

Bayerisches Rotes Kreuz 



JRK Nordschwaben



Mein Glücksheft

Erlebe, was in dir steckt!

Alles, was du zum Glück brauchst, steckt bereits in dir!

Schwierige Zeiten? Wir machen etwas Gutes daraus!

Liebe Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene,

mit der Aktion Glücksheft wollen wir euch erleben lassen, was in euch steckt! Es soll euch ein Begleiter für die nächsten Wochen sein. Mit den einzelnen Aufgaben erfahrt ihr mehr über euch selbst, eure Stärken und über das Glück allgemein. Es gibt Ideen, wie man das Glück finden kann und was jeder selbst dafür tun kann.

Wisst ihr eigentlich, wie einzigartig ihr seid? Wir wollen euch die Gelegenheit geben, euch einmal ganz neu zu entdecken. Dazu könnt ihr vielleicht auch Wege finden, selbst in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben.

Alles, was ihr dazu braucht, ist ein leeres Heft (ob liniert, kariert oder ganz weiß bleibt euch überlassen) und die angehängten Aufgaben.

Euer Heft bleibt bei euch, ihr müsst es niemandem zeigen, außer ihr wollt etwas mit anderen teilen. Wann ihr welche Aufgabe macht, bleibt komplett euch überlassen. Vielleicht gefällt euch eine Aufgabe auch so gut, dass ihr sie gern öfter macht? Und eine andere dafür gar nicht – dann lasst ihr sie eben weg.

Wir haben in dieser Sammlung Aufgaben für Jüngere und Ältere. Schaut einfach, welche Aufgaben für euch gut passen. Gerade bei Kindern macht es Sinn, die Aufgaben mit Mama oder Papa einmal durchzusprechen. Wer weiß, vielleicht legen sie sogar ihr eigenes Glücksheft an?

So, und nun wünschen wir euch viel Glück und interessante Erlebnisse!

Euer JRK Nordschwaben



Ihr wollt uns etwas zurückgeben?
Dann schickt uns euren Vorschlag, wie
ihr gut entspannen könnt, an
jrk@brk-nordschwaben.de. Unter allen
Einsendungen bis zum 31. Mai 2020
verlosen wir 10 Überraschungspakete.

Leg dich ins Gras, aufs Trampolin, oder setz dich auf eine Bank und schau dir die Wolken im Himmel an. Welche Formen kannst du erkennen? Schreib sie dir auf. Kannst du Tiere entdecken? Oder Zauberwesen?

Back für deine Familie ein paar Cookies. Je nach Alter sollten dir deine Eltern oder größeren Geschwister dabei helfen. Du brauchst:

125g Butter	Heize den Ofen auf 180°C (160°C bei Umluft) vor. Mixe die Butter, den Zucker, den Vanillezucker und das Ei gründlich zusammen. Hebe dann das Mehl und das Backpulver unter, allerdings ohne zu viel zu rühren. Gib zum Schluss die Schokoladenstückchen dazu und rühre sie in die Mischung.
110g braunen Zucker	
1 verquirltes Ei	
1 Päckchen Vanillezucker	
125g Mehl	
½ TL Backpulver	Setze nun Teighäufchen mit einem Teelöffel auf das Backblech und lasse sie in ca. 10 – 12 Minuten backen. Auf dem Blech auskühlen lassen und dann am besten gleich vernaschen. In einer gutschließenden Dose können sie auch eine Woche aufbewahrt werden.
150g Schokoladenstückchen	

Schmecken sie dir? Freut sich deine Familie darüber? Setzt euch alle zusammen und probiert. Ihr könnt sie auch mal mit Nüssen oder gefriergetrockneten Früchten variieren.

Schreibe ab heute immer drei Dinge in dein Heft, was dir an diesem Tag gut gefallen hat.

Du bist wunderbar! Schreibe deinen Namen auf, und suche zu jedem Buchstaben ein Wort, dass deine Stärken beschreibt.

Geh zu einem Baum, schließe die Augen und betaste die Rinde. Wie fühlt sie sich an? Versuche, sie so genau wie möglich zu beschreiben.

Gestalte die Außenseite deines Heftes, dass es wirklich zu dir passt.

