

# Glück

[glyk], das;

ein Gefühl;

wie Sonne auf der Haut,

Meeresduft in der Nase

und tausend Schmetterlinge

um dich herum.

**EIN KALENDERTÜRCHEN ZUM  
GLÜCKLICH WERDEN UND BLEIBEN!**

*"Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.,,*

Albert Schweitzer, Arzt und Philosoph (1875-1965)

Frei nach diesem Motto, teilen wir das Glück, das wir in den kleinen Dingen - einem guten Lied, einem leckeren Essen, Orte und Menschen - finden mit allen Mitgliedern der Hochschule und wünschen Ihnen/Euch und Ihren/Euren Lieben ein frohes und glückliches Weihnachtsfest sowie einen guten Rutsch in das neue Jahr!

Bleiben Sie/Bleibt gesund!!!!

Die Studierenden des Seminars Reflexion eigener Emotionen und Ressourcen II und Jana Urbanek

# CHRISTINAS VANILLEKIPFERL

350g Mehl

1 Messerspitze Backpulver

250g Butter

50g gemahlene Haselnüsse

100g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Ei

Bei 180 Grad ca. 10-15 Minuten in den Ofen



<https://www.britte.de/rezepte/plaetzchen/vegane-vanillekipferl-11475112.html>

# MUSIKALISCHE GRÜBE VON LEO UND PAUL-LUKAS

Rick Astley – Never Gonna Give you up

We're no strangers to love  
You know the rules and so do I  
A full commitment's what I'm thinking of  
You wouldn't get this from any other guy

I just wanna tell you how I'm feeling  
Gotta make you understand

Never gonna give you up, Never gonna let you down, Never gonna run around and desert you  
Never gonna make you cry, Never gonna say goodbye, Never gonna tell a lie and hurt you

We've known each other for so long  
Your heart's been aching, but you're too shy to say it  
Inside, we both know what's been going on  
We know the game, and we're gonna play it

And if you ask me how I'm feeling  
Don't tell me you're too blind to see

Never gonna give you up, Never gonna let you down, Never gonna run around and desert you  
Never gonna make you cry, Never gonna say goodbye, Never gonna tell a lie and hurt you  
Never gonna give you up, Never gonna let you down, Never gonna run around and desert you  
Never gonna make you cry, Never gonna say goodbye, Never gonna tell a lie and hurt you

Ooh (Give you up)  
Ooh-ooh (Give you up)  
Ooh-ooh  
Ooh-ooh

Never gonna give, never gonna give (Give you up)  
Never gonna give, never gonna give (Give you up)

We've known each other for so long  
Your heart's been aching, but you're too shy to say it  
Inside, we both know what's been going on  
We know the game, and we're gonna play it

I just wanna tell you how I'm feeling  
Gotta make you understand

Never gonna give you up, Never gonna let you down, Never gonna run around and desert you  
Never gonna make you cry, Never gonna say goodbye, Never gonna tell a lie and hurt you  
Never gonna give you up, Never gonna let you down, Never gonna run around and desert you  
Never gonna make you cry, Never gonna say goodbye, Never gonna tell a lie and hurt you  
Never gonna give you up, Never gonna let you down, Never gonna run around and desert you  
Never gonna make you cry, Never gonna say goodbye, Never gonna tell a lie and hurt you



<https://www.krone.at/2347810>

<https://www.youtube.com/watch?v=dQw4w9WgXcQ>

# WAS MACHT MICH GLÜCKLICH?

Mich machen besonders viele kleine Dinge glücklich und vor allem macht es mich glücklich, wenn die Menschen, die mir wichtig sind, bei mir sein können und ich mit ihnen Zeit verbringen kann.

Aber das alles aufzuzählen dauert zu lang also hier nur 2 kleine Sachen.

**Eure Anastasia!**

# MEINE 2 HAUSTIERE

unser älterer Kater „Kusija“ (11 Jahre alt)

unser jüngerer Kater „Barssik“ (5 Monate alt)



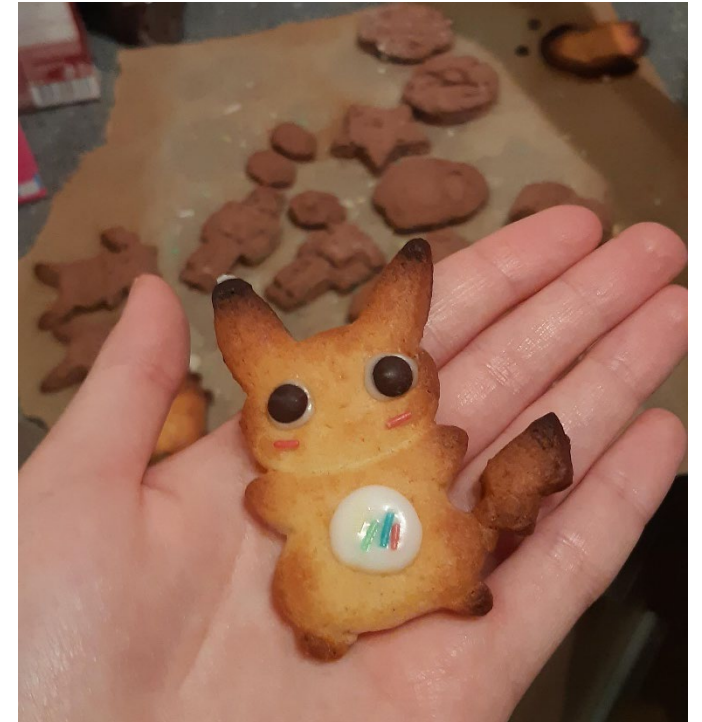
# KOCHEN UND BACKEN

Vor allem jetzt in der Weihnachtszeit macht mich backen glücklich

Hier ein Rezept zum nachbacken

<https://www.einfachbacken.de/rezepte/butterplaetzchen-einfach-und-lecker>

und eine kleine Inspiration meinerseits





## Glücklich sein

Einfach treiben lassen und an ein oder mehrere schöne Erlebnisse, mit Familie oder Freunden, denken!

Die schönen Momente im Leben genießen und dafür sorgen, dass man immer wieder solche Momente erleben und teilen kann.

Zeit mit meinen Freunden und meiner Familie macht mich glücklich.

Glück geht bekanntlich durch den Magen.



# GLÜCKLICH MACHT MARIE...

einen schönen  
Schneespaziergang  
machen!



### **Gnocchi-Pfanne von Katharina**

1. Gnocchis kochen, anschließend anbraten
2. Zucchini, Mais und Paprika kleinscheiden und in einer Pfanne anbraten
3. Alles zusammengeben, mit passierten Tomaten, Sahne und Creme Fraiche verdünnen
4. Mit Pfeffer, Salz und Paprikagewürz würzen
5. Anschließend mit Käse überstreuen und ca 10-15 Minuten bei 200 Grad in den Ofen
6. Servieren und Guten Appetit!



*Fröhliche  
Weihnachten*

mit allem  
Schnickschnack,  
Pipapo und Klimbim.



P.S. Und ein frohes neues Jahr mit allem Drum und Dran!