30 GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINE KLASSE



@HAPPYMINDS

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glücksmoment des Tages



Fragen an die Kinder:

„Was hat dich heute so richtig glücklich gemacht?“

„Was war heute das Schönste für dich?”



UMSETZUNG

Einleitung: Dieser Impuls eignet sich gut für den Tagesbeginn oder den Abschluss. Er hilft, die Aufmerksamkeit auf etwas Positives zu lenken.

Vorbereitung: Kein Material nötig. Eventuell einen Redegegenstand (z. B. Glücksstein) vorbereiten.

Nachbereitung: Für besonders schöne Momente kann eine "Glückswand" im Klassenraum gestaltet werden.

Hinweis: Kinder dürfen auch sagen „Ich möchte heute nichts teilen“ – Zwang kann den gegenteiligen Effekt haben.

Dieser Glücksimpuls stärkt die positive Wahrnehmung und Reflexion des Erlebten.

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Komplimentekreis



Ein ehrliches Kompliment kann Herzen öffnen 🧡

Heute stärken wir das Miteinander in der Klasse – mit kleinen Worten, die große Wirkung zeigen.





@HAPPYMINDS

UMSETZUNG

Einleitung: Wertschätzung untereinander schafft Vertrauen und Miteinander.

Vorbereitung: Gemeinsam mit den Kindern üben, wie man ein wertschätzendes Kompliment formuliert (z. B. „Ich finde toll, dass du …“, „Ich mag an dir …“).

Zur Unterstützung kannst du auch fertige Komplimente vorbereiten oder Bildkarten mit Beispielen verwenden (z. B. ein lächelndes Kind mit dem Text: „Du bringst mich zum Lachen.“).

Nachbereitung: Komplimente sammeln oder sichtbar machen (z. B. Komplimentekarte).

Hinweis: Introvertierte Kinder dürfen auch schriftlich ein Kompliment geben.



KOMPLIMENTE

Persönlichkeit & Verhalten

- „Ich finde es toll, dass du so hilfsbereit bist.“
- „Du bist immer so freundlich.“
- „Ich mag, wie geduldig du bist.“
- „Du tröstest andere, wenn sie traurig sind – das ist schön.“
- „Du bist richtig mutig gewesen heute!“

Kreativität & Fähigkeiten

- „Du hast eine tolle Idee gehabt.“
- „Ich finde dein Bild richtig schön.“
- „Du kannst echt gut Geschichten erzählen.“
- „Du erklärst Sachen immer so verständlich.“
- „Ich bewundere, wie gut du rechnen kannst.“

Einsatz & Entwicklung

- „Du gibst nicht auf, auch wenn’s schwer ist – das finde ich stark.“
- „Ich finde es super, dass du dich heute gemeldet hast.“
- „Du hast dich heute richtig angestrengt – das sieht man.“
- „Ich merke, dass du jeden Tag mutiger wirst.“

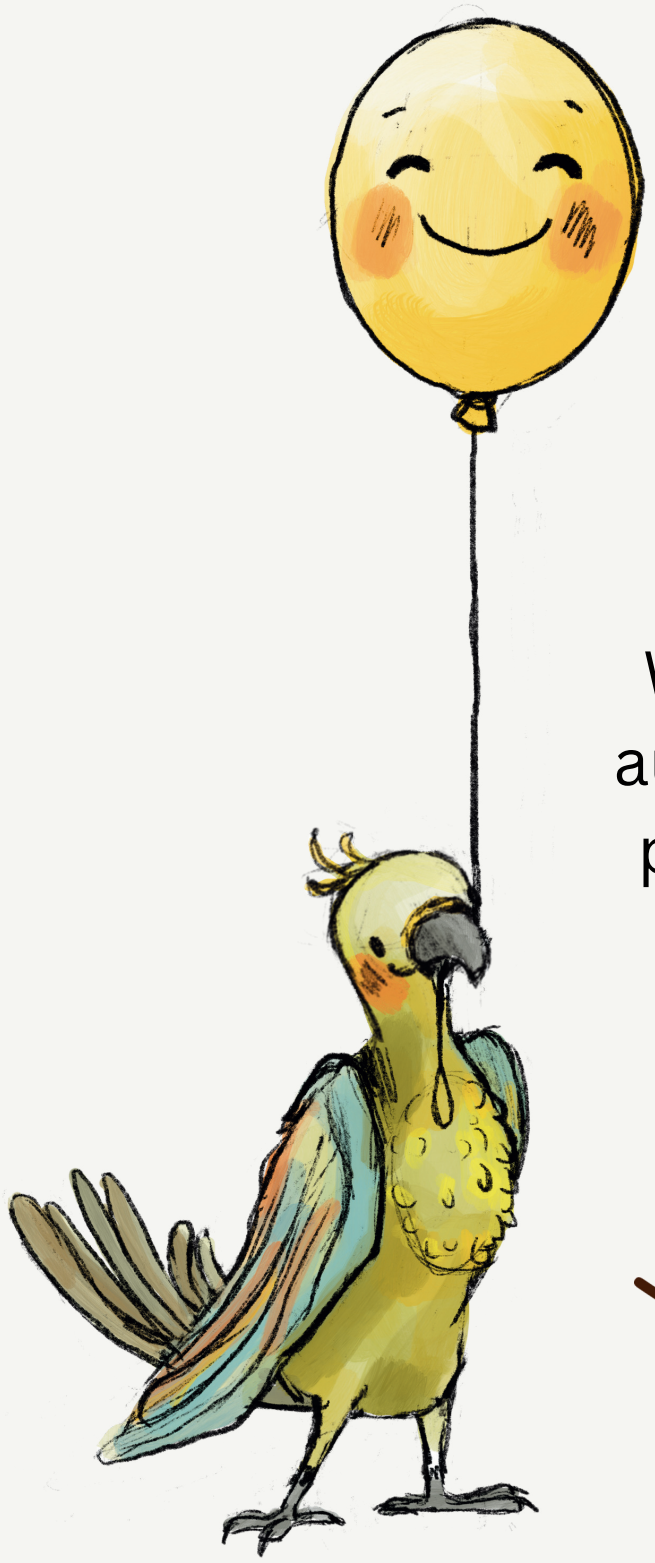
Zwischenmenschliches

- „Mit dir spiele ich gern – es macht immer Spaß.“
- „Ich fühle mich wohl, wenn du da bist.“
- „Ich finde es schön, dass du mir heute geholfen hast.“
- „Du hast heute jemandem den Tag gerettet.“



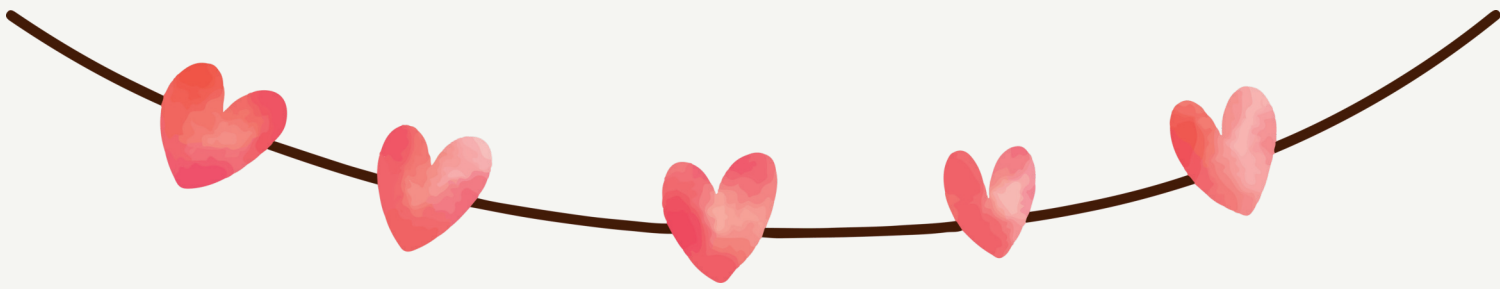
KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Dankbarkeitsrunde



Dankbarkeit und Glück –
wie zwei beste Freundinnen 🧡

Dankbarkeit = Der Königsweg zum Glück.
Wenn wir dankbar sind, spüren wir oft ganz automatisch auch das Glück. Nicht, weil alles perfekt ist, sondern weil wir das Schöne im Moment erkennen. 🌼



UMSETZUNG

Einleitung: Dankbarkeit wirkt wie ein unsichtbares Band in der Klasse – sie stärkt das Miteinander, hebt die Stimmung, fördert Achtsamkeit und macht Kinder innerlich stark.

Aufgabe: Jedes Kind nennt eine Sache, für die es heute dankbar ist – das kann etwas Kleines aus dem Alltag sein oder ein besonderes Erlebnis.

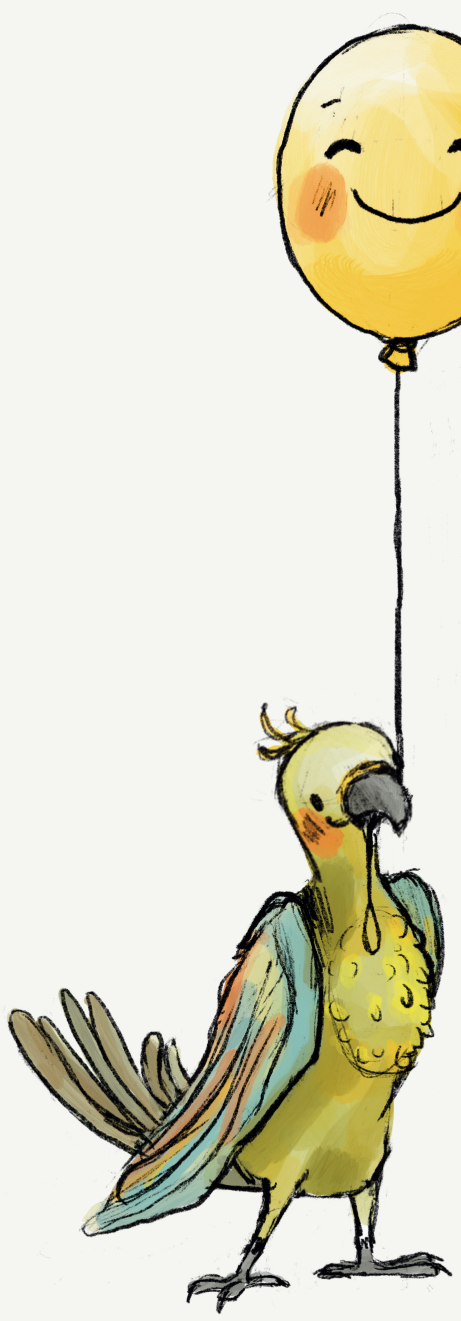
Vorbereitung: Keine nötig, kann täglich oder wöchentlich als Ritual eingeführt werden.

Nachbereitung: In ein Glücks- oder Dankbarkeitstagebuch schreiben oder eine Dankbarkeitswand gestalten.

Hinweis: Alternativen anbieten (z. B. aufschreiben statt sprechen). Auch stille Dankbarkeit ist wertvoll.

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glückstier malen



Tiere können uns Mut machen, trösten oder einfach Freude schenken. Heute darf jedes Kind sein ganz eigenes Glückstier erfinden – mit allem, was es stark, mutig oder fröhlich macht. 🧡

Was wäre dein Glückstier?
Wie sieht es aus?







