

# sulzbach rätselt...

THEMA:  
*Glück*



WISSENSWERTES | BRÜCKENRÄTSEL | ZUM AUSMALEN

# sulzbach rätselt...

Erstellt in Kooperation von Mitarbeitern der Seniorenbegegnung "Herbstlaub" und der Offenen Jugendarbeit Sulzbach am Main



Seniorenbegegnung  
"Herbstlaub"

Dagmar Schadt  
Andrea Dölger

Offene Jugendarbeit  
Sulzbach a.Main

Kinga Marta Sobczak  
Jan Sommer

## HERAUSGEBER

Markt Sulzbach a. Main  
Hauptstraße 36  
63834 Sulzbach a.Main  
06028 9712-0 | rathaus@sulzbach-main.de

[www.sulzbach-main.de](http://www.sulzbach-main.de)  
[www.jugendtreff-sulzbach.de](http://www.jugendtreff-sulzbach.de)

Bilderquelle: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



## Grüßwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
verehrte Leserschaft von „Sulzbach rätselt...“,

die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen auf sämtliche Bereiche unseres alltäglichen Lebens ist mit Sicherheit eine der größten Herausforderungen, denen wir uns als Gesellschaft bislang stellen mussten. Die Folgen dieser Krise werden – sei es im medizinischen Sektor oder im Bereich der Wirtschaft und Finanzen – noch über viele Jahre hinaus spürbar sein. Aber auch unser gesellschaftliches Leben wird durch dieses tückische Virus und seine Folgen auf eine harte Probe gestellt: Unsere lieb gewonnenen regelmäßigen Vereinsfeste, unser geselliges Beisammensein in den Lokalen und Wirtshäusern, beim Gruppensport oder auch bei einer unserer zahlreichen Kulturveranstaltungen – all das wird wohl bis auf weiteres und wenn überhaupt nur eingeschränkt möglich sein.

In Zeiten der Krise zeigt sich aber bekanntlich auch der wahre Charakter. Wir sind als Gesellschaft in diesen Zeiten auch näher zusammengedrückt, haben besondere Rücksichtnahme gezeigt, gerade gegenüber den Schwächeren, Älteren, Kranken und auf vielfältige Weise unser soziales Mitgefühl einander ausgedrückt. Solidarität und Miteinander in Sulzbach am Main werden tatsächlich gelebt.

Auch der Einkaufsservice der Marktgemeinde wurde und wird weiterhin von dankbaren Bürgerinnen und Bürgern stetig genutzt. Hier engagieren sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von unserer Seniorenbegegnung Herbstlaub sowie unserem Jugendtreff in vorbildlicher Weise.

Beide Einrichtungen müssen leider aufgrund der aktuellen Situation weiterhin noch geschlossen bleiben. Im Rahmen der gemeinsamen Arbeit für den Einkaufsservice des Marktes Sulzbach entstand gleichwohl die Idee, die Zeit bis zur Wiedereröffnung produktiv zu nutzen und ein Zeichen zu setzen – ein Zeichen der Hoffnung und eine kleine Aufmunterung zugleich. In diesem Geiste entstand die vorliegende Broschüre „Sulzbach rätselt“. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen jetzt viel Freude beim Rätseln und hoffe, dass wir uns bald wieder in geselliger Runde begegnen können – bis dahin und bleiben Sie gesund!

Ihr

**MARTIN STOCK**  
**1. BÜRGERMEISTER**



# Grüße aus der Redaktion:

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„sulzbach rätselt...“ geht bereits in die sechste Runde dieses Jahres. Eben noch hat man sich noch coronakonform die Faust zur gegenseitigen Weihnachtsgratulation hingehalten und darüber diskutiert, ob das Böllerverbot zum Jahreswechsel nun nachvollziehbar sei und schon – es fühlt sich an wie nur ein kurzer Augenblick – kommt man bereits morgens in kurzer Hose und Birkenstock zur Arbeit. Und wenn die Pollenallergiker unter uns nicht gerade mit einem vollmundigen Nießer wohl sortierte Papierstapel fallen lassen, hat uns der Frühsommer-Blues voll im Griff.

Wir freuen uns, Sie auch diesen Monat mit einer Ausgabe beGLÜCKen zu können, welche erneut vollgepackt ist mit kniffligen Rätselaufgaben, lustig-interessanten Texten, Anleitungen auf dem Weg zum Seelenfrieden, und und und...

Genießen Sie die ersten sommerlichen Tage und bleiben Sie gesund.

