

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4	Was andere Menschen glücklich macht .....	34
<b>Hinweise für die Lehrkraft</b> .....	5	Was ich tun kann, wenn ich nicht glücklich bin ..	35
<b>Hinweise zu den Materialien</b> .....	6	Mein Glücksstein .....	37
Glücksbriefchen .....	11	Mein Glücksbild .....	38
 		Zum Glück! .....	39
<b>A Die 15-Minuten-Nachdenkmomente: Philosophieren zu Achtsamkeit und Glück</b>		Kann man anderen Glück ansehen? .....	40
 		Glück im Unglück – Eine chinesische Fabel ....	42
<b>15 Minuten Achtsamkeit</b> .....	13	Glücksbringer verschicken .....	43
Mein Sitznachbar .....	13	So ein Glückspilz! .....	44
Mein Pflänzchen .....	14	Mein Glücksbringer aus Speckstein .....	45
Glück als Schulfach – Was der Dalai Lama zur Achtsamkeit sagt .....	15	Sprichwörtliches Glück .....	46
Was ich an dir mag .....	16	Mein Glücksmoment .....	47
Glückszettelchen für das Ende eines Schultags .....	17	Mein Glücksstern .....	48
Partnerübungen .....	18	Glück in anderen Kulturen .....	49
 		Glückskekse backen .....	50
<b>15 Minuten Glück</b> .....	19	 	
Nachdenken über das Glück .....	19	<b>C Viele Stunden Achtsamkeit und Glück</b>	
Was berühmte Menschen über das Glück gesagt haben .....	21	<b>Viele Stunden Achtsamkeit</b> .....	51
Etwas zusammen schaffen macht glücklich ....	22	Unser gemeinsamer Achtsamkeitsweg .....	51
 		Land-Art .....	52
<b>B Die 45-Minuten-Achtsamkeits- und Glücksstunden</b>		Meine Sandskulptur .....	53
 		Unser Sandmandala .....	54
<b>Eine Stunde Achtsamkeit</b> .....	23	Mein Achtsamkeitsbüchlein .....	55
Eine Pusteb Blumenreise .....	23	 	
Eine Seifenblasenreise .....	24	<b>Viele Stunden Glück</b> .....	56
Achtsamkeit für ein anderes Kind .....	25	Mein getöpftes Lieblingstier .....	56
Achtsamkeit für die Natur .....	26	Was mich glücklich macht .....	57
Achtsamkeit für die Umwelt .....	27	Das Glücks-Interview .....	58
Mein Baum .....	28	Zum Glück gibt es Kinderrechte! .....	60
Guten Appetit! .....	29	Das Glücksministerium .....	61
Ein Spaziergang auf dem Schulhof .....	30	Mein Glückstagebuch .....	62
 		<b>Reflexion</b> .....	63
<b>Eine Stunde Glück</b> .....	31	Was ich über Glück und Achtsamkeit gelernt habe. ....	63
Lässt sich Glück beschreiben? .....	31	Was ich über Glück denke .....	64
Mein Glückselfchen .....	32		
Glück ist kein Rätsel .....	33		