UMSETZUNG

Einleitung: Tiere spiegeln oft unsere inneren Stärken, Gefühle oder Wünsche – sie machen sichtbar, was in uns steckt, und helfen uns, uns selbst besser zu verstehen.

Vorbereitung: Papier, Buntstifte, Vorlagen optional.

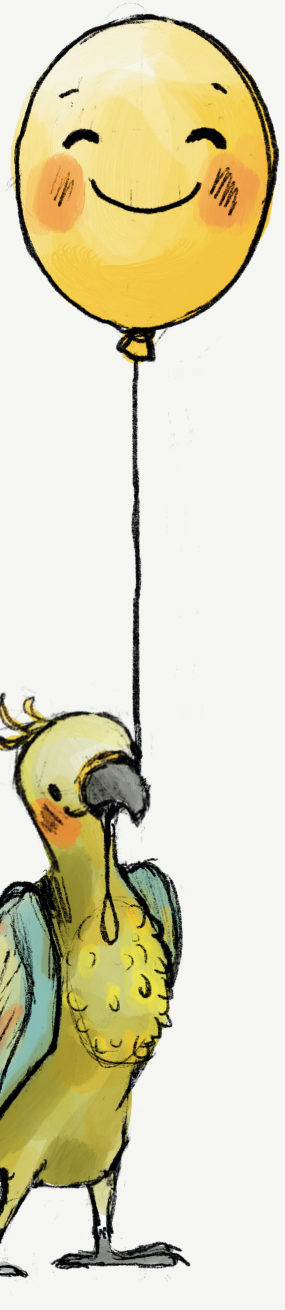
Nachbereitung: Die Kinder dürfen ihre Glückstiere im Sitzkreis oder in Kleingruppen vorstellen und erzählen, warum sie genau dieses Tier gewählt haben. Anschließend können die Bilder im Klassenraum ausgestellt oder zu einem gemeinsamen „Glückstier-Poster“ zusammengestellt werden. Optional können die Tiere auch mit einem kurzen Steckbrief versehen werden (Name, Eigenschaften, wofür es steht). Wer möchte, kann zusätzlich eine kleine Geschichte oder Szene mit dem Glückstier schreiben oder malen.

Hinweis: Kinder, die nicht malen wollen, dürfen beschreiben oder ihr Tier erzählen.



KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Gefühle in Farben



Wenn dein Gefühl heute eine Farbe hätte,
welche wäre das?

Wo in deinem Körper spürst du diese Farbe
oder dieses Gefühl am stärksten?

Gab es heute ein Erlebnis, das dieses Gefühl
(und diese Farbe) in dir ausgelöst hat?





@HAPPYMINDS

UMSETZUNG

Einleitung: Farben können Gefühle sichtbar machen. Manchmal fällt es schwer, in Worte zu fassen, wie es einem geht – Farben helfen dabei, das Innenleben auszudrücken. Diese Übung lädt Kinder ein, in sich hineinzuspüren und ihr aktuelles Gefühl kreativ sichtbar zu machen.

Vorbereitung: Papier, Buntstifte, Wasserfarben oder Wachsmalkreiden bereitlegen. Optional: Kurzes Gespräch oder Gefühlsrunde zur Einstimmung („Wie fühlt sich dein Tag heute an?“).

Arbeitsauftrag: „Welche Farbe passt heute zu deinem Gefühl? Male damit einen Farbfleck oder ein kleines Bild. Wenn du magst, kannst du dazu schreiben, warum du diese Farbe gewählt hast oder was dich gerade so fühlen lässt.“

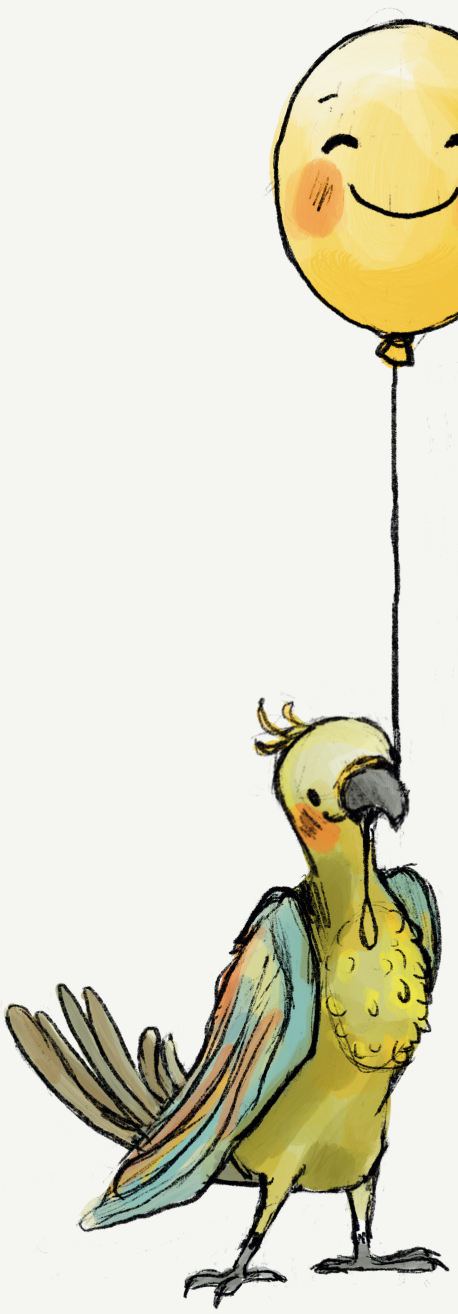
Nachbereitung: Die Kinder dürfen – freiwillig – ihr Bild im Sitzkreis oder in Kleingruppen zeigen und erzählen, welches Gefühl sie dargestellt haben. Die Bilder können gesammelt und in einer „Gefühls-Galerie“ im Klassenraum aufgehängt werden. Alternativ kann auch jede:r sein Bild mit einem passenden Wort oder Satz ergänzen (z. B. „Heute bin ich ruhig wie die Farbe Blau. → Ergänzung: An wen oder was erinnert dich diese Farbe? Vielleicht an ein Tier, einen Gegenstand oder einen Moment, den du gerade nicht vergessen kannst ?“).

Hinweis: Alle Gefühle sind erlaubt. Es geht nicht um richtig oder falsch, schön oder traurig – sondern darum, sich ehrlich auszudrücken. Kinder, die nicht malen möchten, dürfen ihre Farbe beschreiben oder mit Symbolen darstellen. Wer sein Bild nicht erklären möchte, darf es einfach zeigen – ganz ohne Worte.

Achte auf eine achtsame, geschützte Atmosphäre und biete bei Bedarf Raum für stille Rückzüge oder Einzelgespräche.

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Gedankenzauber



Was ist ein Gedanke, der dich manchmal traurig oder unsicher macht?

Lass uns daraus gemeinsam einen Mut-Gedanken zaubern – einen, der dich stärkt und dir ein gutes Gefühl gibt.



@HAPPYMINDS

UMSETZUNG

Einleitung: Manchmal haben wir Gedanken im Kopf, die sich nicht gut anfühlen. In dieser Übung lernen die Kinder, solche Gedanken zu erkennen – und sie in etwas Starkes und Freundliches zu verwandeln. Wie bei einem Zaubertrick!

Vorbereitung: Bereite ein paar Beispielgedanken vor (z. B. auf Kärtchen oder in Bildern). Wenn du magst, bring einen kleinen Zauberstab, ein Glitzersteinchen oder ein Symbol mit, das für „Gedanken-Zauber“ steht.

Arbeitsauftrag:

🧚‍♀️ „Heute zaubern wir Gedanken!“

Frage: „Was ist ein Gedanke, der dich manchmal traurig oder unsicher macht?“

Dann helft ihr gemeinsam, ihn umzuwandeln – z. B.:

❌ „Ich bin nicht so schnell wie die anderen.“

✅ „Ich mache es in meinem Tempo – und das ist okay.“

Kinder dürfen auch eigene Sätze erfinden und mit Farben oder Symbolen gestalten. Wer nicht laut sprechen will, darf den Gedanken zeichnen oder flüstern.

Nachbereitung: Die Kinder schreiben oder malen ihren neuen Zaubergedanken auf ein buntes Blatt oder eine Karte. Diese kommen in ein gemeinsames „Gedanken-Zauber-Buch“ oder werden an die „Mut-Wand“ gehängt.

Optional: Jedes Kind denkt sich einen eigenen Zauberspruch aus (z. B. „Ich bin schlau und mutig“).

Hinweis:

Manche Kinder wollen ihre Gedanken nicht teilen – das ist in Ordnung.

Gib Raum, höre achtsam zu, und betone: Jeder Gedanke darf da sein – und wir können lernen, ihn freundlich zu machen.

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glücksspiegel



„Stelle dir vor, du schaust in einen magischen Spiegel.
Er zeigt dir das Schöne und Besondere an dir!

Welche drei Dinge siehst du dort?

Lasse uns diese Glücks-Gedanken aufschreiben und bunt gestalten, damit du sie immer wieder lesen kannst, wenn du Mut oder Freude brauchst.“



UMSETZUNG

Einleitung: Manchmal sehen wir im Spiegel nur das, was wir nicht so sehr an uns mögen. Dabei gibt es so viele Dinge, die uns besonders machen und schön sind – innen wie außen. Mit dem „Glücksspiegel“ lernen die Kinder, diese besonderen Eigenschaften zu erkennen und stolz darauf zu sein.

Vorbereitung:

- Bereite kleine Spiegel vor (oder symbolisch einen großen Spiegel im Raum).
- Schneide bunte Zettel oder Karten zurecht und lege Stifte bereit.
- Optional: Ein „Schatzkörbchen“ oder eine Box, in der die Kinder ihre Zettel aufbewahren können.

Arbeitsauftrag: „Heute schauen wir in den Glücksspiegel!“
Frage: „Was magst du an dir selbst? Was macht dich besonders?“
Schritt-für-Schritt:

1. Jedes Kind schaut in den Spiegel (oder stellt es sich vor) und überlegt:
   „Welche drei Dinge an mir machen mich glücklich?“
1. Beispiele: „Ich kann gut zuhören.“, „Ich male tolle Bilder.“, „Ich bin mutig.“
2. Die Kinder schreiben drei Dinge auf, die sie an sich selbst mögen.
3. Wer möchte, darf diese „Glücks-Gedanken“ kurz vorlesen oder mit einem Symbol verzieren.

Nachbereitung:

- Die Kinder legen ihre Karten in eine „Glücksbox“ oder hängen sie an einen „Glücksspiegel-Platz“ im Klassenzimmer.
- Optional: Jedes Kind kann sein Blatt zu einem kleinen „Ich-mag-mich“-Herz gestalten und mit nach Hause nehmen.
- Kurze Abschlussrunde: „Wie hat es sich angefühlt, über dich selbst etwas Schönes zu sagen?“

Hinweis: Manche Kinder finden es schwierig, spontan etwas über sich selbst zu sagen. Hilfreich ist, Beispiele zu geben oder die Gruppe zu ermutigen, positive Dinge übereinander zu sagen (Komplimente-Runde).

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

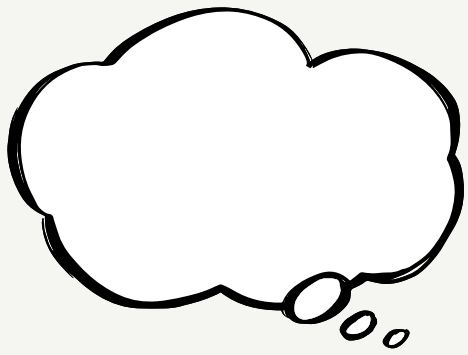
Glückspruch



„Wie möchtest du heute in den Tag starten?

