Heimliche Güte

Welche kleine Freude kannst du heute heimlich verschenken?

Manchmal ist das größte Geschenk eine gute Tat, die niemand sieht.

UMSETZUNG

Einleitung

Manchmal sind es die kleinen Gesten, die den größten Unterschied machen. Wenn wir jemandem heimlich etwas Gutes tun – ein nettes Wort, eine kleine Hilfe oder ein stilles Lächeln – schenken wir Freude, ohne etwas zurückzuerwarten. Das macht nicht nur den anderen glücklich, sondern wärmt auch unser eigenes Herz.

Vorbereitung

- Den Kindern erklären, dass es heute um geheime, gute Taten geht.
- Beispiele vorbereiten (z. B. jemandem die Stifte aufheben, einen Platz freihalten, ein kleines Bild malen, still helfen).
- Für Jüngere: Kärtchen mit kleinen Ideen zur „heimlichen Güte“ vorbereiten, die sie ziehen können.
- Für Ältere: Offene Aufgabe, selbst etwas auszuwählen.

Arbeitsauftrag

1. Überlege dir eine kleine Tat, mit der du heute jemandem Freude machen kannst – ohne, dass es sofort bemerkt wird.
2. Führe diese Tat im Laufe des Tages aus.
3. Achte darauf, wie du dich dabei fühlst.

- 6–10 Jahre: einfache Beispiele anbieten („den Radiergummi heimlich hinlegen“, „ein Herz malen und in die Federschachtel legen“).

Nachbereitung

- Am Ende des Tages oder der Woche freiwilliger Austausch: „Hast du heute eine geheime gute Tat gemacht? Wie hat es sich angefühlt?“
- Optional: eine „Wand der stillen Taten“ gestalten – Kinder können anonym Zettel anheften („Heute habe ich … gemacht“).
- Reflexion für Ältere: Was passiert, wenn wir Gutes tun, ohne eine Belohnung zu erwarten?

10 WOCHEN ACHTSAMKEIT

Mache mit bei meiner kleinen Glücksreise für deinen Schulalltag!💛

Jeden Tag erwartet dich ein einfacher, kraftvoller Impuls – für mehr Achtsamkeit, Freude, Verbindung und innere Stärke in deiner Klasse.

Egal welches Alter – die Impulse sind sofort umsetzbar und mit Liebe für dich vorbereitet.

👉 Bleibe dran, speichere dir deine Lieblingsideen ab und lasse dich täglich inspirieren.

Glück beginnt mit kleinen Momenten.

happy.minds.co