

Christin Prizelius

GLÜCK LERNEN

Kinderleicht happy sein
für Groß und Klein



Über 35 Glücksübungen & Aktivitäten
für die ganze Familie

migo

28. Gestalte deine Wertecollage

Bei dieser Übung geht es um deine Werte. Kannst du dir darunter etwas vorstellen? Damit sind keine Dinge gemeint, die teuer sind und die du vielleicht gerne hättest. Es geht vielmehr darum, was dein Denken und Handeln bestimmt und dir besonders wichtig ist. Wenn du dich deinen Werten entsprechend verhältst, kann dich das sehr zufrieden und auch glücklich machen.

Anleitung:

Für diese Übung darfst du wieder zu bunten Stiften greifen oder zu Schere, Zeitschriften und Leim. Schreib alle Werte auf, die dir wichtig sind, oder schneid die Worte aus und kleb sie hier ein. Dazu kannst du dich ebenfalls gerne mit deiner Familie oder mit Freunden austauschen. Achtet aber bitte darauf, dass euch dabei kein Smartphone oder Tablet stört.



Beispiele für Werte sind:

- | | | |
|---------------------|-------------|----------------|
| » Vertrauen | » Liebe | » Freundschaft |
| » Zuverlässigkeit | » Fairness | » Träumen |
| » Toleranz | » Ruhe | » Mut |
| » Hilfsbereitschaft | » Mitgefühl | » Stolz |
| | » Familie | |

Deine Werte

1. Was bedeutet Glück für dich?

Du hast sicher schon viel über Glück gehört und es ganz bestimmt auch schon gefühlt, ohne dass es dir vielleicht wirklich bewusst war. Das wollen wir nun ändern. Überleg mal, wann du dich freust und dich so richtig gut fühlst, leicht und unbeschwert wie eine Feder, als würdest du auf Wolken schweben. Was sind das für Situationen oder Momente? Wen oder was braucht es dafür?

Anleitung:

Welche Worte oder Bilder verbindest du mit Glück? Denk nicht zu viel nach, schreib oder mal einfach drauflos.



17. Verschick ein bisschen Glück!

Wir alle sind zwischendurch mal traurig, sorgen uns wegen etwas oder denken, dass die ganze Welt gegen uns ist. Deshalb hast du hier nun die Möglichkeit, jemandem mit einem kleinen Gruß eine Freude zu machen. Du kannst zum Beispiel einem Freund oder einer Freundin schreiben, was du gerne mit ihnen unternehmen möchtest. So richtest du deine Gedanken auf etwas Schönes. Und auch die Freude der anderen fördert dein eigenes Glück.

Anleitung:

Trenn eine der Postkarten heraus und schreib oder mal etwas darauf. Wenn du fertig bist, kannst du deine Eltern um eine Briefmarke bitten und die Karte gemeinsam mit ihnen zur Post bringen.