Lass uns gemeinsam einen Glückspruch sprechen – einen, der uns Freude, Mut und ein Lächeln schenkt.

So beginnt unser Tag voller positiver Energie!“





GLÜCKSSPRUCH

„Heute zaubern wir gute Laune!“

Erkläre den Kindern:

„Wir sprechen jetzt einen Glücksspruch, der uns Mut, Freude und Kraft gibt. Dazu machen wir passende Bewegungen, die uns richtig wach machen.“

Glücksspruch mit Bewegungen:

„Guten Morgen, die Sonne lacht,

(Arme weit nach oben strecken wie Sonnenstrahlen.)

heute wird ein Tag, der Freude macht!

(Einen kleinen Freudensprung machen und lächeln.)

Ich lache gern, das macht mich froh,

(Hände an die Mundwinkel legen und ein Lächeln „malen“.)

ich bin stark und helfe anderen sowieso.

(„Superhelden-Pose“: Beide Hände in die Hüften, Brust raus.)

Wir sind bereit, jetzt geht es los,

(Dem Nachbarn / Der Nachbarin ein High Five geben.)

heute wird der Tag grandios!“

(Eine große Herzform in die Luft zeichnen.)

UMSETZUNG

Einleitung: Manchmal starten wir in den Tag, ohne zu merken, wie wir uns fühlen. Ein fröhlicher Spruch kann uns dabei helfen, den Tag mit einem Lächeln zu beginnen. In dieser Übung lernen die Kinder, sich selbst Mut zu machen und mit positiven Gedanken zu starten. Der Glücksspruch ist wie ein kleiner Energiezauber für den Morgen!

Vorbereitung:

- Stelle sicher, dass alle Kinder im Kreis stehen oder sitzen.
- Überlege dir eine kleine Geste (z. B. einen bunten Ball oder ein Herzsymbol), die als „Glückszauber“ weitergegeben wird.
- Optional: Musik im Hintergrund für eine fröhliche Stimmung.

Nachbereitung:

- Frage die Kinder: „Wie fühlst du dich nach dem Spruch? Was macht dich heute besonders froh?“
- Optional: Jedes Kind darf eine eigene kleine Geste oder ein Wort hinzufügen (z. B. „Heute freue ich mich auf…“).
- Wer möchte, kann den Spruch als Mini-Poster gestalten und mit Symbolen verzieren.

Hinweis:

- Manche Kinder sind am Morgen noch zurückhaltend – ermutige sie sanft, mitzumachen, aber ohne Zwang. Es reicht auch, einfach zuzuhören oder die Bewegungen leise mitzumachen.

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glücksmusik



Wie fühlst du dich, wenn du Musik hörst?

Weckt sie vielleicht Erinnerungen an einen besonderen Moment oder macht sie dich manchmal besonders fröhlich?“





UMSETZUNG

Einleitung: Musik kann unsere Gefühle wecken wie kaum etwas anderes. Sie kann uns fröhlich stimmen, beruhigen oder an schöne Momente erinnern. Mit diesem Glücksimpuls lernen die Kinder, bewusst zu spüren, wie Musik ihre Stimmung beeinflusst – und entdecken, dass sie selbst Musik als Kraftquelle nutzen können.

Vorbereitung:

- Wähle ein kurzes Musikstück (1–2 Minuten), z. B. ein fröhliches, ruhiges oder inspirierendes Stück.
- Stelle sicher, dass die Musik gut hörbar ist (Lautsprecher oder Box).
- Bereite ggf. Papier und Stifte für kleine Notizen oder Zeichnungen vor.

Arbeitsauftrag:

„Heute hören wir Glücksmusik!“

Lass das Musikstück einmal komplett spielen.

Frage die Kinder danach:

- „Welche Gefühle weckt die Musik in dir?“
- „Kommt dir eine Erinnerung in den Kopf?“
- „Welche Bilder entstehen in deinem Kopf?“

Wer möchte, darf die Gedanken aufschreiben oder ein Bild dazu malen.

Nachbereitung:

- Kurze Austauschrunde: „Wie fühlt ihr euch jetzt?“

Optional:

- Eine „Glücksmusik-Liste“ mit Lieblingsliedern der Kinder anlegen.
- Kinder dürfen kurz ein eigenes „Glückslied“ nennen oder summen.

Hinweis:

Wähle Musik, die leicht und positiv klingt (z. B. klassische Stücke oder Instrumentalmusik mit sanften Klängen). Für ältere Kinder kann man auch eine Diskussion anstoßen:
„Warum macht uns Musik glücklich?“

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glückswort



Welches Glückswort soll dich / uns als Klasse heute begleiten.

Wie kannst du / können wir es im Laufe des Tages spüren?



UMSETZUNG

Einleitung: Manchmal reicht ein einziges Wort, um uns positiv durch den Tag zu begleiten. Ein „Glückswort“ erinnert die Kinder daran, wie sie sich fühlen wollen – und hilft, kleine Momente bewusst wahrzunehmen.

Vorbereitung:

- Überlege dir ein passendes Glückswort (z. B. Mut, Freude, Lächeln, Dankbarkeit).
- Schreibe es groß auf ein Blatt Papier, ein Plakat oder die Tafel.
- Optional: Bereite eine kleine Auswahl an Glückswörtern vor, aus denen die Kinder wählen dürfen.

Arbeitsauftrag:

„Welches Wort macht dich heute glücklich?“

- Stelle das Glückswort des Tages vor und frage:
- „Wie zeigt sich dieses Wort heute in deinem Tag?“
- „Wann kannst du mutig sein? Was bringt dir Freude?“
- Die Kinder dürfen Beispiele nennen oder kleine Situationen ausmalen, in denen sie das Glückswort „leben“ können.

Nachbereitung:

- Am Ende des Tages eine kurze Runde:
- „Wo hast du das Glückswort gespürt?“
- Optional: Das Glückswort wird auf eine Glückswort-Wand oder in ein Klassen-Glückstagebuch geschrieben.

Hinweis:

Das Glückswort kann mit einer kleinen Bewegung verbunden werden, z. B. ein „Mut-Power-Pose“ für „Mut“ oder ein großes Lächeln für „Freude“.

GLÜCKSWÖRTER

DANKBARKEIT

ACHTSAMKEIT

RUHE

FREUDE

BEGEISTERUNG

ENERGIE

LIEBE

MUT

FANTASIE

LACHEN

HOFFNUNG

VERTRAUEN

GLÜCK

ZUVERSICHT

FRIEDEN

LEICHTIGKEIT

ZUSAMMENHALT

STÄRKE

FREUNDSCHAFT

GEDULD

SPASS

LERNEN

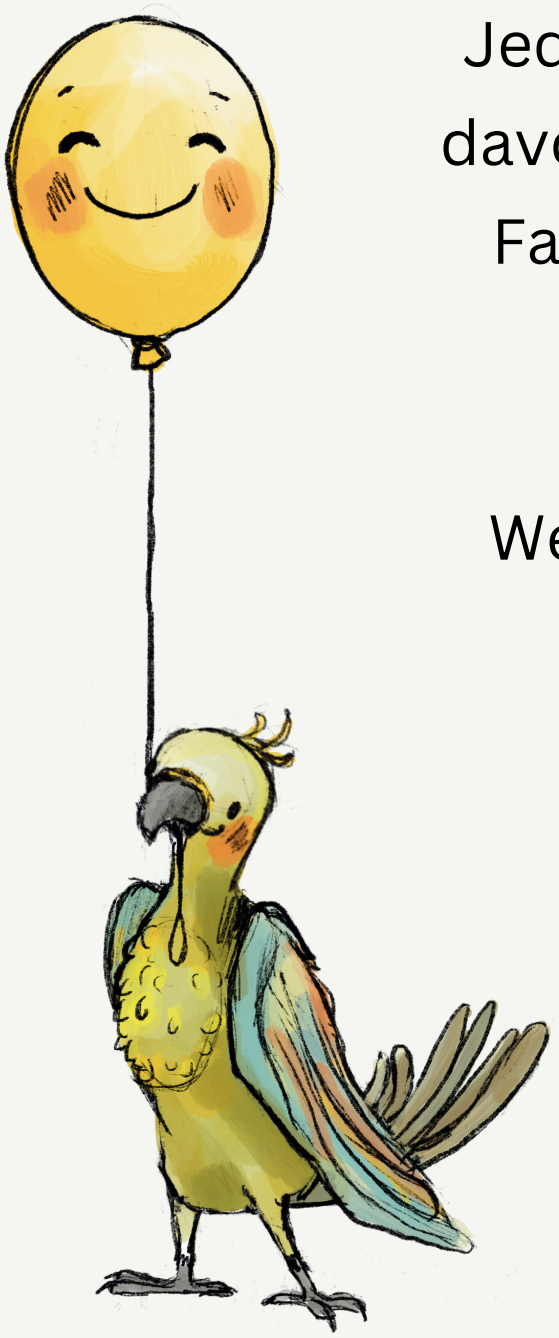
KLASSE

FREUNDSCHAFT



KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glückslandkarte



Jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen davon, was ein glückliches Leben ausmacht – ob Familie, Freundschaft, Abenteuer oder Ruhe.

„Was macht dich glücklich?
Welche Orte, Dinge oder Menschen dürfen in deinem Glücksland nicht fehlen?“



UMSETZUNG

Einleitung: Was bedeutet Glück für dich? Jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen davon, was ein glückliches Leben ausmacht – ob Familie, Freundschaft, Abenteuer oder Ruhe. Mit der Glückslandkarte lernen die Kinder, sich mit ihren Wünschen und glücklichen Momenten zu beschäftigen und diese kreativ festzuhalten.

Vorbereitung:

- Papier (am besten A3) und bunte Stifte oder Malmaterialien.
- Optional: Vorlagen von Karten oder Inseln zur Inspiration.
- Eventuell Sticker oder kleine Symbole, die die Kinder verwenden können.

Arbeitsauftrag:

„Was gehört zu deinem Glück?“

- Stelle die Frage: „Was macht dich glücklich? Welche Orte, Dinge oder Menschen dürfen in deinem Glücksland nicht fehlen?“
- Die Kinder zeichnen ihre persönliche Glückslandkarte:
- – Inseln mit besonderen Erlebnissen
- – Wege, die sie glücklich machen
- – Glückssymbole (z. B. Sonne, Herz, Regenbogen).
- Wer möchte, kann sein Glücksland kurz vorstellen.

Nachbereitung:

- Ausstellung der Glückslandkarten im Klassenraum oder Glücksordner.
- Gesprächsimpuls: „Welche Gemeinsamkeiten entdecken wir in unseren Glücksländern?“
- Optional: Ein gemeinsames „Klassen-Glücksland“ auf einem großen Plakat gestalten.

Hinweis:

Die Übung fördert Kreativität, Selbstreflexion und macht bewusst, welche kleinen Dinge und Momente uns im Alltag glücklich machen.

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glück verschenken



Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt. Wem könntest du heute eine kleine Freude machen – ganz leise, ohne dass er oder sie weiß, dass du es warst?

„Wem könntest du heute eine kleine Freude machen – ganz leise, ohne dass er oder sie weiß, dass du es warst?“



@HAPPYMINDS

UMSETZUNG

Einleitung:

Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt. In diesem Impuls lernen die Kinder, dass sie mit kleinen Gesten andere glücklich machen können – und dass es sich auch für sie selbst gut anfühlt, etwas Gutes zu tun.

