

## Glücksbriefe für das persönliche Glücksdokument



Ein Lob, eine Bestätigung oder Zuspruch, das tut gut und macht nachhaltig glücklich. Wer genießt das nicht? Leider sprechen wir oft eher das aus, was uns nicht passt.

### **Macht es doch einmal andersherum – teilt eure positiven Gedanken:**

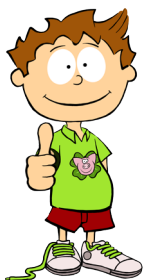
Jeder in der Klasse schreibt auf, was er an jedem seiner Mitschülerinnen und Mitschüler toll findet, was er an ihm besonders schätzt. Das können Stichpunkte sein oder kurze Sätze.

Zum Beispiel:

Tom, ich finde an dir toll, dass du anderen oft hilfst und man dir Sachen anvertrauen kann.

Lenra, ich mag es, dass du so viel lachst und man mit dir so viel Spaß haben kann.

- Tut euch zu zweit zusammen.
- Jeder sammelt für den anderen die Sätze der Mitschüler ein und klebt sie auf einen schönen Bogen Papier.
- Dann bekommt jeder sein ganz persönliches Dokument mit all den guten Worten. Das macht mit Sicherheit richtig glücklich.



### **Tipp von Nietzsche:**

Wenn es mal nicht so gut läuft, schau dir einfach dein „Glücksdokument“ wieder an. Du wirst sehen, die „gesammelten Bestätigungen“ wirken wie eine tröstende, aufmunternde Glücksdusche.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | **Macht was zusammen!**