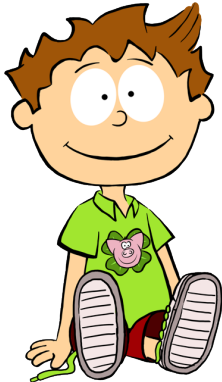




Dein Glückstagebuch



Wie nimmst du dein Glück wahr und kannst du dein Glück vielleicht steigern?

An einem ganz gewöhnlichen Tag erlebt man viele Dinge. Sie machen einen fröhlich, ärgerlich, aufgeregt, traurig und vieles mehr. Was glaubst du: wie oft erlebst du glückliche Momente?

Beobachte dich einen Tag lang genau und frage dich: Was hat dich glücklich gemacht und warum?

Schreibe alle diese Momente auf. Sie können ganz klein oder sehr bedeutend sein. Es kann eine kleine Blume, ein nettes Wort, ein leckerer Apfel oder eine gelungenes Bild sein.

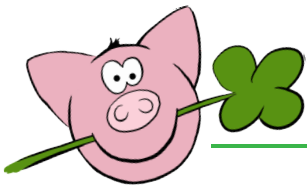
Wann?	Was?	Warum?	Persönliche Anmerkungen:

Abends überlegst du: Bist du überrascht, wie oft du glücklich warst? Oder hättest du gerne mehr Anlässe gehabt?



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

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2013
© Rundfunk Berlin-Brandenburg



Dein Glückstagebuch



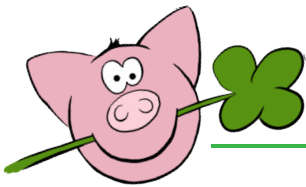
Am nächsten Tag nimmst du dir vor, dich nicht nur zu beobachten, sondern dich auch mit kleinen Glücksmomenten selbst zu verwöhnen.

Mache Sachen, die dich glücklich machen. Das kann auch ein Geschenk an andere sein, es kann sein, dass du jemandem hilfst oder um Hilfe bittest.

Wann?	Was?	Warum?	Wie war das Glück: selbst gestaltet oder kam es von außen?

Abends überlegst du wieder: War das einfach oder schwer? Was waren das für Dinge? Hat sich das „Glücklichsein“ anders angefühlt wie am Tag zuvor?





Dein Glückstagebuch



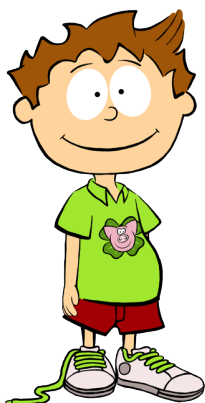
Neuer Tag, neues Glück: Nun versuche mal einen Tag lang, allem eine gute Seite abzugewinnen. Auch, wenn es mal nicht so läuft.

Lange ärgern über den verpassten Bus war gestern 😊.

Wann?	Was?	Warum?	Persönliche Anmerkungen:

Abends überlegst du wieder: War das einfach oder schwer? Was waren das für Dinge? Ist Glück auch ein bisschen Einstellungssache?

! Tauscht untereinander eure Erfahrungen aus und gebt euch Tipps, wie man sein Glück am besten einfangen kann! Vielleicht führst du dein Glückstagebuch auch einfach weiter. In einem schönen Heft, dekoriert mit Glückssymbolen.



Du kannst dein Glücksempfinden steigern, indem du öfter auf die Glücksmomente achtest und dich selbst mit Aufmerksamkeit verwöhnst.



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

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2013
© Rundfunk Berlin-Brandenburg