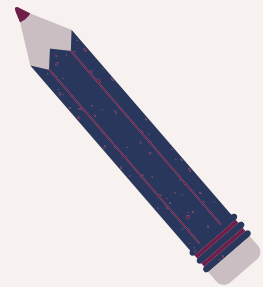
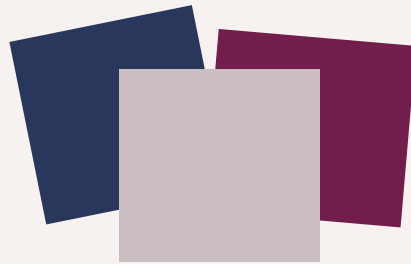




DAS GLÜCKSGLAS

Die Erinnerung an schöne Momente in einem Glas sammeln



Das Leben mit Kindern bietet sehr viele schöne und lustige Momente, kann aber auch wahnsinnig anstrengend und herausfordernd sein. Im turbulenten Familienalltag ist es gar nicht so leicht, kleine Glücksmomente und Erfolgserlebnisse bewusst wahrzunehmen. Doch der achtsame Blick auf die schönen Momente lässt sich üben, ein Glücksglas eignet sich dabei als schönes kleines Ritual mit großer Wirkung.

In einem Glücksglas können die schönen Momente, lustigen Anekdoten und kleinen Erfolge des Alltags gesammelt werden. Dadurch schulen wir unsere Wahrnehmung und Achtsamkeit und trainieren, das kleine Glück im Alltag besser zu erkennen. Ein Glücksglas eignet sich für Familien, für einzelne Personen, aber auch für Schulklassen oder Kindergartengruppen. Es fördert die Selbstreflektion und den Zusammenhalt in der Gruppe.

Es ist eine große Freude, das Glas gemeinsam zu öffnen und die kleinen Notizen zu lesen. So haben wir die Möglichkeit, gemeinsam auf einen Zeitabschnitt (z.B. das letzte Schul- oder Lebensjahr) zurückzublicken und uns in anstrengenden Zeiten an den Reichtum in unserem Leben zu erinnern.