Welche Menschen sind für dich besonders wichtig? Was machen sie, dass es dir gut geht?

Was ist deine Lieblingsfarbe? Male das folgende Bild aus, indem du nur deine Lieblingsfarbe mit verschiedenen Schattierungen benutzt.



Mache jemand anderem eine kleine Freude. Wie reagiert der andere? Freust du dich auch mit?

Mache heute jemandem ein Kompliment.

Wenn du weißt, vor dir liegt eine lästige Aufgabe, wie kannst du dich motivieren?

Stell dir vor, du hast heute den ganzen Tag über Superkräfte. Egal was du anpackst, es wird dir gelingen! (Achtung: Von Flugversuchen wird dringend abgeraten!)

Lass dir von deinem Papa oder deiner Mama eine Fantasiereise vorlesen. Wie fühlst du dich danach? Konntest du dich gut hineinversetzen? Vielleicht kannst du sogar ein Bild von deiner Reise malen.

Schöne Fantasiereisen findest du z.B. hier:

<https://hierfindichwas.de/>

<https://meditierenlernen.org/fantasiereise-texte-kostenlos/>

<https://meditationsleiter.de/meditationen-anleitung-empfehlung/download-phantasiereisen/>

Vielleicht schreibst du auch mal eine eigene Fantasiereise?

Was ist für dich das Wichtigste bei deiner besten Freundin/deinem besten Freund?
Was macht ihn oder sie so besonders?

Wie schaut der für dich perfekte Ort aus? Ist es eine Hängematte unter Palmen?
Oder eine Hütte in den Bergen? Oder vielleicht ein schickes Apartment in einer
Großstadt? Stell ihn dir so genau wie möglich vor.

Wenn du eine andere Person sein könntest, wer wäre das? Und warum genau diese
Person?

Zupf dir ein Gänseblümchen ab und betrachte es genau. Wie viele Blütenblätter hat
es? Wie fühlt sich die Mitte an? Und wie sieht es eigentlich auf der Unterseite aus?
Versuche es so genau wie möglich zu beschreiben.

Nimm dir ein Stück Schokolade oder ein Gummibärchen (ein Stück Apfel geht auch).
Lass es ganz langsam in deinem Mund zergehen. Was kannst du alles schmecken?

Welche fünf Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen? Warum diese
Dinge?

Beobachte heute drei andere Menschen. Was kannst du von ihren Gesichtern
ablesen?

Was ist dein Lieblingslied...

... wenn du tanzen willst?

... wenn du vor dich hinträumen willst?

... wenn du frische Energie und Motivation brauchst?

Für welche nervige Arbeit im Alltag würdest du gerne eine Maschine erfinden?

Kannst du für deine Familie heute ein Essen zubereiten? Was gibt es? Und wie fühlt es sich an, etwas für alle zu tun?

Was ist dein Lieblingstier? Was gefällt dir an diesem Tier besonders?

Atme dreimal ganz bewusst ein und aus. Wo kannst du den Atem am besten spüren? Versuche, diese Übung täglich mindestens einmal zu machen. Fühlst du dich danach anders? Versuch es auch einmal, wenn du wütend bist. Ändert es etwas?

Versuch einmal, ein paar Minuten ruhig auf der Stelle zu stehen, ohne dich irgendwo anzulehnen. Was merkst du bei deinen Füßen? Fällt es dir leicht oder eher schwer?

Gibt es einen Ort, den du unbedingt einmal besuchen möchtest? Oder ein Abenteuer, das du gerne erleben möchtest?

Suche dir draußen drei Steine. Schau sie dir genau an. In was sind sie gleich? Worin unterscheiden sie sich? Du kannst das auch mit Ästen machen oder Blättern.

Schließe für ein paar Minuten die Augen und hör einfach mal zu. Was für Geräusche kannst du erkennen?

Mit wem willst du dich als erstes wieder treffen? Warum ist dir dieses Treffen wichtig?

Über welches Ereignis in der Zukunft freust du dich jetzt schon?

Versuche von jetzt an, jeden Tag etwas Schönes zu entdecken. Vielleicht eine schöne Blume, einen schönen Sonnenuntergang, einen glitzernden Regentropfen...
Mache ein Foto oder eine Skizze davon.

