

Inhalt

| | |
|-------------------|---|
| Vorwort | 4 |
|-------------------|---|

Glücksmomente

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Glück für Anfänger | 5 |
| <i>Wer und was mich glücklich macht; wie sich Glück anfühlt; Achtsamkeitsübungen; Spiel</i> | |
| Über das Glück nachdenken | 13 |
| <i>Wünsche und Träume; Fragen über das Glück</i> | |
| Das Glück selbst machen | 17 |
| <i>positive Affirmationen; Glück planen und verschenken; Glück in den Jahreszeiten; sich lockern; lächeln</i> | |

Glücksstunden

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Über Glück Bescheid wissen | 26 |
| <i>Glück im Gehirn; Belohnungen; Umgang mit Gefühlen; Glück für den Körper (Bewegung, Nahrung); lächeln, lachen</i> | |
| Das Glück selbst machen | 35 |
| <i>Glücksregeln für die Klasse; Aktivitäten, die mich glücklich machen; Glück von und mit Tieren</i> | |
| Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für das Glück | 40 |
| <i>Auf glückliche Momente fokussieren; Fantasiereisen; Achtsamkeitsübungen</i> | |
| Glück in Worten | 48 |
| <i>Wörter für Glück, auch in verschiedenen Sprachen; Sprichwörter und Redewendungen; Werbeplakat</i> | |
| Basteln rund ums Glück | 52 |
| <i>Farben; Glückssymbole und Glücksbringer; Handschmeichler; Glückskekse u. a.</i> | |
| Lösungen | 62 |