

Inhalt

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