Ihre „sulzbach rätselt...“ Redaktion

*Dagmar Schadt, Andrea Dölger, Kinga Marta Sobczak und Jan Sommer*



## Zur Einstimmung: Glücksgefühl

Ich kann zwar schreien und springen, doch meist komme ich still daher. Ohne große Worte, ohne demonstrative Aktivitäten. So etwas habe ich nicht nötig. Ich bin da und breite mich in einem Menschen aus. Zumeist werde ich zu einer Grundstimmung und richte mich für längere Zeit ein. Natürlich kann ich auch aufflammen, in manchen Glücksmomenten, z.B. bei einem unerwarteten Liebesglück. Doch ich bin nicht auf kurze Besuche aus, sondern darauf, mich dauerhaft oder wenigstens für längere Zeit in einem Menschen einzurichten. Das erwarten die Menschen von mir und dafür tun sie viel. Oft strengen sich die Menschen sehr an, mich zu empfangen, und gehen dabei sehr verkrampft vor, sodass ich mich an ihrer Türe vorbeidrücke. Ich komme aber manchmal auch unverhofft einfach so vorbei. Die Türen müssen offen sein. Wenn ich erst mit dem Dietrich hantieren muss, um Türen zu öffnen, oder Sturm klingeln muss, um eingelassen zu werden, verliere ich schnell die Lust und die Kraft und ziehe von dannen. Wer mich nicht einlädt, hat keine Chance.

Doch ich weiß auch, dass ein bloßes Warten auf meinen Besuch nicht reicht. Die Menschen müssen schon in Bewegung kommen und Platz für mich schaffen. Das ist das Wichtigste, um mich einzuladen. Wenn die Menschen voll sind von Angst und Zorn, Ekel und Hass, dann fühle ich mich in dieser Gesellschaft nicht wohl. Ich bin ja nicht wählerisch, aber ein bisschen Platz brauche ich schon und ein wenig nette Gesellschaft. Dann komme ich, ganz gleich ob im ruhigen Urlaub oder während intensiver Arbeit, im Spiel mit den Kindern oder in der vertrauten Liebesbeziehung.

Das Zweite, was Menschen brauchen, damit ich sie besuche und erfülle, ist Achtsamkeit. Ich klopfe oft leise an – und werde manchmal überhört, weil der Mensch zu sehr mit anderen Dingen beschäftigt ist. Schade ist das dann, aber ich warte ungern und ziehe zum Nächsten weiter.







## Zur Einstimmung: Glücksgefühl

Wofür ich gut bin, weiß ich wirklich nicht. Manche sagen, ich sei Belohnung für große Anstrengungen. Das kann schon gelegentlich sein, stimmt aber nicht, da ich oft und besonders gern zu Menschen gehe, die sich nicht anstrengen. Manche sagen auch, ich sei dazu da, um Menschen zu noch größeren Anstrengungen anzutreiben. Das empört mich, ich bin doch kein Motivationstrainer. Ich genüge mir selbst. Ob die Menschen mich als Belohnung sehen oder einfach glücklich sind, ist mir im Grunde egal. Ich bin einfach da. Das reicht mir, dafür brauche ich keine Begründungen oder Ziele.

Manchmal werde ich mit dem Glück beim Lotto oder anderen Spielen verwechselt. Bringt der Zufall ein erwünschtes Ergebnis, sagt man oft: „Glück gehabt!“ Doch dieses Glück hat mit mir als Glücksgefühl allenfalls ein paar Sekunden und fünf Buchstaben gemein. Deswegen lege ich auch Wert darauf, als Glücksgefühl und nicht als Glück bezeichnet zu werden.

Angst habe ich vor Drogen und Druck. Vor beiden fliehe ich letzten Endes panisch, auch wenn dies zuerst einmal nicht so aussieht, weil ich für eine Zeit zwangsweise herbeigerufen werde. Und wenn man mich zwingt, dann komme ich, ungern zwar, aber ich komme. Doch ich bleibe nicht. Der Druck, mich zum Besuch zu zwingen, ruft bei mir nur Abwanderungsbestrebungen hervor. Ich brauche Weite und Gelassenheit, manchmal auch eine gewisse Spannung. Diese muss aber in sich federn und darf nicht durch den Druck eingeengt sein. Druck nimmt mir den Atem und ist für mich lebensgefährlich.

Auf Grundlage von:

Baer U., Frick-Baer G. (2009): Das ABC der Gefühle. Beltz: Weinheim, Basel.



## Zur Einstimmung: Die Geschichte vom alten Grafen

Es gibt die Geschichte vom alten Grafen, der stets gut gelaunt und fröhlich war. Er war freundlich zu seinen Mitmenschen und überall gern gesehen.

Eines Tages wurde er gefragt, warum er so voller Lebensfreude war.

