

Materialblatt 628

Stichworte:

Angst
Dankbarkeit
Resilienz

Unzufriedenheit¹

1 Impuls

Jeder kennt das, wenn sich einfach nichts richtig anfühlt. Manchmal kommt es uns vor als wären wir nicht erfolgreich genug, unsere Beziehung nicht glücklich genug und als hätten wir einfach nicht das, wonach wir uns sehnen. In diesem Video geht es um die Sache, die mit am stärksten beeinflusst wie glücklich wir sind, wie leicht es uns fällt Freunde zu finden und wie gut wir mit Krisen umgehen können. Sozusagen ein Mittel gegen Unzufriedenheit: Dankbarkeit.

Dauer: 09:18min

<https://www.youtube.com/watch?v=HGKn3iUA5M0>

¹ <https://www.ru-digital.de/media/832/Ein-Mittel-gegen-Unzufriedenheit>