Vorbereitung:

- Kein spezielles Material nötig, nur eine kleine Idee oder Inspiration für „Glücksmomente“ (z. B. ein Lächeln schenken, jemanden beim Aufräumen helfen, ein Kompliment machen).
- Du kannst eine kleine Geschichte erzählen, wie eine gute Tat den Tag eines Menschen schöner gemacht hat.

Arbeitsauftrag:

„Tue heute jemandem etwas Gutes – ganz still und ohne zu sagen, dass du es warst.“

- Beispiele: einem Freund beim Aufräumen helfen, jemandem die Tür aufhalten, ein freundliches Wort sagen, ein Bild malen oder ein Lächeln schenken.
- Die Kinder dürfen sich selbst überlegen, wem sie heute eine Freude machen möchten.

Nachbereitung:

- Am nächsten Tag kann gefragt werden: „Wie hat es sich angefühlt, etwas Gutes zu tun?“
- Wer möchte, darf erzählen, was er/sie gemacht hat – ohne den Fokus auf Lob, sondern auf das schöne Gefühl.

Hinweis:

Die Aufgabe sollte freiwillig sein und den Kindern Raum lassen, eigene Ideen für kleine Glücksmomente zu entwickeln.

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glücksatmung



Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt. Wem könntest du heute eine kleine Freude machen – ganz leise, ohne dass er oder sie weiß, dass du es warst?

„Wem könntest du heute eine kleine Freude machen – ganz leise, ohne dass er oder sie weiß, dass du es warst?“



UMSETZUNG

Einleitung: Ein Kleeblatt bringt Glück – und genau das holen wir uns heute mit jedem Atemzug. Jedes Blatt steht für etwas Besonderes: Einatmen, kurz innehalten, ausatmen und lächeln. So tanken wir Ruhe und Freude – Blatt für Blatt.

Ablauf:

Alle sitzen oder stehen bequem.

1. Blatt – Einatmen: Tief durch die Nase einatmen (4 Sekunden).
2. Blatt – Halten: Atem kurz halten und an etwas Schönes denken (2–3 Sekunden).
3. Blatt – Ausatmen: Langsam durch den Mund ausatmen (4–5 Sekunden).
4. Blatt – Lächeln: Nach dem Ausatmen bewusst lächeln,
   wie ein glückliches Kleeblatt im Wind.

Die Übung 3–4 Mal wiederholen, dabei die Hände wie ein wachsendes Kleeblatt öffnen und wieder schließen.

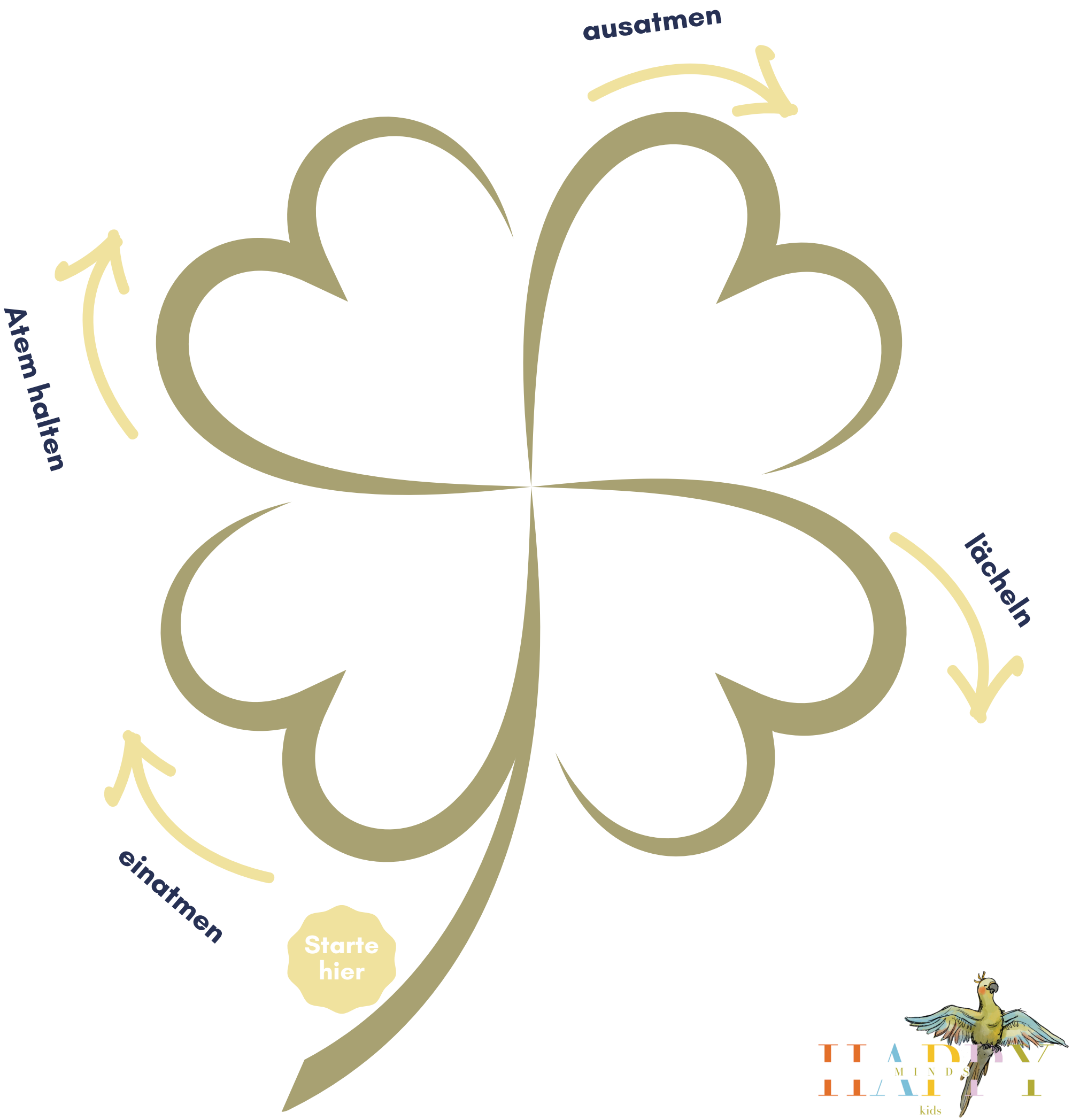
Nachbereitung:

Frage die Kinder: „Wie fühlst du dich nach unserer Glücksatmung?“

Optional: Jedes Kind darf sein persönliches „Glückswort“ nennen, während es das Kleeblatt formt.

Hinweis: Diese Übung eignet sich perfekt als kurzes Morgenritual oder Ruheanker nach bewegten Phasen.

UMSETZUNG



KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Das Glas voller Glück



Glück kann man sammeln – in Gedanken,
Erinnerungen und kleinen Momenten.

„Welche Dinge, Personen oder Erlebnisse machen dich so richtig glücklich?“



UMSETZUNG

Einleitung – Glücksgeschichte:
(Lies die Geschichte vor oder erzähle sie frei.)
„Eines Morgens fragte sich Mia: Kann man Glück sammeln wie bunte Steine?
Sie nahm ein Glas und legte alles hinein, was sie glücklich machte: eine Feder, einen Sonnenstrahl, ein Foto. Doch das Glas fühlte sich leer an. Erst als sie begann, anderen etwas Gutes zu tun und ihre schönsten Momente bewusst wahrzunehmen und aufzuschreiben, merkte sie: Das echte Glück steckt in mir selbst und in den Momenten, die ich besonders genieße und mit anderen teile.“
Überleitung zur Aktivität: „Heute gestaltet ihr euer eigenes Glas voller Glück – genau wie Mia. Dieses Glas ist etwas ganz Besonderes: Es wird euch an all die schönen Momente erinnern, die ihr erlebt. Und es wird immer voller und bunter, wenn ihr es füttert.“
Umsetzung (Schritt-für-Schritt):

1. Material vorbereiten:
   - Leere Gläser (z. B. Marmeladengläser).
   - Bunte Zettel, Papierstreifen oder kleine Kärtchen.
   - Stifte, Farben, Sticker oder Washi-Tape zum Verzieren.
   - Optional: Glitzer, Schnur oder kleine Anhänger.
2. Bastelphase:
   - Die Kinder verzieren ihr Glas (z. B. Namen, Glückssymbole wie Regenbogen oder Herzen).
   - Dann schreibt oder malt jedes Kind 5 Dinge, die es glücklich machen (z. B. Lieblingsmomente, Personen, Orte).
   - Diese Zettel kommen ins Glas.
3. Glücksmomente sammeln:
   - Erkläre den Kindern: „Immer wenn ihr einen schönen Moment habt, schreibt ihn auf und legt ihn dazu.“
   - Tipp: Das Glas kann zu Hause oder im Klassenraum als „Glücks-Sammlung“ stehen.
4. Abschluss:
   - Jedes Kind darf einen seiner Zettel laut vorlesen (freiwillig).
   - Gemeinsamer Satz: „Wir sammeln Glück und lassen es wachsen.“

Nachbereitung:

- Einmal pro Woche kann das Glas geöffnet werden, um einen „Glückszettel“ zu lesen.
- Optional: Eine „Klassen-Glücksbox“ gestalten, in die alle Kinder Glücksmomente werfen, die am Ende der Woche vorgelesen werden.

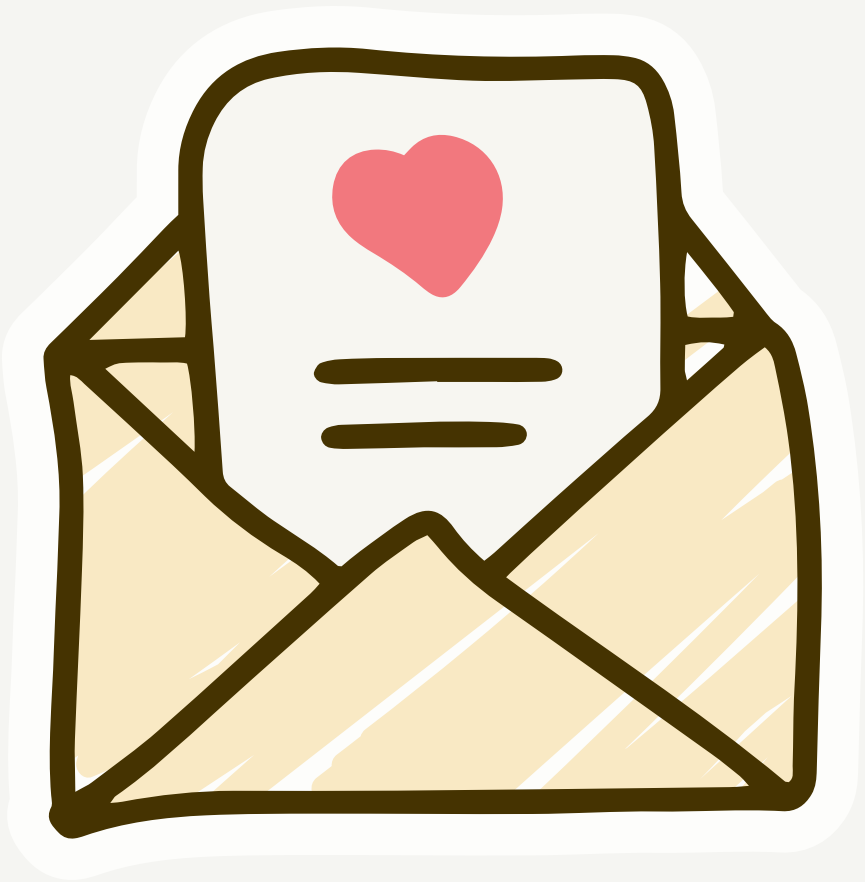
KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Herzbotschaft



Ein liebevolles Wort kann ein Herz
zum Leuchten bringen.