Was war das Geheimnis seines Glücks? Er erzählte es gern: Jeden Morgen, bevor er aus dem Haus ging, steckte er eine Handvoll Bohnen in seine linke Jackentasche.

Dann machte er sich auf den Weg. Wenn sein Nachbar ihn freundlich grüßte, wenn er ein Kinderlachen hörte, wenn er eine Katze streichelte, kurz gesagt, wenn er Freude spürte, dann nahm er aus seiner linken Jackentasche eine Bohne und steckte sie in seine rechte Jackentasche. Am Ende des Tages, bevor er sich zum Schlafen legte, holte er die Bohnen aus seiner rechten Jackentasche, hielt sie in seiner Hand und rief sich alle positiven Ereignisse des Tages ins Gedächtnis, sodass er mit der Erinnerung an seine schönen Erlebnisse einschlafen konnte. Selbst wenn nur zwei oder drei Bohnen in seiner Hand lagen, so waren es doch kleine Glücksmomente, an die er dachte.

Quelle: Stepputtis, G. (2015). Die Geschichte vom alten Grafen. In: Bausteine Altenarbeit (S. 6 f.). Bergmoser und Höller.







# Zur Einstimmung: Dank' schee, Gott Vadder

Ders isch singe kann un lache,  
un annern scheene Sache mache,  
ders isch gucke kann un hörn,  
un zuhorsche kann ohne zu störn.

Ders isch denke kann un rede,  
empfinde kann wie jetzt grad ewe,  
ders isch misch fraan kann iwwer Bosse,  
renne kann ... un 's a bleiwe losse.

Ders isch all doi Wunner seh',  
ders isch waaß, du best in de Neh',  
ders isch e vun dir geliebtes Wese bin,  
des gibt moim Lewe erscht en Sinn.

Isch ben en Mensch – vun Gott geliebt,  
er es es, der mir die Kraft zu allem gibt,  
dodefür, Gott Vadder, dank isch dir,  
nimm misch ou ... un bleib' boi mir!

**Hermann Spinnler**





## Brückenrätsel

Bereits Claudius Dreilich, der Frontman der Band „Karat“, hatte es prophezeit: über sieben Brücken musst du gehen. Und das ist auch bei der Lösung des folgenden Rätsels notwendig. Sieben Brücken, in Form von sieben Wörtern, sind gesucht, um die Wörter links und rechts miteinander zu verbinden, sodass sich neue Wörter ergeben. Die erste Brücke haben wir Ihnen vorgegeben.

Mai

\_\_\_\_\_ **Feier** \_\_\_\_\_

Tag

Sommer

\_\_\_\_\_

Brot

Fest

\_\_\_\_\_

Garten

Rosen

\_\_\_\_\_

Roulade

Blüten

\_\_\_\_\_

Allergie

Spiel

\_\_\_\_\_

Hirsch

Sulz

\_\_\_\_\_

Forelle



# Wissenswertes

## Glücksbringer

Man kennt es: morgens auf dem Weg zur Schule, Vollbremsung mit dem Fahrrad. Am Wegrand steht ein Kleeblatt. Doch nicht etwa ein langweiliges, unnützes dreiblättriges Kleeblatt. Nein, noch einmal schnell durchgezählt. 1...2...3...4 Blätter. Die Mathearbeit heute kann also nur gut laufen. Denn wenn eines in dieser Welt klar ist, dann, dass vierblättrige Kleeblätter der Finderin oder dem Finder für den Rest des Tages nichts als Glück bescheren.

Doch warum wird diese Wirkung ausgerechnet dieser Pflanzengattung zugeschrieben? Warum freuen wir uns nicht genauso über eine dreiköpfige Hortensie oder ein siebenzackiges Ahornblatt? Und welchen Dingen schreiben wir dieselbe Wirkung zu wie dem berühmten Kleeblatt?

Um das Geheimnis um die Vierblättrigkeit des Kleeblattes zu lüften, müssen wir einen Blick in das meistübersetzte Buch der Welt werfen: die Bibel. Denn der Mythos um die Glückspflanze entstammt der Schöpfungsgeschichte des ersten Buch Mose. Nachdem Eva und Adam aus dem Garten Eden verbannt wurden, pflückte sich Eva als Andenken an die paradiesischen Zustände ein Kleeblatt aus dem Garten. Und dieses Kleeblatt, Sie ahnen es bereits, hatte nun eben vier Blätter.

