

## **DAS GLÜCK IN DER HAND**

---

### **AUFGABE: Der Gestaltungsspielraum für Glück**

- Als erstes notiert jeder von euch
  - Auf den gelben Zetteln: etwas, das glücklich macht
  - Auf den grünen Zetteln: etwas, das am Glücklichen sein hindert
- Mischt nun alle gelbe Zetteln miteinander und alle grünen Zetteln miteinander und legt sie in die Tischmitte.
- Zieht nun einen Zettel und überlegt gemeinsam:
  - Ist dies eine Sache, die ich selbst beeinflussen kann oder habe ich keine Möglichkeit diese Sache selbst in die Hand zu nehmen?
- Klebt den Zettel in die Tabelle und schreibt rechts davon eure Gedanken dazu auf!
- Dann wird der nächste Zettel gezogen usw.

### **Beispiele:**

Gelb: „Mit Freunden treffen“ → kann ich selbst beeinflussen in dem ich sie z.B.: anrufe und ein Treffen mit ihnen ausmache.

Grün: „Schlechtes Wetter“ → kann ich nicht direkt beeinflussen. Aber ich könnte das Beste daraus machen z.B.: einen gemütlichen Fernsehnachmittag.

**GELB: Dinge, die glücklich machen**


**Grün: Dinge, die am Glückhichsein hindern**


### **AUFGABE: Glücksberatung**

- Stellt euch vor ihr seid Glücksexperten und müsst anderen Menschen Tipps zum Glücklichsein geben.
- Notiert alle Tipps für ein glückliches Leben, die euch einfallen.
- Je einfacher und praktischer, desto besser.
- Es kann auch vieles dabei sein, dass für euch selbst ganz selbstverständlich ist, aber denkt daran, dass ihr es mit absoluten Anfängern und Unwissenden zu tun habt, die alles von euch wissen wollen, was ihr Leben ein bisschen glücklicher machen könnte.

### **Euer Glücksrezept:**