„Welche schöne Botschaft möchtest du heute einem Mitschüler oder einer Mitschülerin schenken?“



UMSETZUNG

Einleitung:

Manchmal reicht eine kleine Botschaft voller Freundlichkeit, um jemandem den Tag zu verschönern. Mit diesem Impuls lernen die Kinder, wie wertvoll positive Worte sind – sowohl für andere als auch für sich selbst.

Vorbereitung:

- Bunte Zettel oder kleine Karten (Herzform möglich).
- Stifte, optional Sticker oder kleine Verzierungen.
- Ein Korb oder eine Box zum Einsammeln und Verteilen der Botschaften.

Arbeitsauftrag:

„Schreibe heute eine Herzbotschaft!“

- Jede:r schreibt auf einen Zettel eine liebe Botschaft oder ein Kompliment.

Beispiele:

- „Ich finde toll, dass du mich immer zum Lachen bringst.“
- „Du bist ein guter Freund.“
- „Ich mag dein Lächeln.“

Alle Zettel werden eingesammelt, gemischt und anschließend zufällig an Mitschüler:innen verteilt. Jede:r darf die Botschaft leise für sich lesen und – wenn gewünscht – vorlesen.

Nachbereitung:

- Gesprächsimpuls: „Wie fühlt es sich an, eine liebe Botschaft zu bekommen? Und wie ist es, selbst eine zu verschenken?“
- Optional: Ein „Herz-Botschafts-Glas“ in der Klasse einrichten, das regelmäßig mit neuen Nachrichten gefüllt wird.

Hinweis:

Falls es Kindern schwerfällt, eine Botschaft zu formulieren, kannst du Satzanfänge an die Tafel schreiben, z. B.:

„Ich finde schön, dass…“ oder „Ich mag an dir…“

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Stille Minute



Manchmal brauchen wir nur einen Moment der Ruhe, um wieder Kraft zu spüren.

„Wie fühlt es sich an, wenn du einfach nur still sitzt und deinen Atem spürst?“

UMSETZUNG

Einleitung:

In der Hektik des Alltags kann eine Minute Stille wahre Wunder bewirken. Eine stille Pause schenkt Ruhe, lässt uns unseren Atem spüren und stärkt unsere Selbstwahrnehmung.

Vorbereitung:

- Ruhigen Platz schaffen, alle sitzen bequem.
- Optional: Eine Klangschale oder ein sanfter Gong zum Start und Ende der Stille.

Arbeitsauftrag:

„Wir nehmen uns jetzt eine Minute Zeit, um ganz still zu werden.“

- Fokus auf den Atem lenken:
- „Spür, wie die Luft ein- und ausströmt. Zähle dabei leise in Gedanken: Ein... und Aus...“
- Wer mag, kann dabei die Hand auf den Bauch legen und den Atem spüren.

Nachbereitung:

- Kurze Austauschrunde: „Wie hat sich die Minute Stille angefühlt?“
- Optional: Wiederholung als tägliches Ritual, um zur Ruhe zu kommen.

Hinweis:

Die „Stille Minute“ kann jederzeit eingesetzt werden – vor einem neuen Unterrichtsthema, nach einer Pause oder einfach, wenn die Klasse einen Moment Ruhe braucht.

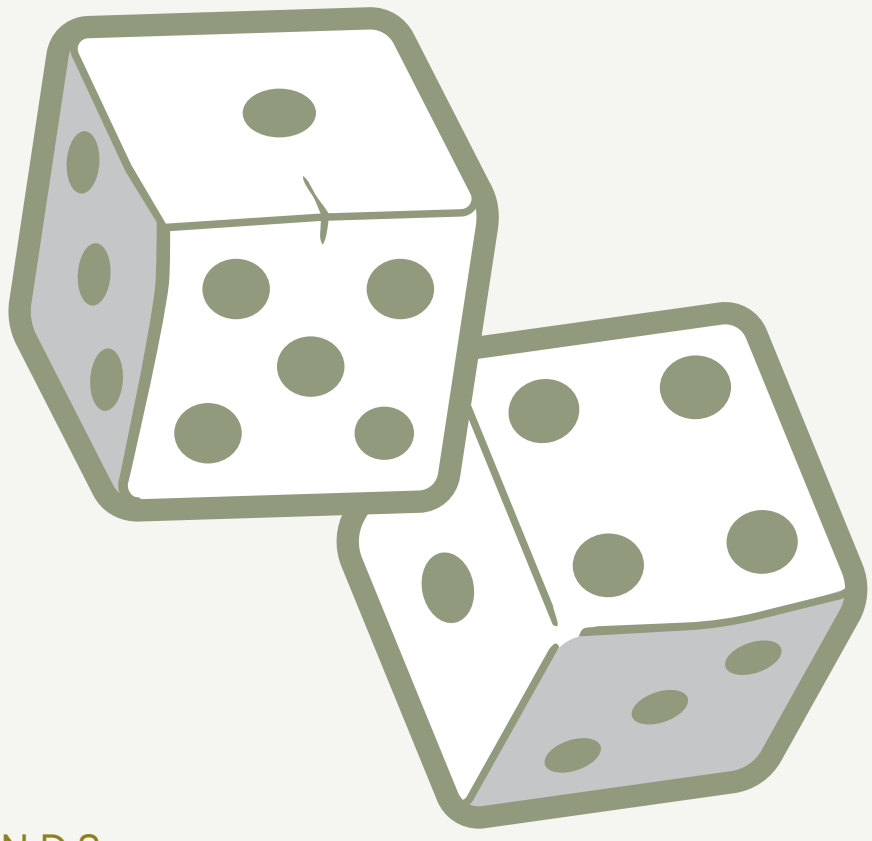
KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glückswürfel



Manchmal brauchen wir nur einen Moment der Ruhe, um wieder Kraft zu spüren.

„Wie fühlt es sich an, wenn du einfach nur still sitzt und deinen Atem spürst?“



UMSETZUNG

Einleitung: „Manchmal sind es die kleinen Dinge, die uns und andere glücklich machen – ein Lächeln, ein Kompliment oder eine fröhliche Bewegung. Heute lassen wir den Glückswürfel entscheiden, was wir tun, um mehr Freude in den Moment zu bringen.“

Vorbereitung:

- Ein Würfel (groß oder klein).
- Auf einem Plakat oder einer Karte die 6 Glücksaufgaben notieren:

1. Mache jemandem ein Kompliment.
2. Erinnere dich an einen schönen Moment von heute und erzähle ihn.
3. Schließe kurz die Augen und denke an etwas, das dich glücklich macht.
4. Zeige mit deinem Gesicht ein „Riesenlächeln“ – alle machen mit.
5. Klopfe dir selbst sanft auf die Schulter und sage: „Ich bin toll!“
6. Mach eine Glücksbewegung – ein Tanzschritt oder eine Drehung.

Arbeitsauftrag:

„Wir würfeln heute unser Glück!“

- Ein Kind würfelt.
- Die gewürfelte Zahl bestimmt, welche Glücksaufgabe die ganze Gruppe gemeinsam ausführt.
- Danach darf das nächste Kind würfeln, bis alle Aufgaben einmal durch sind oder die gewünschte Dauer erreicht ist.

Nachbereitung:

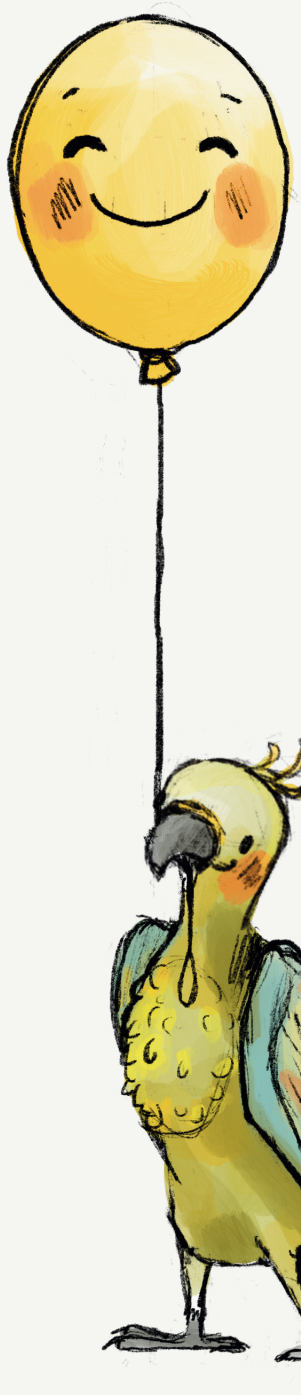
- Kurze Gesprächsrunde:
- „Welche Aufgabe hat dir am meisten Freude gemacht?“
- „Wie hat es sich angefühlt, ein Kompliment zu bekommen oder jemandem ein Lächeln zu schenken?“

Optional:

- Du kannst die Aufgaben variieren und immer wieder neue Glücksaktionen ergänzen (z. B. „Sag laut ein Glückswort“ oder „Spring 3 Mal voller Freude in die Luft“).
- Einen Glückswürfel aus Papier basteln (mit aufgedruckten Aufgaben).

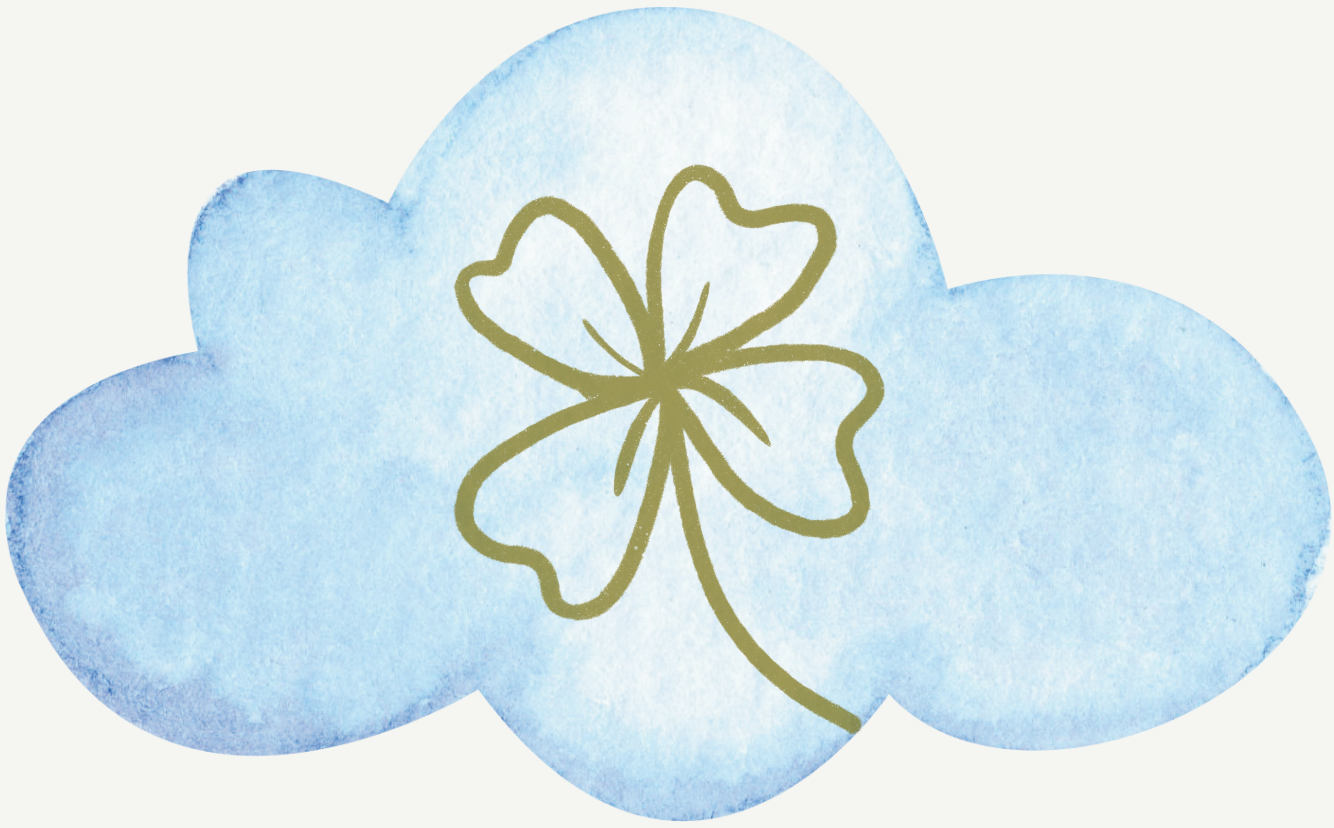
KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glückswortwolke