Zählen kann man bei dem nächsten Glücksbringer auch: nämlich Punkte auf den Flügeln. Die Rede ist natürlich von dem rotbemantelten und schwarzgepunkteten Marienkäfer. Der Grund, dass wir optisch ansehnliche Marienkäfer und nicht Regenwürmer für Glückssymbole halten, findet seinen Ursprung in der Landwirtschaft. Da sich die possierlichen Insekten von Schädlingen, wie beispielsweise Blattläusen und Spinnmilben ernähren, tragen sie zum Schutz der Pflanzen bei. So glaubten die Bauern in früheren Zeiten, die Käfer seien ein Geschenk der Jungfrau Maria. Aus diesem Grund benannten sie die Insekten nach der spendablen Heiligen. Somit berichtet bereits der Name des Marienkäfers von dessen Glückssymbolik.



# Wissenswertes

Tiefe religiöse Verwurzelung, fleißige Helfer zu reicher Ernte. Gute Gründe für Glückszuschreibungen. Doch wieso sind Schornsteinfeger oder Schweine nicht minder bekannt als Glücksbringer?

Der Schornsteinfeger sorgt bis heute dafür, dass Schornsteine und Kamine frei von Rußrückständen sind und giftige Abgase vollständig abziehen können. Vor dem dunklen Ort des Kamins herrschte früher vor allem unter Kindern eine latente Angst, da dies als ein dunkler und unzugänglicher Ort angesehen wurde. Auf diese Weise gelangte der Schornsteinfeger zu seinem Status als Glücksbringer. Er drang in diesen dunklen, mysteriösen Ort vor, um die Bewohner vor einem Unglück zu bewahren. Und das, obwohl er durch seine Kleidung und den anfallenden Ruß immer schwarz und dunkel daherkam.

Warum bei Glückszusprüchen auch gerne einmal Schweine aus Marzipan überreicht werden, ist schnell erklärt. Hausschweine hatten bereits lange vor unserer Zeit verschiedene Funktionen: sie dienten als Symbol für Stärke und Wohlstand, als Opfergabe für diverse Götter oder, vor allem im asiatischen Raum, als Zeichen für Zufriedenheit. Darüber hinaus konnte ein Schwein auch kostengünstig problemlos eine kleinere Familie ernähren und trug somit zum häuslichen Glück der Menschen bei.

Glück – ein Konstrukt, das wir wohl nur schwer selbst beeinflussen können. Ob Glücksbringer eine tatsächliche Wirkung auf Glück und Erfolg haben? Nun, schaden kann es sicherlich nicht, die Augen nach einem vierblättrigen Kleeblatt offen zu halten.

## Quellen:

<https://www.swp.de/panorama/bilder/sdgf-25361238.html>  
[https://www.antenne.com/niedersachsen/tipps\\_und\\_service/natur\\_und\\_garten/Deshalb-bringen-Marienk%C3%A4fer-Gl%C3%BCck-id331410.html](https://www.antenne.com/niedersachsen/tipps_und_service/natur_und_garten/Deshalb-bringen-Marienk%C3%A4fer-Gl%C3%BCck-id331410.html)  
<https://www.swr.de/wissen/1000-antworten/kultur/1000-antworten-1564.html>  
<https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.gut-zu-wissen-warum-schweine-glueck-bringen.72dd9168-275d-41f5-98f9-0f925ae3d263.html>







## Ein Rätsel rund um Glücksbringer

1. Welches Tier gilt nicht als Glücksbringer?

- a) Marienkäfer
- b) Schwein
- c) schwarze Katze

2. Wie viele Blätter soll ein Kleeblatt haben, damit es Glück bringt?

- a) vier
- b) drei
- c) zwei

3. Wofür ist der Glückspfennig ein Symbol?

- a) Bescheidenheit
- b) Reichtum
- c) Sparsamkeit

4. Nach wem wurde der Marienkäfer benannt?

- a) Maria, der Mutter Gottes
- b) Marie Curie, die Nobelpreisträgerin
- c) Maria von Bethanien

5. Die Pfote welchen Tieres wird als Glücksbringer gehandelt?

- a) Schwein
- b) Katze
- c) Hase

6. Woher kommt das Sprichwort „Schwein gehabt“?

- a) Wer in der Renaissance ein Schwein versorgen musste, wurde nicht zu Fronarbeiten herangezogen
- b) Im Mittelalter war ein Schwein oft der Trostpreis für den Verlierer
- c) Im ersten Weltkrieg wurden Schweinebauern nicht zum Wehrdienst eingezogen





## Schlaue Köpfe und das Glück

Seit Anbeginn der Zeit setzen sich Gelehrte, Philosophen, Dichter und Denker mit der Frage des Glücks auseinander. Glück ist nicht greifbar. Niemand weiß, wie Glück aussieht, geschweige denn, was es eigentlich ist und wie es unser Leben beeinflusst.

