

## Glücksmomente sammeln

Lehrer erläutert folgende Übung:

In unserer hektischen Zeit, in der ständig noch mehr gefordert wird, gehen Glücksmomente manchmal unter.

Hierzu gibt es eine wunderbare Übung, die uns hilft einen fokussierten Blick auf das Schöne und Positive zu bekommen.

Suche dir eine Handvoll kleine Gegenstände z. B. kleine Steinchen, kleine Perlen, Münzgeld... Packe diese Gegenstände morgens in deine rechte Hosentasche.

Immer wenn dir im Laufe des Tages etwas Angenehmes oder Schönes begegnet oder passiert, kannst du einen der Gegenstände in die linke Hosentasche wandern lassen. Wenn du am Ende des Tages nach Hause kommst, kannst du deine persönlichen Glücksmomente aus der linken Hosentasche herausholen, in der Hand halten, sie betrachten und Revue passieren lassen.

Wer diese Übung regelmäßig macht, schärft seine Wahrnehmung für die positiven Augenblicke des Tages. Die Übung wird dich glücklicher und dankbarer machen.

Für welche Dinge können wir an diesem Schultag dankbar sein?