Welche Wörter verbindest du mit Glück?

Heute entsteht eine bunte Wortwolke voller Freude, Leichtigkeit und kleiner Glücksmomente – direkt aus der Klasse.



@HAPPYMINDS

UMSETZUNG

Einleitung:
Worte haben Kraft – und wenn wir sie teilen, entsteht Verbindung. In dieser Übung sammeln wir Begriffe, die wir mit Glück verbinden, und machen sie im Klassenzimmer sichtbar. So entsteht ein gemeinsames Bild davon, was uns Freude bereitet.

Vorbereitung:
Großes Plakat oder Tafel, bunte Stifte bereitlegen.

Arbeitsauftrag:
„Welche Wörter verbindest du mit Glück? Schreib oder male sie auf das Plakat.“
Für jüngere Kinder: Begriffe zuerst gemeinsam sammeln oder vorlesen und dann aufmalen lassen.

Nachbereitung:
Die Wortwolke bleibt im Klassenzimmer sichtbar und kann immer wieder ergänzt werden.
Alternativ: Jeder schreibt seinen Begriff auf eine eigene Karte – daraus wird eine mobile Wortwolke (z. B. an einer Schnur aufgehängt).

Hinweis:
Alle Beiträge sind willkommen – egal ob Wort, Bild oder Symbol. Es geht um persönliche Assoziationen, nicht um richtig oder falsch. Achte auf wertschätzendes Miteinander.

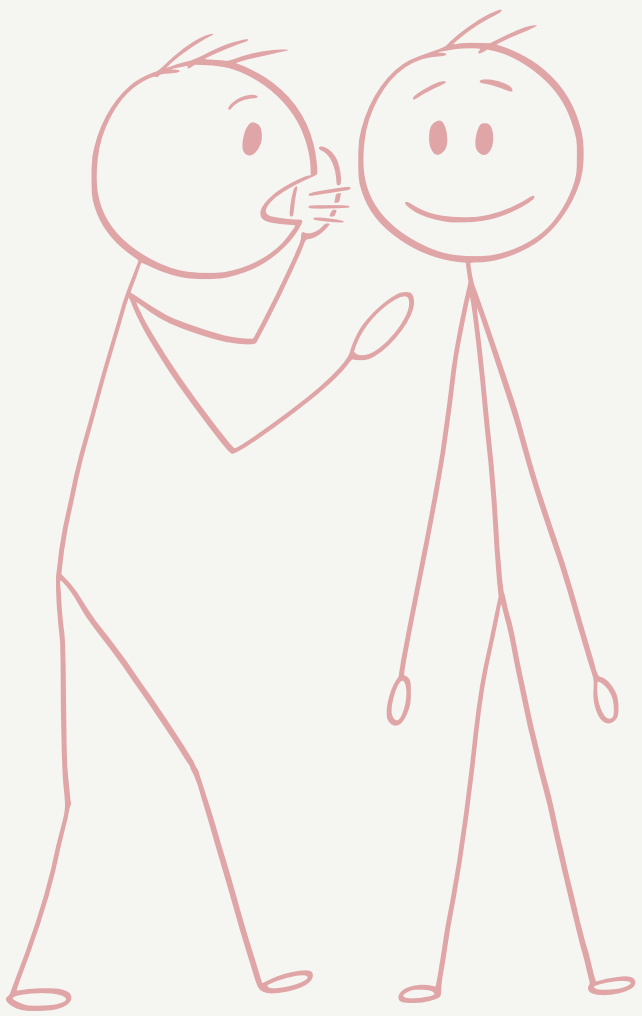
KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glücksgeflüster



Welche leisen Worte machen dein Herz warm?

Manchmal sind es die stillen Botschaften, die uns am meisten berühren. 🧡



UMSETZUNG

Einleitung:

Leise, liebevolle Worte können das Herz berühren. Diese Übung stärkt das Miteinander und zeigt, wie viel Kraft in kleinen Gesten steckt.

Vorbereitung:

- Kein Material nötig, evtl. Sitzkreis vorbereiten.
- Vorab Beispiele sammeln: „Du bist mutig.“ / „Ich mag dein Lachen.“ / „Danke, dass du da bist.“

Arbeitsauftrag:

Flüstere deinem Nachbarn oder deiner Nachbarin eine nette Botschaft, einen Wunsch oder ein stärkendes Wort ganz leise ins Ohr. Danach wird gewechselt.

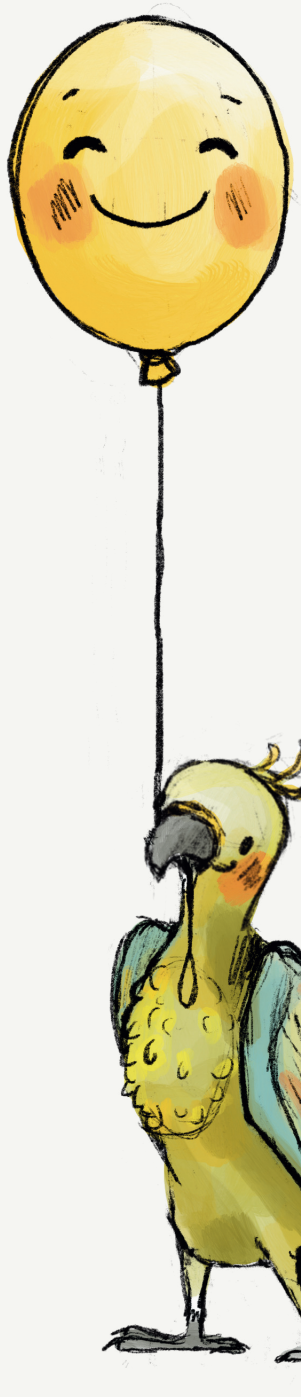
Nachbereitung:

- Austausch im Kreis: „Wie hat sich das angefühlt?“
- Ein Plakat mit den schönsten Botschaften kann gestaltet werden (anonym oder mit Namen).
- Impulsfragen:
- – „Was macht es mit uns, wenn wir solche Worte hören?“
- – „Haben stille Worte auch Kraft?“
- – „Wie fühlt es sich an, jemandem etwas Nettes zu sagen?“

Hinweis:

- Wer nicht flüstern möchte, darf auch schreiben oder aussetzen.
- Achte auf eine ruhige, wertschätzende Atmosphäre.

Ich kann Zauberstab



Was kannst du richtig gut?

Manchmal reicht ein kleiner Zauberstab,
um an die eigene Stärke zu glauben.





UMSETZUNG

Einleitung:

Manchmal brauchen Kinder ein sichtbares Symbol, das ihnen Mut macht und sie an ihre Fähigkeiten erinnert. Der Ich-Kann-Zauberstab ist ein kreatives Werkzeug, das innere Stärken sichtbar macht und das Selbstvertrauen stärkt – besonders bei Kindern, die an sich zweifeln.

Vorbereitung:

Bereitstellen von Holzstäbchen, buntem Papier (Sterne, Wolken, Herzen), Glitzer, Aufklebern, Stiften, Washi-Tape, Bastelkleber, Scheren.

Tipp: Vorlagen vorbereiten oder eine kleine Bastelstation mit Deko-Ideen einrichten.

Arbeitsauftrag:

Bastle deinen persönlichen Ich-Kann-Zauberstab.

→ Gestalte ihn so, wie es dir gefällt.

→ Schneide aus Papier einen Stern aus (oder verwende eine Vorlage) und schreibe darauf: „Ich kann …“ – ergänze eine Stärke oder Fähigkeit, auf die du stolz bist.

→ Wer möchte, kann mehrere Sterne machen (z. B. für verschiedene Fähigkeiten).

Nachbereitung:

Die Zauberstäbe können:

• im Klassenzimmer aufbewahrt und bei schwierigen Aufgaben zur Erinnerung geholt werden

• in eine persönliche „Mut-Box“ gelegt werden

• zu Hause aufgestellt oder verschenkt werden

Gemeinsamer Abschluss: In einer Runde dürfen Kinder freiwillig erzählen, was auf ihrem Zauberstab steht – oder sie halten ihn einfach still in die Höhe.

Hinweis:

• Kein Kind muss seine Stärke vorlesen – der Zauberstab darf auch ganz privat sein.

• Achte auf eine wertschätzende Atmosphäre.

• Unterstütze Kinder, die keine Idee haben, mit Vorschlägen oder erinnere sie an Erlebnisse, in denen sie etwas gut gemacht haben.

• Auch Lehrpersonen können einen eigenen Ich-Kann-Zauberstab gestalten – das zeigt Verbundenheit.

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glück geht um die Welt



Wie sieht Glück wohl in anderen Ländern aus?

Wenn wir den Blick über unsere Grenzen hinaus richten, entdecken wir, wie vielfältig Glück sein kann – und was uns alle miteinander verbindet.



UMSETZUNG

Einleitung:

Glück gibt es überall – doch es sieht nicht überall gleich aus. In dieser Übung entdecken die Kinder, was Menschen in anderen Ländern glücklich macht und lernen neue Perspektiven kennen.

Vorbereitung:

- Weltkarte oder Globus
- Evtl. Bücher oder Bilder zu anderen Ländern
- Papier, Stifte, Fähnchen o. Ä.

Arbeitsauftrag:

Was bedeutet Glück in anderen Ländern?

→ Gestalte ein Kärtchen oder Bild zu einem Land deiner Wahl: Was macht Kinder dort glücklich?

→ Wer mag, kann auch erzählen, woher die eigene Familie stammt und was dort besonders Freude macht.

→ Klebt eure Kärtchen auf eine gemeinsame Weltkarte des Glücks!