Wie haben die großen Vordenker, die hier zitiert werden, Glück in Worte gefasst? Welche Fragmente gehören zusammen? Verbinden Sie diese.

Glück ist das einzige, das sich verdoppelt,

Unglück oft durch Vernachlässigung  
kleiner Dinge.

Glück ist kein Geschenk der Götter,

die man für Geld bekommt.

Die besten Dinge im Leben sind nicht die,

wenn man es teilt.

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in  
kleinen Dingen,

während sie auf das Große  
vergebens warten.

Viele Menschen versäumen das kleine Glück,

sondern die Frucht innerer Einstellung.



## Buchstabensalat

Da hatten wir wohl Glück im Unglück. Bei unserem Frühjahrsputz sind alle unsere Glücksbringer durcheinander geraten. Aber immerhin sind uns die einzelnen Buchstaben erhalten geblieben. Welche Begriffe zum Thema Glücksbringer sind hier durcheinander gewürfelt worden?

**HEISUFEN**

-----

**KENÄFARIMRE**

-----

**UMBLE**

-----

**EFALENT**

-----

**SENHAOTEPF**

-----

**TEKAZ**

-----

**ÜCGKLLKSEE**

-----

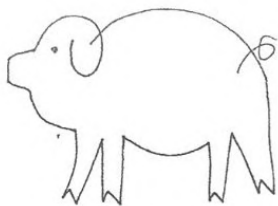




## Glücksschwein

Sicher haben Sie früher auf einem Kindergeburtstag einmal mit verbundenen Augen ein Schwein in einem Strich gezeichnet. Es ist auch heute noch lustig, die Ergebnisse zu vergleichen. Nehmen Sie einen Stift in die Hand und beginnen Sie beim Ohr. Zeichnen Sie dann, ohne abzusetzen, das ganze Schwein. Zum Schluss bekommt es noch ein Auge und ein Kringelschwänzchen. Natürlich alles mit geschlossenen Augen.

Beispiel:





## **Biographie: Bin ich auf dem Weg zu meinem Glück?**

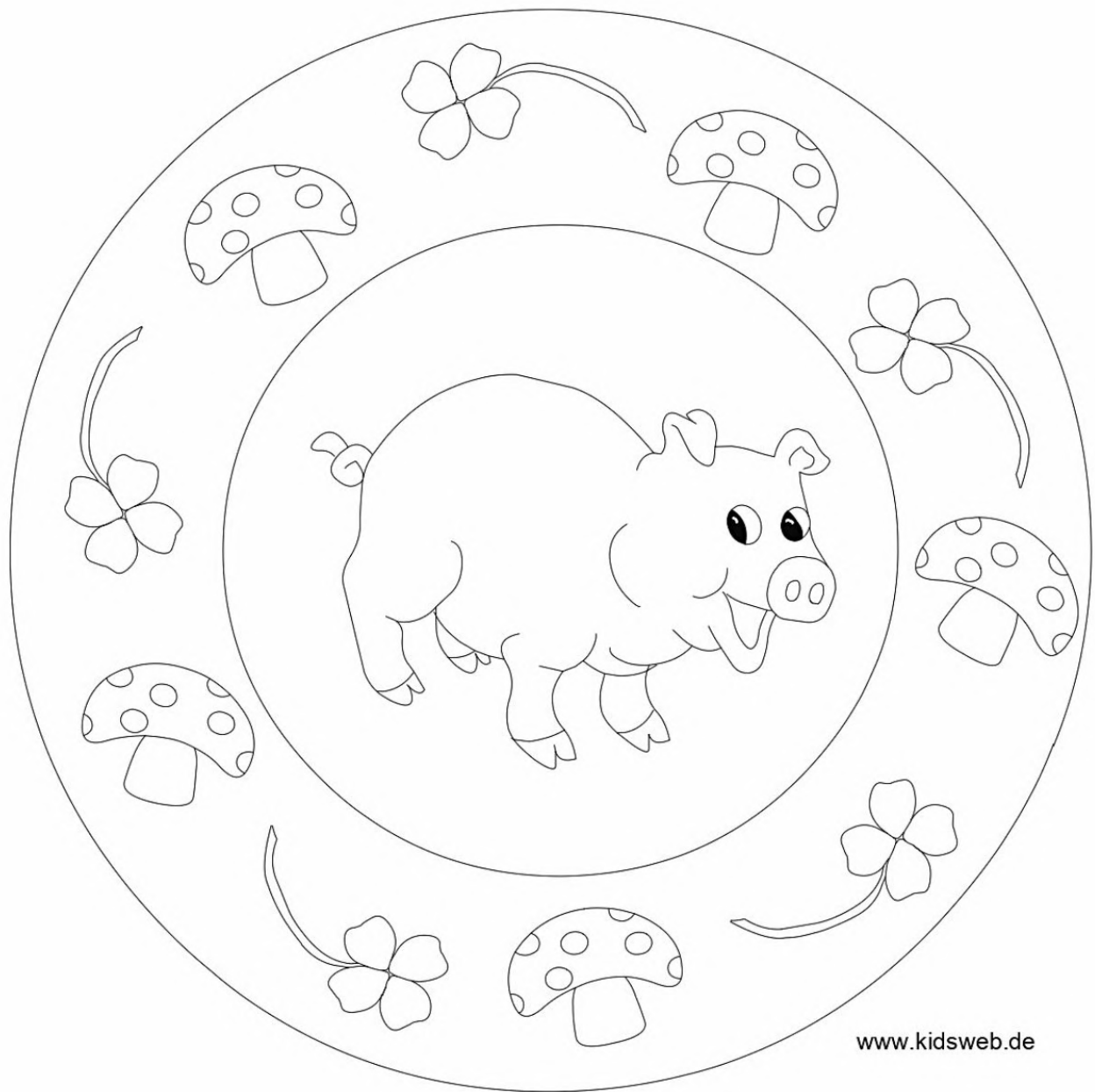
Das Leben – ein ständiges Streben nach Glück? Verlieren wir uns auf dem Weg zu diesem Ziel und rauschen an Momenten, die zu unserem Glücklichen beitragen, blindlings vorbei? Wenn Glück tatsächlich das Ziel ist, wann erreichen wir es? Gibt es jenen magischen Moment, an dem wir feststellen, dass wir nunmehr endlich glücklich sind?

