

# 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	 		
Etwas zusammen schaffen macht glücklich ....	22	<b>Viele Stunden Achtsamkeit</b> .....		
 		51		
<b>B Die 45-Minuten-Achtsamkeits- und Glücksstunden</b>		Unser gemeinsamer Achtsamkeitsweg .....		
 		51		
<b>Eine Stunde Achtsamkeit</b> .....		Land-Art .....		
23		52		
Eine Pustebblumenreise .....	23	Meine Sandskulptur .....		
Eine Seifenblasenreise .....	24	53		
Achtsamkeit für ein anderes Kind .....	25	Unser Sandmandala .....		
Achtsamkeit für die Natur .....	26	54		
Achtsamkeit für die Umwelt .....	27	Mein Achtsamkeitsbüchlein .....		
Mein Baum .....	28	55		
Guten Appetit! .....	29	 		
Ein Spaziergang auf dem Schulhof .....	30	<b>Viele Stunden Glück</b> .....		
 		56		
<b>Eine Stunde Glück</b> .....		Mein getöpftes Lieblingstier .....		
31		56		
Lässt sich Glück beschreiben? .....	31	Was mich glücklich macht .....		
Mein Glückselfchen .....	32	57		
Glück ist kein Rätsel .....	33	Das Glücks-Interview .....		
 		58		
 		Zum Glück gibt es Kinderrechte! .....		
 		60		
 		Das Glücksministerium .....		
 		61		
 		Mein Glückstagebuch .....		
 		62		
 		<b>Reflexion</b> .....		
 		63		
 		Was ich über Glück und Achtsamkeit gelernt habe. ....		
 		63		
 		Was ich über Glück denke .....		
 		64		