Nachbereitung:

- Weltkarte im Klassenzimmer sichtbar lassen
- Reflexion im Kreis: Was war neu? Was verbindet uns?
- Optional: Die Karte laufend ergänzen – z. B. bei Projekten zu Ländern oder Kulturen

Hinweis:

- Besonders schön auch für interkulturelle Klassen – hier können persönliche Erfahrungen einfließen
- Kinder, die noch nicht viel über andere Länder wissen, können kreativ werden oder von Mitschüler:innen lernen
- Achte auf eine respektvolle, wertschätzende Atmosphäre und vermeide kulturelle Klischees
- Die Übung kann auch über mehrere Tage oder als Projektwoche umgesetzt werden

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glück in der Natur



Was macht dich draußen in der Natur
so richtig glücklich?

Manchmal reicht ein Sonnenstrahl oder das
Zwitschern eines Vogels –
das Glück liegt oft ganz nah.



UMSETZUNG

Einleitung:

Draußen wartet das Glück – manchmal im Rascheln der Blätter, im Sonnenlicht oder im Duft einer Blume. Diese Übung öffnet die Sinne und verbindet die Kinder achtsam mit der Natur.

Vorbereitung:

Kein spezielles Material nötig. Ein Zugang zu einem Schulhof, Garten oder Naturweg genügt.
Optional: Körbchen, Becher oder ein kleines Notizheft für Fundstücke oder Eindrücke.

Arbeitsauftrag:

„Was macht dich draußen glücklich?“
→ Die Kinder gehen achtsam durch die Natur und achten auf Dinge, Geräusche, Düfte oder Eindrücke, die ihnen gut tun.
→ Wer möchte, sucht ein kleines Naturstück (z. B. Blatt, Stein, Feder), das für einen Glücksmoment steht.
→ Zurück im Klassenraum: kurze Gesprächsrunde oder stille Reflexion über das persönliche Natur-Glück.

Nachbereitung:

→ Eine „Natur-Glückswand“ gestalten: mit Fundstücken, Fotos oder gemalten Eindrücken.
→ Alternativ: Die Kinder schreiben einen kurzen Satz ins Glückstagebuch: „Heute hat mich … draußen glücklich gemacht.“

Hinweis:

Nicht jedes Kind muss etwas mitbringen oder erzählen. Es geht um die Wahrnehmung, nicht um das Ergebnis. Auch ein Sonnenstrahl oder ein schönes Geräusch kann das Naturglück sein.

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Ich bin genug



Wann fühlst du in dir ein Licht – auch ohne etwas zu leisten?

Du bist genug – einfach, weil du du bist. Dein Licht leuchtet, auch wenn du es manchmal nicht siehst.

UMSETZUNG

Einleitung:
In einer leistungsorientierten Welt vergessen Kinder oft, dass ihr Wert nicht an Noten, Verhalten oder Erfolg geknüpft ist. Dieser Impuls stärkt das Selbstwertgefühl unabhängig von äußeren Leistungen – eine wichtige Botschaft, die gerade in der Schule viel Kraft entfalten kann.

Vorbereitung:

- Papier, Stifte, evtl. bunte Marker oder Herz-Vorlagen vorbereiten
- Eine ruhige, wertschätzende Atmosphäre schaffen (z. B. mit einer kurzen Fantasiereise zum Einstieg)

Arbeitsauftrag:
„Male ein Herz auf dein Blatt und schreibe hinein: Ich bin genug, weil …
Ergänze den Satz mit etwas, das dich besonders macht – nicht wegen deiner Leistung, sondern einfach, weil es dich gibt."

👉 Alternativ für Jüngere: Male dich selbst in ein Herz und schreibe oder erzähle, was du an dir magst.

Nachbereitung:

- Die Herzen können im Klassenzimmer aufgehängt oder in ein persönliches Glückstagebuch geklebt werden
- Freiwillige dürfen ihre Botschaft im Sitzkreis vorlesen
- Gesprächsimpuls:
- – „Was bedeutet es, genug zu sein?"
- – „Müssen wir etwas leisten, um wertvoll zu sein?"

FANTASIEREISE

Lias Lichtstein

Mach es dir bequem, schließe die Augen, wenn du magst – und atme einmal tief ein… und aus.

Stell dir vor:
Du stehst in einem großen, ruhigen Wald. Die Sonne scheint durch die Baumkronen, Vögel zwitschern leise, und der Boden ist weich und moosig.

Plötzlich entdeckst du vor dir etwas Glänzendes.
Ein kleiner Lichtstein liegt dort – rund, glatt und leicht leuchtend.
Du nimmst ihn vorsichtig in die Hand.
Er fühlt sich warm an – und irgendwie… vertraut.
Auf dem Stein steht ein Wort: „Ich bin genug“.
Du spürst, wie ein sanftes Licht von dem Stein in dich hineinfließt – in deinen Bauch, deine Brust, dein Herz.

Ein Gefühl von Ruhe und Stärke breitet sich in dir aus.
Plötzlich hörst du die Stimme des Lichtsteins – ganz leise, aber klar:
„Du musst nichts tun, um wertvoll zu sein.

Du bist gut, genau so, wie du jetzt bist.
Auch wenn du zweifelst – in dir steckt ein Licht.
Und das Licht ist genug.“
Du hältst den Stein fest an dein Herz.
Du lächelst.
Denn du weißt: Du bist genau richtig.



KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Mein Glücks Superheld



Wenn du jemanden glücklich machen könntest – welche Superkraft würdest du dir wünschen?

In dir steckt ein Glücksheld – du brauchst nur hinzuschauen.



UMSETZUNG

Einleitung:

Kinder lieben Superhelden – sie verkörpern Mut, Stärke und Hoffnung. In dieser Übung dürfen die Kinder ihre eigene Glücksfigur erschaffen, die ihnen und anderen in schwierigen Momenten hilft. So stärken sie spielerisch ihr Selbstbild und entwickeln ein Bewusstsein für ihre eigenen inneren Kräfte.

Vorbereitung:

- Papier, Buntstifte, eventuell Vorlagen (z. B. Superhelden-Umriss), Kleber, Bastelmaterial
- Impulsfragen zum Einstieg:
  - „Was ist für dich eine Superkraft, die glücklich macht?“
  - „Wem würdest du gerne Glück schenken?“

Arbeitsauftrag:

Erfinde deinen ganz persönlichen Glücks-Superhelden oder deine Glücks-Superheldin:

- Welche Superkräfte hat deine Figur?
- Wie sieht sie aus?
- Was macht sie besonders?
- Wem hilft sie – und wie?

Du kannst deine Figur malen, beschreiben oder beides kombinieren. Gib ihr einen Namen und überlege: Welche deiner eigenen Stärken stecken vielleicht auch in deinem Helden?

Nachbereitung:

- Die Helden dürfen im Sitzkreis vorgestellt werden.
- Wer möchte, kann eine kleine Geschichte zu seiner Figur schreiben oder erzählen.
- Die Superheldenbilder können zu einer „Heldengalerie des Glücks“ im Klassenzimmer zusammengestellt werden.

Hinweis:

- Nicht alle Kinder müssen ihre Figur präsentieren – stille Beteiligung ist genauso wertvoll.
- Besonders hilfreich für Kinder mit geringem Selbstwert – hier kann die Figur symbolisch für eigene Ressourcen stehen.
- Optional: In Rollenspielen können die Glückshelden sogar „zum Leben erweckt“ werden.

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glücks Wetterbericht



Wie fühlt sich dein inneres Wetter heute an?

Deine Gefühle sind wie das Wetter – sie dürfen sich verändern.
Und alle sind willkommen.



UMSETZUNG

Einleitung:

Wetter ist wie unsere Stimmung – mal sonnig, mal wolkig, mal stürmisch. In dieser Übung lernen Kinder, ihre Gefühle zu benennen und auszudrücken, ohne sie zu bewerten. Sie verstehen: Jede Stimmung ist erlaubt und darf Raum bekommen.

Vorbereitung:

- Tafel oder Plakat mit Wettersymbolen (Sonne, Wolken, Regen, Blitz, Regenbogen etc.)
- Alternativ: Wetterkarten, Bildkarten oder ein vorbereiteter Ausdruck mit Symbolen
- Für jüngere Kinder: Symbole gemeinsam besprechen und Gefühlsbeispiele zuordnen

Arbeitsauftrag:

Wie ist dein inneres Wetter heute?

- Wähle ein Wettersymbol, das zu deiner aktuellen Stimmung passt.
- Male es auf, zeige es oder erkläre, warum du dich so fühlst.
- Wer mag, kann den Satz ergänzen: „Heute ist bei mir ..., weil ...“

Für ältere Kinder: Kombiniere mehrere Wettersymbole – denn oft ist es „teils sonnig, teils bewölkt“.

Nachbereitung:

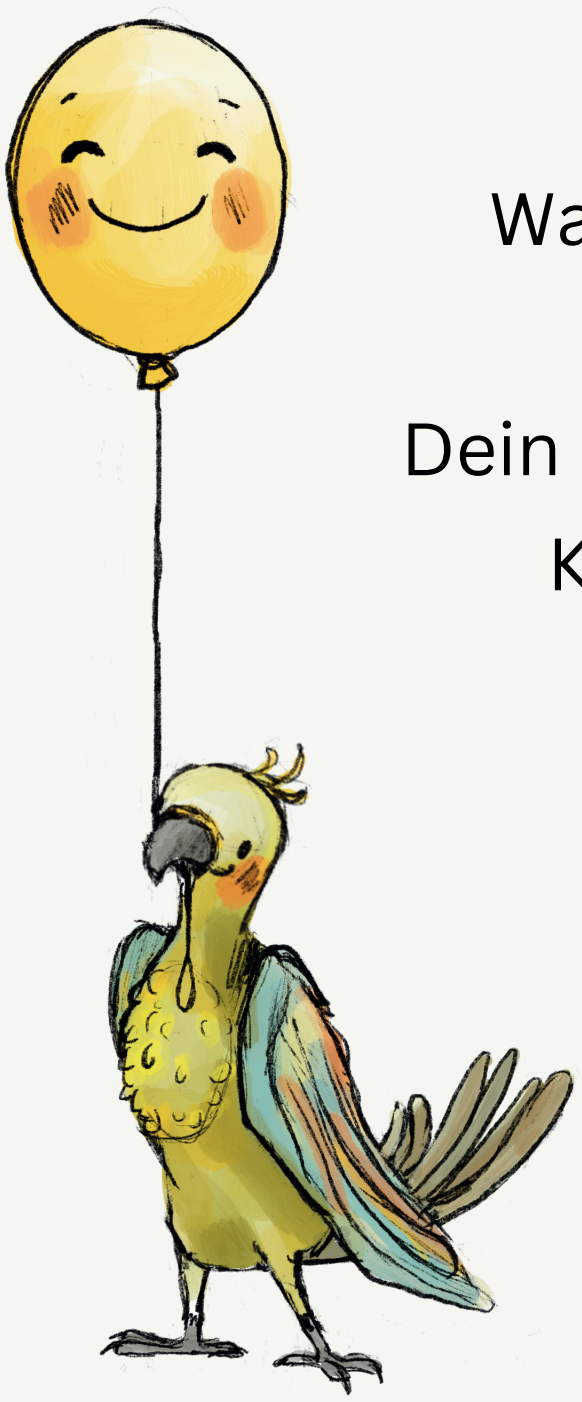
- Kurzer Austausch im Sitzkreis oder als tägliches Morgenritual
- Die Wettersymbole können auf einer Klassenwetterwand gesammelt und täglich aktualisiert werden
- Optional: Die Kinder gestalten ihre eigene „Wetterkarte der Woche“ in einem Heft oder Glückstagebuch

Hinweis:

- Gefühle dürfen kommen und gehen – das soll den Kindern bewusst gemacht werden.
- Niemand muss etwas sagen oder erklären. Wer nicht sprechen möchte, darf einfach ein Symbol zeigen oder sich enthalten.
- Achte auf sensible Themen und gib bei Bedarf Raum für Einzelgespräche.