Fragen über Fragen. Eine schwieriger zu beantworten als die andere. Und doch begleiten sie uns unbewusst durch den Alltag. Zeit, dass wir uns ihnen stellen. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit. Werfen Sie in aller Ruhe einen Blick auf die folgenden Fragen und versuchen Sie, diese so ehrlich zu beantworten wie nur irgend möglich. Oftmals hilft es auch, dies mit einer Freundin, einem Partner oder einer Person Ihres Vertrauens zu tun.

Seien Sie ehrlich zu sich selbst und kommen Sie Ihrem Glück auf die Spur.

- 1. In welchen Momenten finde ich inneren Frieden?**
- 2. Wenn jeder Tag ab morgen eine Stunde weniger hätte, worauf könnte ich verzichten?**
- 3. Was schätzen meine Freunde an mir?**
- 4. Für welche Eigenschaften bekäme ich im Vergleich mit anderen eine „Eins mit Sternchen“?**
- 5. Wie lautet das überzeugendste Argument, mich zu mögen?**
- 6. Welche Hoffnung werde ich niemals aufgeben?**
- 7. Was müsste ich viel mehr hegen und pflegen?**
- 8. Welche meiner Träume habe ich bereits begraben und was müsste passieren, damit sie wiederauferstehen?**
- 9. Welche persönliche Krise hat mir im Nachhinein gesehen mehr Gutes als Schlechtes gebracht?**
- 10. Wann fühle ich mich ungerecht behandelt und wie gehe ich damit um?**
- 11. Was würde ich gerne einmal tun, traue mich aber (noch) nicht?**
- 12. Welche drei meiner Entscheidungen waren für mich bisher die wichtigsten und warum?**
- 13. Was habe ich heute schon für mein Glück getan?**
- 14. An welches Kompliment erinnere ich mich noch, als hätte ich es eben gerade erst erhalten?**
- 15. Wie wichtig ist Geld für mich und mein Glück?**
- 16. Was sind ganz besondere Glücksmomente für mich?**
- 17. Wenn ich mein Leben in einem Satz beschreiben müsste, wie würde er lauten?**





[www.kidsweb.de](http://www.kidsweb.de)

## Zum Ausmalen

Nach der Recherche für die diesmonatige Ausgabe „sulzbach rätselt...“ sind wir nun alle Expertinnen und Fachmänner, was das Glück und dessen Symboliken angeht.

Doch fragen wir uns: gibt es eigentlich auch Farben des Glückes? Wenn wir uns an die Glücksbringer und deren Färbungen hielten, so wäre die Antwort nunmehr: schweinchenrosa, klee grün, fliegenpilzrot, hufeisensilber und schornsteinfegerschwarz. Doch sind die Farben des Glückes vermutlich gleichwohl individuell, wie das Glück einer jeden Person.

