

Inhalt

Vorwort.	4
------------------	---

Glücksmomente

Glück für Anfänger	5
<i>Wer und was mich glücklich macht; wie sich Glück anfühlt; Achtsamkeitsübungen; Spiel</i>	
Über das Glück nachdenken	13
<i>Wünsche und Träume; Fragen über das Glück</i>	
Das Glück selbst machen	17
<i>positive Affirmationen; Glück planen und verschenken; Glück in den Jahreszeiten; sich lockern; lächeln</i>	

Glücksstunden

Über Glück Bescheid wissen	26
<i>Glück im Gehirn; Belohnungen; Umgang mit Gefühlen; Glück für den Körper (Bewegung, Nahrung); lächeln, lachen</i>	
Das Glück selbst machen	35
<i>Glücksregeln für die Klasse; Aktivitäten, die mich glücklich machen; Glück von und mit Tieren</i>	
Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für das Glück	40
<i>Auf glückliche Momente fokussieren; Fantasiereisen; Achtsamkeitsübungen</i>	
Glück in Worten	48
<i>Wörter für Glück, auch in verschiedenen Sprachen; Sprichwörter und Redewendungen; Werbeplakat</i>	
Basteln rund ums Glück	52
<i>Farben; Glückssymbole und Glücksbringer; Handschmeichler; Glückskekse u. a.</i>	
Lösungen	62