



Das ist sonnenklar!

Das weiß ich jetzt:



Mein Glück – Ich bin wichtig!

Was möchte ich erleben, was möchte ich erreichen, was möchte ich lernen, was möchte ich besser können? Ich gestalte mein Zukunftsplakat.

Hier sammle ich meine ersten Ideen:

Dann gestalte ich das Plakat:





Das ist sonnenklar!

Das weiß ich jetzt:



Mein Glück – Ich freue mich!

Ich erschaffe mir meine eigene positive Landkarte und richte meine Aufmerksamkeit danach aus.



Was ich gut kann:



Diese Menschen sind mir wichtig:



Darauf bin ich stolz:



Das finde ich an mir besonders schön:



Das möchte ich schaffen:



Erfinde dein eigenes Glückssymbol:



Das ist sonnenklar!

Das weiß ich jetzt:



Mein Glück – Ich bin achtsam!

Im Alltag achtsam zu sein bedeutet, dass ich meine Umgebung JETZT wahrnehme. Dazu gehört auch, alle meine Sinne einzuschalten.

Wie achtsam bin ich? Ich starte mit einem kleinen Fragebogen.

A

Mein heutiger Schultag

- Wen habe ich in der Früh am Weg in die Klasse getroffen? _____
- Wie viele Kinder waren schon in der Klasse? _____
- Was stand an der Tafel? _____
- Was war das erste Geräusch, das ich gehört habe? _____
- Welche Jause habe ich heute in der Schultasche? _____

Kann ich alle Fragen beantworten? Ich bespreche meine Ergebnisse mit anderen.

Kompetenzen: Reflexion des eigenen Lernzuwachses

Glück: Das Bewusstsein auf den Augenblick richten lernen; Vertiefung des Themas Achtsamkeit



Das ist sonnenklar!

Das weiß ich jetzt:

Lined writing area for notes.

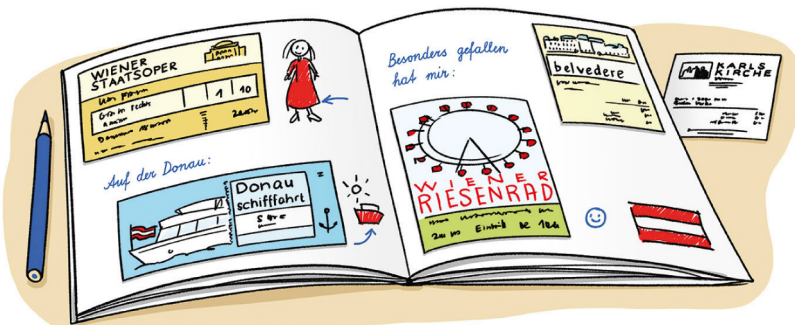


Mein Glück – Ich bin glücklich!



Ich erlebe immer wieder tolle Dinge und sammle diese Glücksmomente in einem Tagebuch.

- Ich hefte die Blätter mit dem bunten Deckblatt zusammen.
- Ich beklebe und bemale das Deckblatt.
- Ich überlege mir einen Namen
- Ich schreibe, zeichne und klebe hinein.



Ich brauche:

- einige Blätter Papier
- 1 buntes Blatt Papier
- Stifte, Hefter, Kleber

So soll mein Tagebuch heißen:

Mein Glückstagebuch

Oh happy day!

Glücksjournal

Susis 3-Minuten Glücksheft





Das ist sonnenklar!

Das weiß ich jetzt:



Mein Glück – Ich achte auf mich!

Glücksgefühle entstehen in meinem Gehirn. Wenn mir etwas Tolles passiert, werden dort im Belohnungszentrum Glückshormone ausgestoßen.

Ich spüre das Glücksgefühl aber im ganzen Körper. An welchen Stellen spüre ich es besonders, an welchen nur manchmal?

Ich bemale diese Stellen mit verschiedenen Farben.

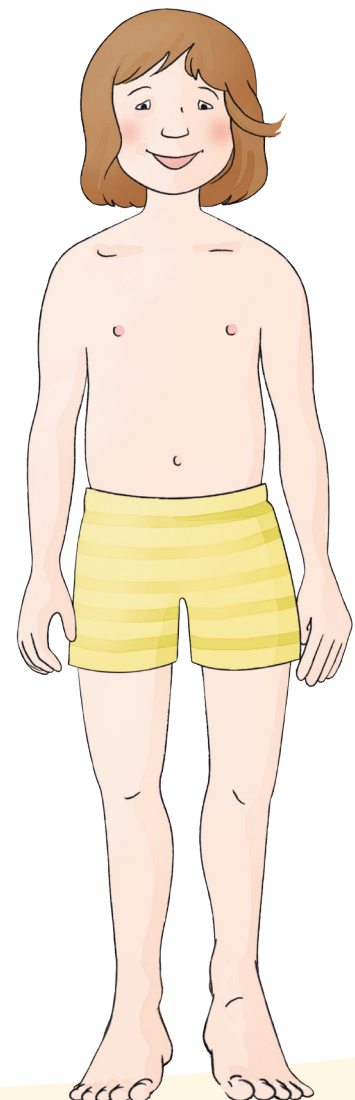
Rot = sehr stark,

Blau = stark

Grün = ein bisschen



Ich vergleiche mit den anderen Kindern.





Das ist sonnenklar!

Das weiß ich jetzt:



Mein Glück – Ich bin dankbar!

Ich habe viel, wofür ich dankbar sein kann.

Ich gestalte meine persönliche Dankbarkeitsliste.
Jede Zeile bietet mir die Möglichkeit mir bewusst zu machen,
wofür ich dankbar bin.

Vielleicht kann ich andere dazu
anregen auch eine Liste zu schreiben.



☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

☺ **Danke für:** ☺

☺ 🌸 Gutes Trinkwasser aus der Wasserleitung ☺

☺ 🌸 meinen Hamster ☺

☺ 🌸 meine Freundinnen und Freunde ☺

☺ 🌸 meine Familie ☺

☺ 🌸 saubere Luft ☺

☺ 🌸 ... ☺

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺



Das ist sonnenklar!

Das weiß ich jetzt:



Mein Glück – Ich achte auf andere!

Wenn ich täglich ein paar Minuten meiner Zeit aufwende, um Menschen eine Freude zu machen, steigert das mein Glück und das Glück anderer.

In manchen Schulen gibt es eigene Clubs, die sich das zur Aufgabe gemacht haben. Ich möchte diese Idee auch in meiner Schule umsetzen.

Ich sammle Informationen darüber im Internet.



So soll mein Club heißen:

Diese Personen möchte ich zum Mitmachen motivieren:

Der Zweck meines Clubs:

- Tierschutz
- Umweltschutz
- _____