Denk heute Abend über deinen Tag nach. Wie oft warst du heute glücklich? Was hat dich glücklich gemacht und warum? Oft sind es Kleinigkeiten, die wir schnell wieder vergessen. Mach es heute mal anders und erinnere dich.

Gönn dir heute selbst drei Glücksmomente, vielleicht auch, indem du jemand anderem eine Freude machst. Was waren das dann für Momente? Kam das Glück von allein oder hast du etwas dazu beigetragen?

Oft genug ärgern wir uns über uns selbst und sind dann auf uns selbst sauer. Wir denken vielleicht: „Typisch, wenn ich nicht so schusselig wäre, wäre das gar nicht passiert. Warum kann ich nicht endlich besser aufpassen?“ Würdest du so mit einem guten Freund reden? Vermutlich nicht. Achte mal darauf, wie du die nächsten Tage mit dir selbst umgehst, wenn es mal nicht so gut läuft. Sei du selbst dein bester Freund, tröste dich und sei nett zu dir. Merkst du einen Unterschied?

Wenn es dir nicht gut geht, wen würdest du anrufen? Warum diese Person? Und weiß sie, wie wichtig sie für dich ist? Schreib doch mal eine Karte an diese Person. Und wenn du mutig bist, schick sie auch ab.

Wenn du glücklich bist, mit wem willst du dein Glück sofort teilen? Was passiert, wenn man seine Freude mit anderen teilt?

Was wünschst du dir aus der Zeit vor der Isolation zurück? Was kann gerne so bleiben, wie es aktuell ist?

Welche Träume hast du? Jetzt oder in der Zukunft?

Wie sieht für dich die perfekte Zukunft aus?

Lächle einfach einmal, auch wenn du vielleicht nicht so gut drauf bist. Du wirst eine Veränderung bemerken.

Was kannst du heute machen, um glücklicher zu sein?

Versuche deinem heutigen Tag eine Überschrift zu geben.

Bedanke dich heute bewusst bei deinen Mitmenschen, wenn sie etwas für dich gemacht haben. Das ist keine Selbstverständlichkeit und du wirst beobachten wie sie sich freuen.

Lege dich hin und schließe deine Augen. Fühle in das innerste deines Körpers und sei dankbar dafür, dass es dir gut geht. Du kannst dabei auch bewusst tief ein und ausatmen.

Halte irgendwann an deinem Tag kurz inne und frage dich, was du genau in diesem Moment fühlst und denkst.

Lege an deinem heutigen Tag ganz bewusst mal eine Entspannungszeit ein. Hierbei sollst du tief durch die Nase einatmen und dann langsam und bewusst durch den Mund ausatmen. Entspanne dadurch deinen kompletten Körper. Mache dies solange, bis du dich deutlich entspannter fühlst. Dies dauert manchmal nur Sekunden.

Gib jemandem eine Massage! Hierfür kannst du gerne einen Igelball verwenden. Macht das denjenigen glücklich? Wechselt auch mal.

Falls dir mit den Schularbeiten die Schultern wehtun: Zieh die Schultern zum Kopf und atme dabei tief ein. Dann lass sie wieder fallen und atme dabei aus. Wie fühlst du dich danach?

Leg dich mal auf den Boden und pass auf, wo du überall den Boden spürst! Strecke dich dabei auch mal ganz lang.



**Glück hat viele
Gesichter -
schau
genau hin!**



Wir hoffen, euch mit dieser Aktion dem Glück und euch selbst ein bisschen näher gebracht zu haben. Wer noch Ideen zum entspannen sucht, wird hier bestimmt auch fündig: <https://jrk-bayern.de/lass-mal>

JRK Nordschwaben

Kreisgeschäftsstelle

Jennisgasse 7

86609 Donauwörth

Tel.: 0906/70682-778

www.jrk-nordschwaben.de

jrk@brk-nordschwaben.de

An dieser Aktion haben mitgearbeitet:

Marco Korhammer

Michaela Weiß

Iris Schäferling

Christina Rein

Jana Strobel

Francesca Glötzl

Barbara Egger

Bilder: www.pixabay.de