Nehmen Sie sich also jene Farben zur Hand, die Sie persönlich am liebsten haben, welche Ihnen Glücksgefühle bereiten. Und gestalten Sie die Vorlage, auch wenn die Farben nicht ganz der Realität entsprechen...



# Achtsamkeit: 5 Glückstipps: So wirst Du glücklich!

Eine der schönsten Erkenntnisse der Glücksforschung besteht darin, dass jeder Mensch glücklich werden kann – unabhängig von dem, was er oder sie mitbringt oder dem, was er oder sie hat. Das hat viel mit Achtsamkeit, Dankbarkeit, einer optimistischen Grundhaltung und der Pflege der eigenen Gedanken zu tun. Mit Dingen also, die wir lernen können.

Hier unsere 5 Glückstipps zu jeder Glück-Checkfrage:

## **1. Hast Du sehr viel Energie und möchtest ständig etwas Neues lernen oder ausprobieren?**

Glückliche Menschen haben sich ihren angeborenen Entdeckungstrieb bewahrt. Sie wollen dazulernen und wachsen, Erfahrungen machen, aus Fehlern lernen und neue Pfade betreten. Wann könntest Du das das nächste Mal tun?

## **2. Gehst Du bewusst durchs Leben und nimmst die vielen schönen Dinge um dich herum wahr?**

Wer offen für das Positive ist, merkt erst, wie viel davon uns täglich widerfährt. Nimm doch mal bewusst wahr: das Zwitschern der Vögel im Frühling, die Wärme der Sonnenstrahlen auf der Haut, der Duft frischgewaschener Wäsche, der Busfahrer der extra noch auf dich wartet ...

## **3. Bereitest dir dein Alltag Freude?**

Während viele Menschen nur die Stunden bis zum Feierabend und die Tage bis zum Wochenende zählen, stehen glückliche Menschen gerne am Morgen auf und freuen sich auf den Tag, der vor ihnen liegt. Natürlich läuft nicht jeder Tag rund, aber grundsätzlich mögen sie ihre Arbeit, ihr Zuhause und die Menschen, mit denen sie zusammen sind. Wie sieht das bei Dir aus? Und was könntest Du ggf. verändern, um dich an deinem Alltag zu erfreuen?

## **4. Empfindest Du häufig positive Emotionen?**

Dankbarkeit, Liebe, Heiterkeit, Freude, Inspiration... das Leben glücklicher Menschen ist gefüllt von positiven Gefühlen wie diesen. Im Durchschnitt empfinden sie an jedem Tag deutlich mehr positive als negative Emotionen. Probiere doch einfach mal, bewusst positive Emotionen hochkommen zu lassen, sie zu bemerken, wenn sie da sind und sie zu genießen.

## **5. Freust Du dich auf die Zukunft und bist voller Pläne?**

Wer glücklich ist, hat viele Träume und schmiedet Pläne, sie zu verwirklichen. Das Leben empfinden glückliche Menschen als ein einziges Geschenk. Auch wenn sie wissen, dass es schlechte Phasen geben wird, blicken sie der Zukunft voller Optimismus und Hoffnung entgegen. Also: Welche Glückspläne könntest du heute schmieden?

Quelle:

Auf Grundlage von: Koglin, I. (2015). Selbsttest: Wie glücklich bist du? Internet: <https://www.fuereinebesserewelt.info/selbsttest-wie-gluecklich-bist-du/> (08.06.2021).



# Lösungen

## Seite 9:

Abend, Bier, Kohl, Pollen, Platz, Bach

## Seite 12:

1.c, 2.a, 3.b, 4.a, 5.c, 6.b

## Seite 13:

Glück ist das einzige, das sich verdoppelt,      Unglück oft durch Vernachlässigung  
kleiner Dinge.

Glück ist kein Geschenk der Götter,      die man für Geld bekommt.

Die besten Dinge im Leben sind nicht die,      wenn man es teilt.

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in  
kleinen Dingen,      während sie auf das Große  
vergebens warten.

