

Konzentration und das können

Beni, soroush, Konstantin

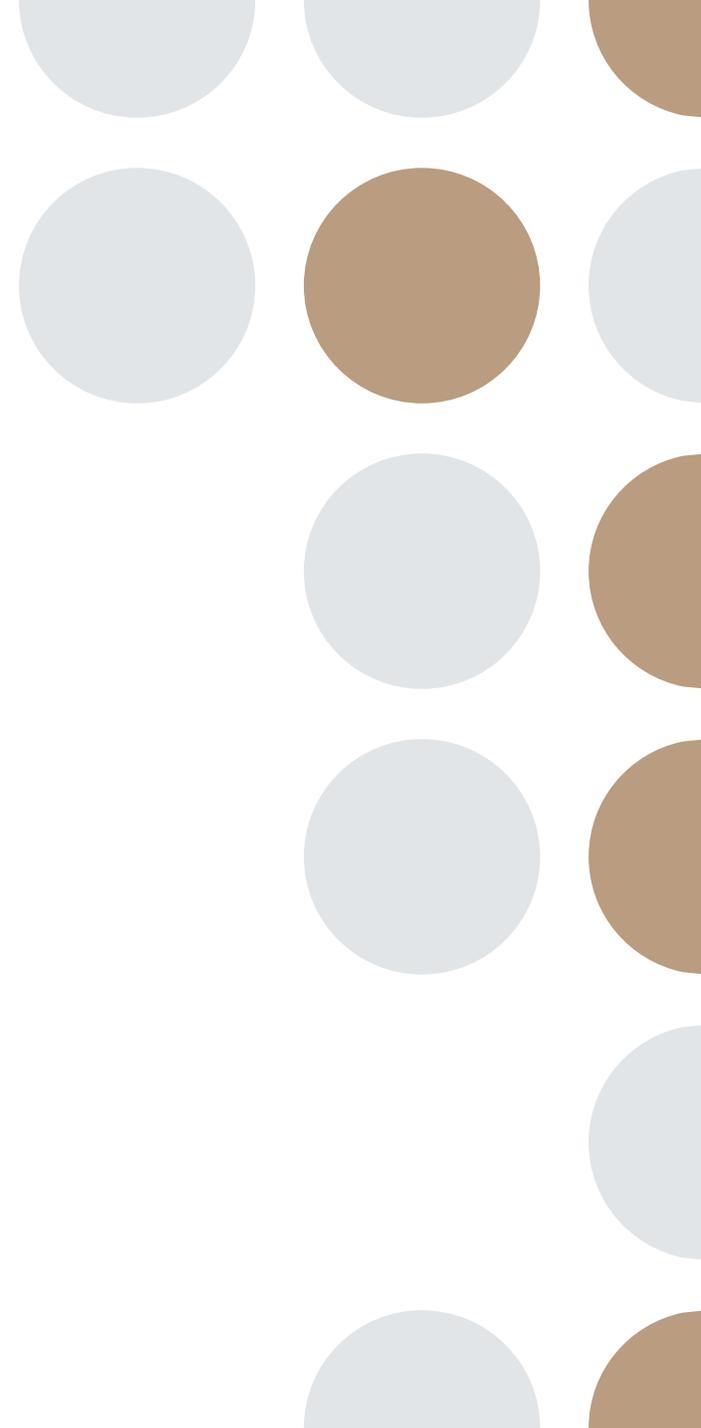


Konzentration und können

- Der Text erklärt, wie wichtig **Motivation** und **positive Gedanken** für unser **Wohlbefinden** und **persönliches Wachstum** sind. Michaela Brohm-Badry sagt, dass Menschen glücklich sind, wenn sie sich entwickeln, **lernen** und ihre **Fähigkeiten nutzen**. **Glücksmomente sind oft kurz, aber sie tragen zu einem langfristigen Wohlbefinden bei.**
 - Früher hat die Forschung kaum auf das Wohlbefinden geachtet, bis Martin Seligman 1999 die „**positive Psychologie**“ einführte. Er betonte, dass es wichtig ist, Stärken und Talente zu entdecken und zu fördern, um ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen.
 - Um die eigenen **Stärken** zu **erkennen**, hilft es, am Ende des Tages zu überlegen, was gut gelaufen ist und worüber man sich gefreut hat. **Positive Gedanken machen uns offener und motivierter, während negative Gefühle oft blockieren, obwohl sie früher wichtig fürs Überleben waren.**
 - **Kurz gesagt: Wenn wir unsere Fähigkeiten entdecken und nutzen, fühlen wir uns zufriedener und glücklicher im Leben.**
-

