

Inhalt

Vorwort. . . . . 4

Glücksmomente

Glück für Anfänger . . . . . 5  
*Wer und was mich glücklich macht; wie sich Glück anfühlt; Achtsamkeitsübungen; Spiel*

Über das Glück nachdenken . . . . . 13  
*Wünsche und Träume; Fragen über das Glück*

Das Glück selbst machen . . . . . 17  
*positive Affirmationen; Glück planen und verschenken; Glück in den Jahreszeiten; sich lockern; lächeln*

Glücksstunden

Über Glück Bescheid wissen . . . . . 26  
*Glück im Gehirn; Belohnungen; Umgang mit Gefühlen; Glück für den Körper (Bewegung, Nahrung); lächeln, lachen*

Das Glück selbst machen . . . . . 35  
*Glücksregeln für die Klasse; Aktivitäten, die mich glücklich machen; Glück von und mit Tieren*

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für das Glück . . . . . 40  
*Auf glückliche Momente fokussieren; Fantasiereisen; Achtsamkeitsübungen*

Glück in Worten . . . . . 48  
*Wörter für Glück, auch in verschiedenen Sprachen; Sprichwörter und Redewendungen; Werbeplakat*

Basteln rund ums Glück . . . . . 52  
*Farben; Glückssymbole und Glücksbringer; Handschmeichler; Glückskekse u. a.*

Lösungen . . . . . 62