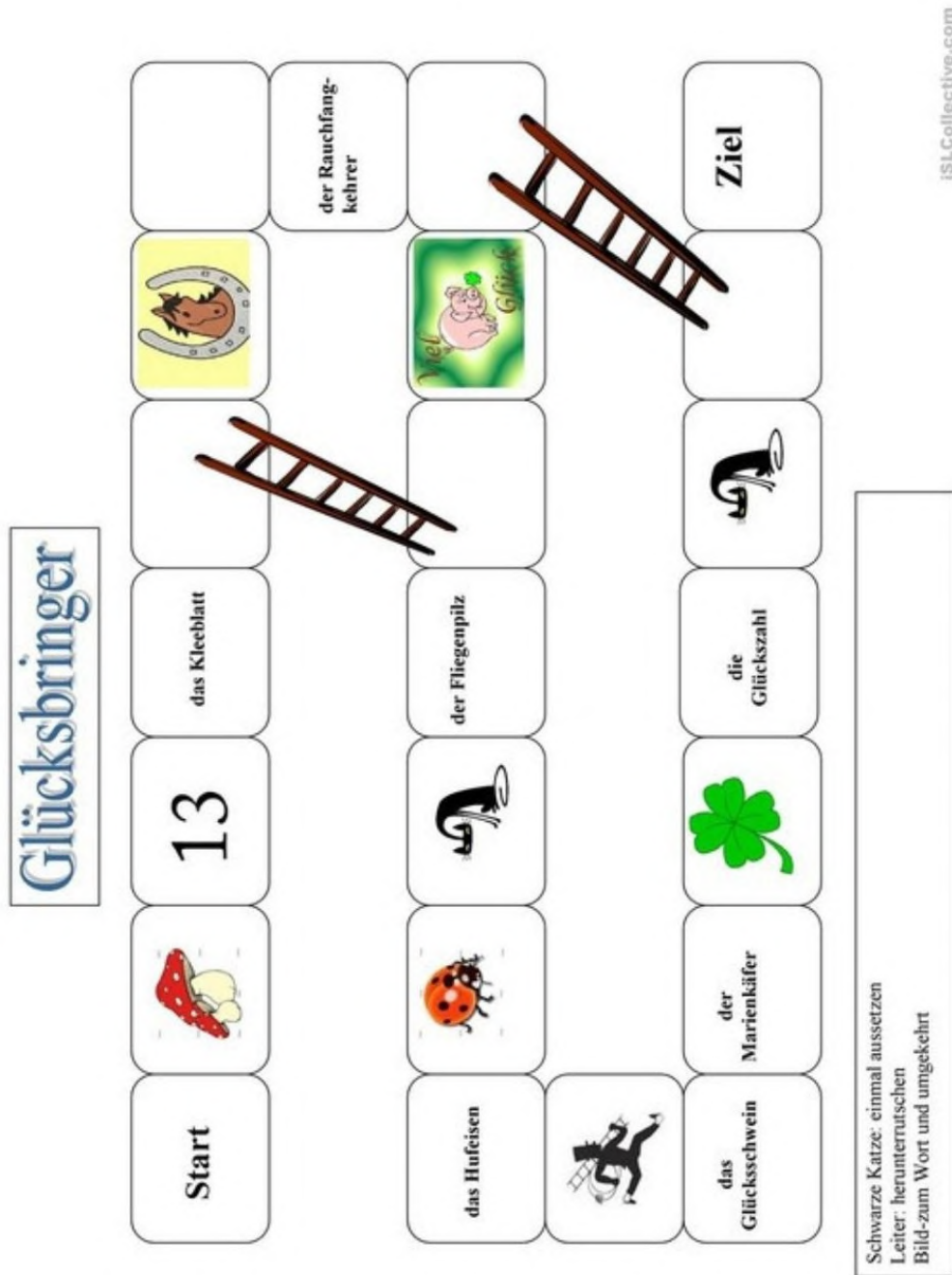
Viele Menschen versäumen das kleine Glück,      sondern die Frucht innerer Einstellung.

## Seite 14:

Hufeisen, Marienkäfer, Blume, Elefant, Hasenpfote, Katze, Glücksklee



# Schwein gehabt – das kleine „Sulzbach rätselt...“ Brettspiel



Mit der letzten Seite dieser Ausgabe geht es spielend durch den Juni. Alles, was sie brauchen, ist ein Würfel in der Hand, eine Spielfigur auf dem Tisch, mindestens einen anderen Mitspieler/-in oder Gegenspieler/-in und Nerven aus Drahtseilen – denn hier geht es drunter und drüber.

So funktioniert's:

Zunächst wird reihum gewürfelt. Die höchste gewürfelte Zahl beginnt. Landet Ihre Spielfigur auf einem Bildfeld, dürfen Sie sie bis zu dem entsprechenden Textfeld vorrücken. Dies funktioniert auch andersherum. Doch Vorsicht ist geboten: denn nicht immer geht die Reise in Richtung des Ziels. Die Leitern können sowohl hinauf- als auch hinuntergeklettert werden – je nachdem, auf welchem Feld die Figur landet. Ein kleiner Hinweis noch: nehmen Sie sich vor der schwarzen Katze in Acht. Denn wer ihr auf ihrem Feld begegnet, muss eine Runde aussetzen.

Viel Spaß! (Ach ja, und natürlich **viel Glück.**)