

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	Wünsche, Visionen und Ziele	37
Rahmenbedingungen für den Glücksunterricht	5	• Welche Wünsche hast du?	37
30 Glücksfragen: Übersicht	7	• Welche Ziele hast du?	38
Glück allgemein	8	• Welche Visionen hast du?	39
• Was ist Glück?	8	• Wie entscheidest du dich?	40
• Fantasiereise: Glücksmoment	9	• Wie lautet dein Ziel?	41
• Was macht dich glücklich?	10	• Kopiervorlage: Zielflagge	42
Stärken und Schwächen	11	• Wie erreichst du dein Ziel?	43
• Was sind deine Stärken?	11	• Fantasiereise: Ziel erreicht	44
• Kopiervorlage: Stärken-Memospiel	12	• Kopiervorlage: Meilensteinmünzen	45
• Kopiervorlage Stärkenkarte	17	• Welche Stärken brauchst du?	46
• Was ist deine Superkraft?	18	• Welche Glaubenssätze hast du?	47
• Kopiervorlage: Superkräfte-Memospiel	19	• Glaubenssätze und Zaubersprüche für Kinder	48
• Was sind deine Schwächen?	21	• Was motiviert dich?	49
Über mich	22	• Kopiervorlage: 30 positive Affirmationen	50
• Wer bist du?	22	Alltag	51
• Kopiervorlage: Steckbrief-Stichworte	23	• Wie kommunizierst du?	51
Gefühle und Emotionen	24	• Wie ernährst du dich?	52
• Wie fühlst du dich?	24	• Kopiervorlage: Jausenbox	53
• Kopiervorlage: Mein Körper – Meine Emotionen	25	• Welche Bewegung macht dir Spaß?	54
• Wie geht es dir?	26	• Welche Beziehungen sind dir wichtig?	55
• Kopiervorlage: Smileys	27	• Kopiervorlage: Beziehungsbaum	56
• Kopiervorlage: Gefühlswortschatz-Sätze	28	Entspannung und Flow	57
• Was hilft dir bei unangenehmen Gefühlen und Emotionen?	29	• Wie entspannst du dich?	57
• Kopiervorlage: Glückssampel	30	• Yoga-Flow	58
Werte und Bedürfnisse	31	• Bodyscan	59
• Was brauchst du, damit es dir gut geht?	31	• Wann bist du im Flow?	60
• Kopiervorlage: Baukasten „Bedürfnispyramide“	32	• Rezept für Glücksknete	61
• Welche Werte hast du?	33	Reflexion	62
• Kopiervorlage: Legekreis	34	• Welche Wünsche, Träume, Visionen oder Ziele hast du erreicht?	62
Dankbarkeit	35	• Was hilft dir, wenn etwas nicht klappt?	63
• Wofür bist du dankbar?	35	• Wie gehst du deinen Glücksweg?	64
• Kopiervorlage: Dankbarkeitsspaziergang	36	• Kopiervorlage: Spielbrett Glücksweg	65
		Die 30 Glücksfragen im Kartenformat	66