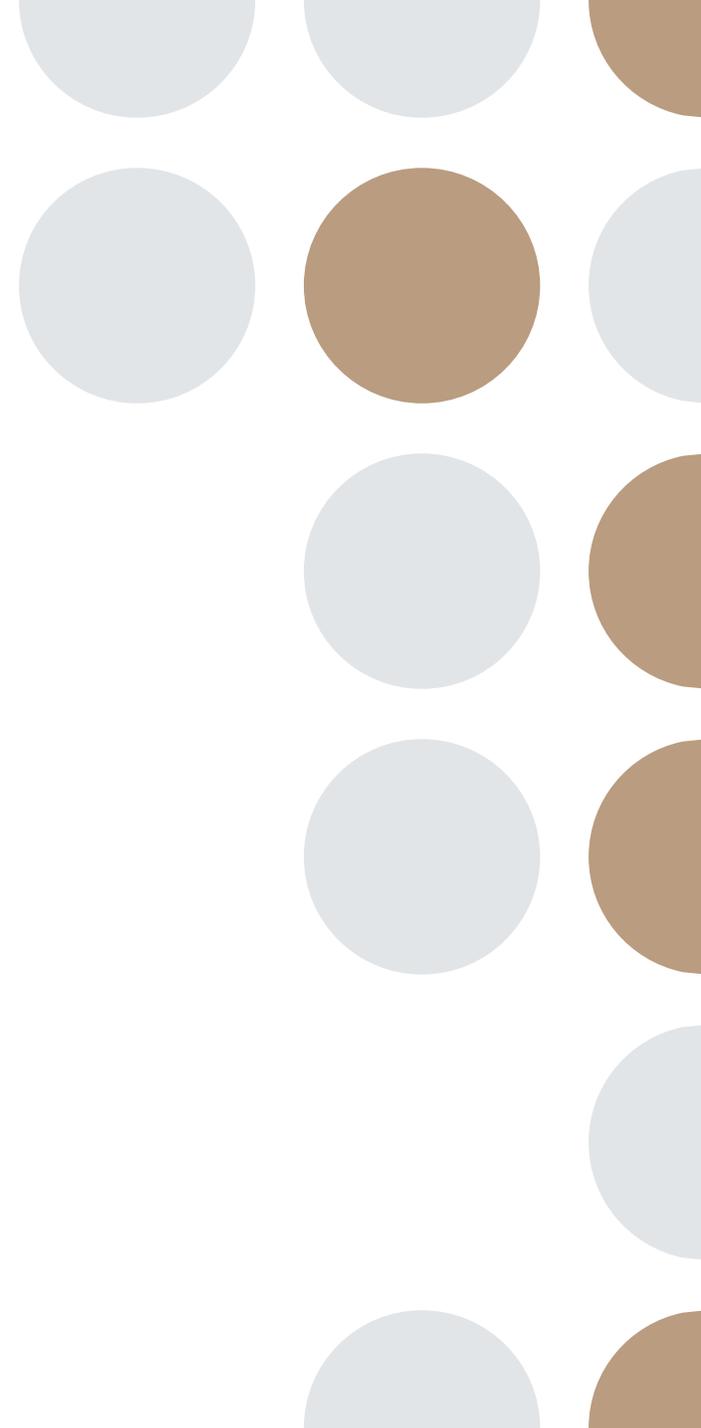
Stichwörter

- Motivation , positive Gedanken , Wohlbefinden , persönliches Wachstum , lernen , Fähigkeiten nutzen. Glücksmomente sind oft kurz, aber sie tragen zu einem langfristigen Wohlbefinden bei, positive Psychologie, Stärken, erkennen, Positive Gedanken machen uns offener und motivierter, während negative Gefühle oft blockieren, obwohl sie früher wichtig fürs Überleben waren.
-



Der Traum von der ewigen Liebe

- Der Text erklärt, wie **Liebe** und **Partnerschaften glücklich bleiben** können. Der Psychiater Josef Aldenhoff sagt, dass eine **Beziehung nicht automatisch glücklich macht** – man muss etwas dafür tun. Am Anfang sind viele Paare glücklich und glauben, es bleibt immer so. Doch das funktioniert nur, wenn man **neugierig** auf den Partner **bleibt** und **Interesse zeigt**.
-
- Aldenhoff meint, dass etwas Abstand in einer Beziehung gut sein kann. Wenn Paare immer **alles teilen** und zu **eng zusammen sind**, wird es schwierig, **den anderen spannend zu finden**. Es ist besser, wenn beide ein wenig Raum für sich selbst haben und **sich immer wieder neu entdecken**.
-
- Außerdem sagt er, dass **Gewohnheit der Feind des Glücks sein** kann. Wenn **alles immer gleich bleibt**, wird es langweilig. Es ist gut, in der Beziehung neue Dinge **auszuprobieren**, manchmal auch **unsichere oder verrückte Sachen**. **So bleibt die Liebe lebendig und interessant**



Stichwörter

Liebe Partnerschaften glücklich bleiben. Beziehung nicht automatisch glücklich macht, neugierig, bleibt, Interesse zeigt.

alles teilen, eng zusammen sind, den anderen spannend zu finden, sich immer wieder neu entdecken.

Gewohnheit der Feind des Glücks, alles immer gleich bleibt, wird es langweilig, auszuprobieren, unsichere oder verrückte Sachen. So bleibt die Liebe lebendig und interessant