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Mein Glücks Erste Hilfe Set



Was hilft dir, wenn es dir nicht gut geht?

Dein Glücks-Erste-Hilfe-Set ist wie ein kleiner Koffer voller Mut, Trost und Lächeln – nur für dich.



UMSETZUNG

Einleitung:

Manchmal gibt es Tage, an denen die Sonne im Herzen nicht scheint. Dann ist es gut, wenn wir kleine Werkzeuge zur Hand haben, die uns wieder aufbauen. Dieses Set erinnert Kinder daran, was ihnen hilft, wenn es ihnen nicht gut geht – und schenkt ihnen Sicherheit und Selbstwirksamkeit.

Vorbereitung:

- Kleine Schachteln, Papiertüten oder Briefumschläge
- Bunte Zettel, Stifte, Sticker, Mini-Bilder, kleine Symbole
- Optional: Vorlage mit Ideen („Was tut dir gut, wenn du traurig bist?“)

Arbeitsauftrag:

Gestalte dein persönliches Glücks-Erste-Hilfe-Set. Überlege:

- Was tröstet dich, wenn du traurig bist?
- Was hilft dir, wenn du gestresst bist oder Angst hast?
- Was zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht?

→ Schreibe oder male 3–5 Dinge auf, die dir guttun, z. B.:

• „Ein Lied singen“

• „An mein Lieblingskuscheltier denken“

• „Jemandem erzählen, wie ich mich fühle“

• „Tief durchatmen“

• „Etwas Schönes basteln“

Lege diese Zettel in deine Box oder Tasche. Wer mag, kann zusätzlich kleine Symbole beilegen (z. B. ein Glücksstein, Bild von einem Tier, Mutwort).

Nachbereitung:

- Wer möchte, darf etwas aus seinem Set vorstellen
- Die Box kann zu Hause weiter ergänzt oder in der Klasse aufbewahrt werden
- Für ältere Kinder: Reflexionsrunde – „Was hilft wirklich, wenn es mir nicht gut geht?“

Hinweis:

- Jedes Kind darf sein Set ganz individuell gestalten
- Manche Kinder brauchen Unterstützung beim Finden von Ideen – hier helfen Gesprächsimpulse
- Das Set soll stärken, nicht belehren – der Fokus liegt auf Selbstfürsorge

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glück in Bildern



Wie sieht Glück für dich aus
– wenn du es malen müsstest?

Glück hat viele Gesichter – und manchmal zeigt es sich in bunten Bildern, die direkt aus dem Herzen kommen.



UMSETZUNG

Einleitung:

Bilder sagen oft mehr als Worte. In dieser Übung halten die Kinder Momente des Glücks fest – mit Farben, Symbolen oder Zeichnungen. So lernen sie, das Schöne im Alltag bewusst wahrzunehmen und sichtbar zu machen.

Vorbereitung:

- Papier oder kleine Kärtchen
- Buntstifte, Wachsmalkreiden, Wasserfarben
- Optional: Fotos, Zeitschriften zum Ausschneiden für Collagen

Arbeitsauftrag:

Male oder gestalte ein Bild, das für dich Glück bedeutet.

Das kann ein Erlebnis, ein Mensch, ein Ort oder ein Gefühl sein.

→ Du kannst malen, zeichnen, kleben oder mit Farben experimentieren.

Beispiele:

• ein Spaziergang mit dem Hund

• ein Sommertag mit Freunden

• dein Lieblingsort

• ein Moment, in dem du dich ganz frei gefühlt hast

Nachbereitung:

- Die Bilder können im Klassenzimmer ausgestellt werden
- Freiwillige dürfen erzählen, was ihr Bild bedeutet
- Für ältere Kinder: Schreibe einen Satz zu deinem Bild: „Dieses Bild zeigt mein Glück, weil …“

Hinweis:

- Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – jedes Bild ist ein persönlicher Ausdruck
- Wer nicht zeichnen will, darf beschreiben oder ein Symbol verwenden
- Achte auf eine ruhige, kreative Atmosphäre

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glück durch Bewegung



Welche Bewegung macht dich glücklich?

Wenn sich der Körper freut, kann die Seele gar nicht anders, als mitzulächeln.

UMSETZUNG

Einleitung:

Bewegung setzt Glückshormone frei – sie hilft, Stress abzubauen, bringt Schwung in den Tag und lässt uns den Körper als Quelle von Freude erleben. Gerade nach konzentrierten Phasen kann Bewegung Wunder wirken.

Vorbereitung:

- Etwas Platz im Klassenzimmer oder Flur
- Musik (optional)
- Kein Material notwendig

Arbeitsauftrag:

Bewege dich so, wie du dich fühlst – oder wie du dich fühlen möchtest!

→ Hüpfe, tanze, schüttle dich aus, renne auf der Stelle, mach eine Glücks-Pose.

→ Oder: Spiele Musik ab und lass die Kinder sich dazu frei bewegen (z. B. wie ein Tier, wie ein Regentropfen, wie die Sonne).

Varianten:

- „Freeze Dance“: Musik läuft – bei Stopp frieren alle in ihrer Bewegung ein
- Bewegte Glücksformen: „Spring so hoch wie dein Glück heute ist“
- Partnerimpuls: Beweg dich mit jemandem synchron oder spiegle sein Glück

Nachbereitung:

- Kurzer Austausch: „Wie fühlst du dich jetzt?“
- Optional: Jeder zeigt eine Bewegung, die ihn glücklich macht – alle machen sie nach

Hinweis:

- Niemand muss tanzen – auch einfache Bewegungen sind erlaubt
- Für ruhigere Kinder: „Glück durch Bewegung“ kann auch eine entspannte Dehnung oder ein Spaziergang sein
- Bewegungsfreude steht im Mittelpunkt, nicht Leistung

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glückszitat



Welcher Glückssatz berührt dein Herz?

Manche Worte leuchten noch lange nach – besonders, wenn sie vom Glück erzählen.

> DAS GLÜCK IST DAS EINZIGE, DAS SICH VERDOPPELT, WENN MAN ES TEILT.

@HAPPYMINDS

UMSETZUNG

Einleitung:

Manchmal reichen ein paar Worte, um etwas in uns zum Klingen zu bringen. Glückszitate laden zum Nachdenken, Austauschen und Perspektivwechsel ein – sie inspirieren und stärken das eigene Lebensgefühl.

Vorbereitung:

- Eine Sammlung kurzer, kindgerechter Zitate vorbereiten (z. B. auf Karten oder am Beamer/Tafel zeigen)
- Stifte und Papier für Notizen oder kreative Umsetzungen bereitlegen

Arbeitsauftrag:

• Wählt ein Zitat aus (oder gib eines vor).

• Überlegt: Was bedeutet dieser Satz für mich?

• Für Jüngere: Was verstehst du daran? Wie fühlt sich der Satz für dich an?

• Gestalte das Zitat kreativ – male ein Bild dazu, schreibe es schön auf, kombiniere es mit einem eigenen Glückssatz.

Beispiele für Glückszitate:

- „Das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“ – Albert Schweitzer
- „Glück ist, wenn das, was du denkst, was du sagst und was du tust, in Einklang sind.“ – Mahatma Gandhi
- „Manchmal ist das größte Glück ein ganz kleiner Moment.“ – Unbekannt

Nachbereitung:

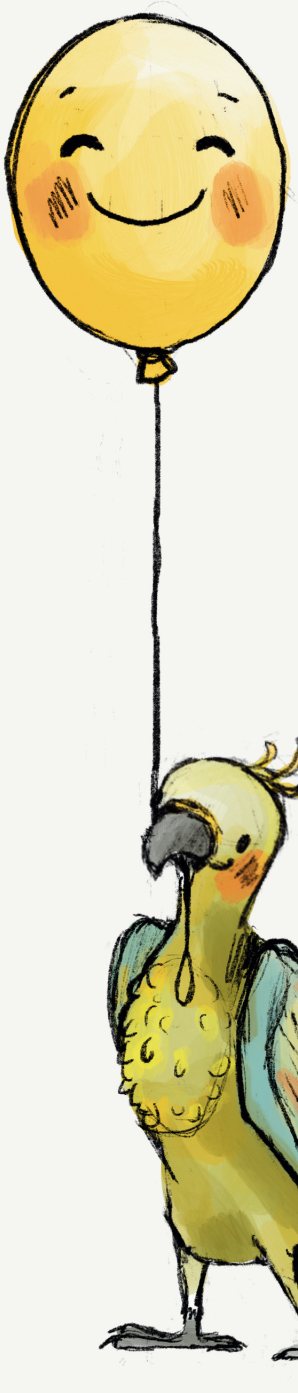
- Zitate in einer Ausstellung oder „Glücksgalerie“ sammeln
- Im Sitzkreis teilen: „Welches Zitat hat dich besonders angesprochen – und warum?“
- Für ältere Schüler:innen: Eigene Glückszitate schreiben

Hinweis:

- Achte auf eine wertschätzende Gesprächskultur – jeder darf sagen, was er denkt
- Nicht jedes Kind muss etwas sagen – Zuhören ist genauso wertvoll

KURZE GLÜCKSIMPULSE FÜR DEINEN UNTERRICHT

Glückssymbole suchen



Welches Symbol spricht heute dein Herz an?

Manchmal reicht ein kleiner Gegenstand, um uns daran zu erinnern, wie viel Glück wir in uns tragen.







UMSETZUNG

Einleitung:

Glück ist oft näher, als wir denken – wir müssen nur achtsam hinschauen. Durch vorbereitete Symbole fällt es Kindern leichter, einen Zugang zu positiven Emotionen zu finden.

Vorbereitung:

- Verschiedene kleine Glückssymbole vorbereiten und im Raum oder Schulhof verteilen (z. B. Bilder, Gegenstände wie Steine, Herzen, Kleeblätter, Tierfiguren, bunte Kärtchen mit Symbolen)
- Alternativ können die Symbole in einer Box bereitliegen, aus der sich die Kinder eines ziehen
- Optional: eine ruhige Musik zur Einstimmung spielen

Arbeitsauftrag:

• Suche dir ein Glückssymbol, das dich anspricht oder das dir heute guttut.

• Halte es in der Hand, betrachte es genau: Was macht es mit dir?

• Wenn du möchtest, erzähle, warum du genau dieses Symbol gewählt hast.

Nachbereitung:

- Austausch im Sitzkreis (freiwillig): Warum hast du dieses Symbol gewählt?
- Die Symbole können als Ausstellung im Klassenraum sichtbar gemacht oder mit einem kurzen Text versehen werden
- Optional: Die Kinder können ihre eigenen Glückssymbole basteln oder malen

Hinweis:

- Kein Kind muss etwas sagen – auch das stille Spüren ist erlaubt
- Achte darauf, dass jedes Kind ein Symbol findet und sich wertgeschätzt fühlt
- Ideal als Einstimmung für den Tag oder als kleine Achtsamkeitsinsel zwischendurch