

„Des Glück is a Vogerl...“

Tipp Nr.
079



*„Das Glück is a Vogerl,
gar liab, aber scheu,
es lasst si schwer fangen,
aber fortg'flogn is glei.
Das Herz is der Käfig,
und schaut net dazua,
so hast du auf amal dann
ka Glück und ka Ruah.“*

(nach Alexander von Biczo, Melodie: Karl Kratzl)

Wie in dem bekannten Lied „Des Glück is a Vogerl“ geht es auch im Alltag oft darum den Moment und das Besondere darin zu würdigen, anstatt von Einem zum Nächsten zu hetzen. Jetzt im Juli, zur Mitte des Jahres könnte man ebenso Bilanz ziehen, welche Glücksmomente es im eigenen Alltag bisher gegeben hat und welche noch auf einen zukommen werden. Gerade auch in Anbetracht der bevorstehenden Urlaubszeit.

Wenn Sie möchten können Sie folgende Übung probieren:

Notieren Sie sich auf einer Spalte eines Zettels welche Dinge Ihnen besonders wichtig sind, was Ihnen Freude bereitet. Schreiben Sie dann auf die zweite Seite des Zettels mit welchen Dingen Sie sich innerhalb der letzten Zeit beschäftigt haben. Wofür wollen Sie sich wieder mehr Zeit nehmen um Ihr eigenes Glücksgefühl anzukurbeln?