

# AB: Glücksübungen

Ethik R 5, 6

- ① Es ist möglich, sein Glück und seine Zufriedenheit durch Übungen zu steigern. Finde immer die drei Kärtchen, die zusammenpassen und male sie in der gleichen Farbe an.

**Bewegung**

Wenn wir unseren Blick auf das Gelingen richten und das Gute sehen, werden wir zuversichtlicher.

Schenke dir jeden Morgen im Spiegel ein Lächeln.

**Beziehung**

Lachen macht fröhlich und schüttet Glückshormone aus.

Backe einen Kuchen oder bau eine Hütte im Wald.

**Humor**

Durch die körperliche Aktivität bekommt das Gehirn mehr Sauerstoff und wir fühlen uns besser.

Hüpfe jeden Tag 5 min auf einem Bein oder tritt einem Sportverein bei.

**Selbermachen**

Den Moment bewusst wahrnehmen und wertschätzen.

Was riechst, schmeckst, hörst und siehst du gerade? Auch Yoga und Meditation helfen dabei, bewusst wahrzunehmen.

**positive Gedanken**

Eine Verbindung zu anderen Menschen steigert unser Wohlbefinden.

Zähle vor dem Einschlafen drei Dinge auf, die an diesem Tag gut waren.

**Achtsamkeit**

Wenn wir selbst etwas machen, spüren wir, dass wir etwas können und fühlen uns stärker.

Mach jeden Tag einem Menschen ein Kompliment.

- ② Suche dir einen der 6 Bereiche von oben heraus und schreibe sie hier auf.



Oben siehst du Beispiele, wie du dein Glück in diesem Bereich steigern kannst. Überlege dir selbst eine Möglichkeit, was du tun kannst und schreibe es hier auf.

Führe deine Übung nun eine Woche lang jeden Tag durch. Schreibe auf, ob es dir gelungen ist und was sich dadurch verändert hat.

