



Das Glück deines Lebens  
hängt von der Beschaffenheit  
deiner Gedanken ab.  
Marc Aurel

Das Glücksglas ist ein Gefäß für das Glück in deinem Leben. Viele glückliche Momente vergessen wir im Grau des Alltags wieder. Nur wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf sie richten, bleiben sie uns erhalten und helfen uns, mehr Dankbarkeit, Freude und Vertrauen zu spüren.

**Anleitung:** Wenn du einen schönen Moment erlebst, der dich glücklich macht, dann nimm einen der Zettel, halte den Moment dort schriftlich fest, falte den Zettel und lege ihn in das Glücksglas. Wenn du ein bisschen Glück tanken möchtest, kannst du dir Zettel aus dem Glücksglas nehmen und sie lesen. Am Ende des Jahres kannst du dir Zeit nehmen und auf das Glück des vergangenen Jahres zurückschauen: Nimm alle Zettel heraus und schau sie dir noch einmal ein. Und erkenne, wie reich und glücklich dein Leben ist.