

# Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

## 1 Stärkung

### Mein Glück in deinen Händen

<b>Beschreibung</b>	Die Teilnehmer/innen bilden Paare. Ein Teilnehmer entspannt sich mit geschlossenen Augen und bei ruhiger Musik am Boden liegend auf einer Matte. Sein Partner kommt zu ihm und übergibt ihm vorsichtig seinen Gegenstand, den er mit einem besonderen Glücksmoment verbindet. Der Gegenstand des Partners wird nun vom liegenden Partner mit allen Sinnen erkundet. Nach einem kurzen Austausch erfolgt der Wechsel.
<b>Material</b>	Persönliche Gegenstände der Teilnehmer/innen, die mit einem besonderen Glückserlebnis in Verbindung stehen
<b>Hintergrund</b>	Achtsamkeit und sinnliche Wahrnehmung – Wertschätzung im Umgang mit den Empfindungen des Partners.
<b>Zeitaufwand</b>	2 mal 5 Minuten
<b>Tipp</b>	
<b>Quelle</b>	Fritz-Schubert et al. (2015) „Praxisbuch Schulfach Glück“

---

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---