

# Inhalt

<b>Erläuterungen</b> . . . . .	4	<b>Selbstwirksamkeit: Meine Stärken</b>	
<b>Meine Glücksmomente</b>		Stundenhinweise . . . . .	32
Stundenhinweise . . . . .	6	Hitliste meiner Stärken . . . . .	33
Meine Glücksmomente als Blume . . . . .	7	Fragen zu deinen Stärken . . . . .	34
So reagiert mein Körper auf Glück . . . . .	8	Mein Erfolgstagebuch . . . . .	35
Glücksideen für den Notfall . . . . .	9	Warum um Hilfe zu bitten, eine Superkraft ist . . . . .	36
<b>Gedanken übers Glück</b>		<b>Achtsamkeit</b>	
Stundenhinweise . . . . .	10	Stundenhinweise . . . . .	37
Meinungen und Zitate übers Glück . . . . .	11	Achtsamkeitsübungen Erklärungskarten	38
Mini-Poster: Das ist Glück für mich . . . . .	13	Achtsamer Spaziergang . . . . .	40
<b>Wie ich bin</b>		Achtsames Essen . . . . .	41
Stundenhinweise . . . . .	14	Buddel mal in der Erde . . . . .	42
Ein Steckbrief über mich . . . . .	15	Fantasiereise . . . . .	43
Ein Gegenstand, der mir etwas bedeutet . . . . .	16	<b>Gefühle und Stimmungen</b>	
Mindmap: Ich bin wertvoll . . . . .	17	Stundenhinweise . . . . .	44
<b>Wie andere uns sehen</b>		Fragenkärtchen . . . . .	45
Stundenhinweise . . . . .	18	Warme Dusche . . . . .	46
Wie ich mich sehe . . . . .	19	<b>Bewegung für mehr Glück</b>	
Experiment: Die guten Drei . . . . .	20	Stundenhinweise . . . . .	47
<b>Freundschaft</b>		Bewegungsübungen für mehr Glück . . .	48
Stundenhinweise . . . . .	22	Tobi und das Glück des Teigknetens . . .	49
Eine Freundschaft mit Anlaufschwierigkeiten – Vorlesetext . . .	23	<b>Glück und Dankbarkeit in der Schule</b>	
Steckbriefe zu meinen Freunden . . . . .	24	Stundenhinweise . . . . .	50
Selbsttest: Bist du ein guter Freund? . . .	25	Was Regeln ausmachen können . . . . .	53
<b>Bedürfnisse</b>		Ein Zusammenstoß mit Folgen . . . . .	55
Stundenhinweise . . . . .	26	Entspannung nach einem Schultag . . . .	57
Mein Bedürfnis-Check . . . . .	28	<b>Glücklichsein durch Engagement</b>	
Interview mit einem Familienmitglied . .	29	Stundenhinweise . . . . .	58
Welche Bedürfnisse haben andere? . . .	30	Glücklichsein durch Engagement . . . . .	60
Die Bedürfnispyramide . . . . .	31	Weitere Beispiele für Engagement . . . .	62
		Eine schwierige Entscheidung . . . . .	63