



IDEENWERKSTADT@HOME

Das Positive im Blick behalten - ganz einfach mit einem Glücksglas

Damit du dich auch an die schönen Momente in dieser besonderen Zeit erinnern kannst, kannst du dir dein persönliches Glücksglas gestalten.

So wird es gemacht:

- Du brauchst ein leeres, sauberes Einwegglas, Dose oder Schachtel.
- Gestalte Glücksglas: Bunt, mit Aufklebern ... Lass deiner Kreativität freien Lauf!
- Finde einen guten Platz für das Glücksglas! Am besten da wo du es jeden Tag sehen kannst und daran erinnert wirst
- Lege kleine Zettel und einen Stift daneben!
- Überlege dir am Ende des Tages, ob du heute einen kleinen Glücksmoment hattest. Schreib diesen mit Datum auf den Zettel (kleine Kinder dürfen auch etwas malen) und stecke den Zettel ins Glas

Du musst natürlich nicht bis abends warten, wenn du gleich deinen Glücksmoment aufschreiben möchtest. Am Anfang hilft jedoch diese Routine den Tag positiv zu beenden.

Viel Spaß damit!