoment zählt und macht stark.

Mein Glücksmoment:

Glückskekse schenken

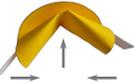
Bastelt aus Papier Glückskekse und füllt sie mit verschiedenen motivierenden Zusagen. Wenn du dann siehst, dass jemand aus deinem Team einen Durchhänger hat, dann schenk dieser Person einen Glückskeks!

So geht's:

1. Einen Kreis ausschneiden und auf einen Papierstreifen den Zuspruch draufschreiben.



2. Den Kreis locker zur Hälfte falten, einklappen, dabei die Mitte eindrücken und den Glückskeks formen.



3. Den Glückskeks mit Kleber fixieren.

