

Inhaltsverzeichnis

Wie kann man das Portofolio verwenden?	6
Was ist Glück?	7
Glück haben oder glücklich sein	8
Wenn das Glück ein Bild wäre	9
Arten von Glück	10
Glücksinterview	11
Glückstagebuch: Woche	12
Glücks- und Dankbarkeitstagebuch: Tag	13
Was sind Glücksmomente?	14
Meine Glücksmomente	15
Glücksmomente: jetzt	16
Hören	17
Riechen und Schmecken	18
Fühlen	19
Sehen	20
Flow	21
Entspannung	22
Fantasiereisen: Einleitung	23
Hängematte	24
Meine Wolke	25
Delfine	26
Vorfreude	27
Ermutigung	28
Kluge Wünsche	29
Nachfreude	30
Erinnerungsfilter	31
Auf die Sichtweise kommt es an	32
Glücklichsein kann man üben	33
Wie ich mich in gute Stimmung bringe	34
Nörgelzone 1	35
Nörgelzone 2	36
Verändern oder annehmen?	37
Checkliste: Was ist Glück?	38

Ich und meine Stärken	39
Gefühle wahrnehmen	40
Ich und die Natur	41
Gute und schlechte Vorbilder	42
Vergleiche klug!	43
Gute Eigenschaften entdecken	44
Was ist Freundschaft?	45
Wie können wir Freundschaften pflegen	46
Empathie	47
Helfen und Dankbarkeit	48
Kant'scher Imperativ	49
Kommunikation	50
Offenheit gegenüber anderen	51
Checkliste: Ich-Du-Wir	52
Der glückliche Körper	53
Atme dich frei!	54
Ernähre dich schlau!	55
Bewegen bringt Segen	56
Abtanzen	57
Der Hand-Tanz	58
Glücksdusche 1	59
Glücksdusche 2	60
Entspannung durch Anspannung	61
Schlaf dich fit!	62
Checkliste: Happy body	63
Kreativität	
Was ist Kreativität?	64
Kreativität – die Spitze der Lebenspyramide	65
Ideen zum Bewegen mit Zeitungen	66
Kreatives Schreiben	67
Kreatives Gestalten	68
Mach was draus!	69
Kritzblatt	70
Merken auf die kreative Art – Teil 1	71
Merken auf die kreative Art – Teil 2	72

Humor	
Humor und Lachen: Worüber kannst du lachen?	73
Das Lachen	74
Lachen in der Schule	75
Worüber Menschen lachen	76
Stilblüten und Zungenbrecher	77
 Neugier	
Neugierig auf Menschen	78
Neugierig auf die Natur	79
Neugierig auf Naturwissenschaften	80
 Checkliste: Kreativität-Humor-Neugier	81
 Glück	
Glück und Unglück	82
Keep cool!	83
Der Freundlichkeitsheld	84
Glück und Geld	85
Glück und Konsum	86
Dankbarkeit	87
Liebe dein Leben, dann liebt es dich!	88
Zauberformeln für ein glückliches Leben	89
 Checkliste: Potpourri	90
 Gute-Laune-ABC	
Gute-Laune-ABC	91
Stärken-ABC	92
Dankbarkeits-ABC	93
Meine Glücksmomente dieser Woche	94
Tagebuch für einen Wochentag	95
Bastelvorlage für einen Gefühlswürfel	96
Beobachtungsbogen: Empathie	97
Ideen für Bewegungsspiele mit Zeitungen	98
Glücksinterview	100