



Inhalt

Erläuterungen	4	Selbstwirksamkeit: Meine Stärken	
Meine Glücksmomente		Stundenhinweise	32
Stundenhinweise	6	Hitliste meiner Stärken	33
Meine Glücksmomente als Blume	7	Fragen zu deinen Stärken	34
So reagiert mein Körper auf Glück	8	Mein Erfolgstagebuch	35
Glücksseiten für den Notfall	9	Warum um Hilfe zu bitten, eine Superkraft ist	36
Gedanken übers Glück		Achtsamkeit	
Stundenhinweise	10	Stundenhinweise	37
Meinungen und Zitate übers Glück	11	Achtsamkeitsübungen Erklärungskarten	38
Mini-Poster: Das ist Glück für mich	13	Achtsamer Spaziergang	40
Wie ich bin		Achtsames Essen	41
Stundenhinweise	14	Buddel mal in der Erde	42
Ein Steckbrief über mich	15	Fantasiereise	43
Ein Gegenstand, der mir etwas bedeutet	16	Gefühle und Stimmungen	
Mindmap: Ich bin wertvoll	17	Stundenhinweise	44
Wie andere uns sehen		Fragenkärtchen	45
Stundenhinweise	18	Warme Dusche	46
Wie ich mich sehe	19	Bewegung für mehr Glück	
Experiment: Die guten Drei	20	Stundenhinweise	47
Freundschaft		Bewegungsübungen für mehr Glück . . .	48
Stundenhinweise	22	Tobi und das Glück des Teigknetens . . .	49
Eine Freundschaft mit Anlaufschwierigkeiten – Vorlesetext	23	Glück und Dankbarkeit in der Schule	
Steckbriefe zu meinen Freunden	24	Stundenhinweise	50
Selbsttest: Bist du ein guter Freund?	25	Was Regeln ausmachen können	53
Bedürfnisse		Ein Zusammenstoß mit Folgen	55
Stundenhinweise	26	Entspannung nach einem Schultag	57
Mein Bedürfnis-Check	28	Glücklichsein durch Engagement	
Interview mit einem Familienmitglied	29	Stundenhinweise	58
Welche Bedürfnisse haben andere?	30	Glücklichsein durch Engagement	60
Die Bedürfnispyramide	31	Weitere Beispiele für Engagement	62
		Eine schwierige Entscheidung	63



Der Band enthält **digitales Zusatzmaterial zum Download**. Die Benutzerhinweise zum Download des Zusatzmaterials und den entsprechenden **Zusatzcode** finden Sie am Ende des Buches.