

## Achtsamkeitsübung Die Glücksmomente-Box

### Einleitung

Kennst du das Gefühl, wenn dir eine schöne Erinnerung in den Sinn kommt und sie dir sofort ein Lächeln ins Gesicht zaubert? Genau dieses Gefühl kannst du bewusst einsetzen, um dich in schwierigen Situationen zu motivieren oder einfach nur aufzumuntern. Lege dir deine Glücksmomente-Box voller guter Emotionen und Erinnerungen an, die du stets griffbereit auf deinem Schreibtisch hast. Denn es gibt mehr gute Momente, als dir vielleicht bewusst sind!

Ob ein schöner Abend mit Freunden, ein entspannter Spaziergang oder ein unvergessliches Erlebnis mit deiner Klasse – all das kannst du in deiner Box sammeln. Und wenn du mal einen Durchhänger am Schreibtisch hast und einen Motivationsschub brauchst, schnapp dir einfach eine Erinnerung aus deiner Box. Also lege los und sammle deine Glücksmomente!

### Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Du benötigst eine kleine Schachtel, ein Stift und Papier. Wenn du Lust hast, dann verziere deine Box doch einfach ein bisschen. So wird sie zu einem echten Hingucker und du hast noch mehr Freude daran, deine glücklichen Momente aufzuschreiben.

### Anleitung

Erinnere dich an einen Moment, in dem du glücklich warst. Vielleicht hat dir jemand etwas Nettes gesagt oder du hast einfach nur das Leben genossen. Tauche tief in dieses Gefühl ein, spüre es in deinem Körper und ganz besonders in deinem Herzen. Halte diese besondere Erfahrung in ein oder zwei Sätzen fest und bewahre sie in deiner Glücksmomente-Box auf. Falls du mal traurig oder unmotiviert bist, schnapp dir einen der Zettel aus deiner Box und lasse das Gefühl erneut aufleben. Horche in dich hinein und spüre, welche Emotionen die Erinnerung in dir hervorruft. Lasse dich von dieser Erinnerung ermutigen und beflügeln, auch in schwierigen Momenten das Schöne im Leben zu sehen.

### EXTRATIPP

Wie wäre es mit einem kleinen Trick, um deine Stimmung aufzuhellen? Besorg dir eine Duftlampe und hole dir mit deinem Lieblingsduft Entspannung in dein Arbeitszimmer.