Liebe Therapeutin, lieber Therapeut,

diesen Brief vom Glück an das Kind können Sie für das Kind zum ganz persönlichen Brief verwandeln und mit nach Hause geben oder sogar postalisch senden. Vielleicht drucken Sie ihn auf ein besonderes Papier oder stecken ihn in einen besonders schönen Umschlag?

Sie können natürlich auch nach den einzelnen Aufgaben leere Zeilen einfügen und dann in der Therapie die mit dem Kind die erarbeiteten Ergebnisse handschriftlich eintragen und den Brief als Erinnerungsanker mitgeben. Mit dieser Word Datei besteht die Möglichkeit, den Brief vom Glück maßgeschneidert für das Kind anzupassen.

Anmerkung: Bitte diesen Absatz und alle weiteren grau unterlegten Hinweise nach Gestaltung des Briefes löschen.

**Dein Brief vom Glück**

Felicitas Glück

Zufriedenheitsstr. 5

333 Glückshausen

An

((Name und Adresse des Kindes eintragen))

Liebe/r ((Name des Kindes)),

du wolltest doch wissen, wie du mich wiederfinden kannst? Wie ich, das Glück, wieder zu dir komme?

Gerne sage ich dir, wie das klappt. Aber bevor ich das tun kann, gilt es zunächst, ein paar Aufgaben zu lösen!

Vielleicht denkst du jetzt: Oh, nein – Aufgaben! Das ist ja furchtbar. Ich will keine Aufgaben, ich will einfach nur Glück haben. Mehr nicht. Einfach nur Glück.

Oder … bist du doch neugierig? Willst du es dir doch überlegen?

Ich kann dir nur sagen, es lohnt sich, das Glück zu locken und dafür etwas zu tun. Über deine Glücksbotschafterin Frau/Herrn ((hier bitte Ihren Namen einsetzen, falls Sie das möchten)) kennst du meinen Brief ja schon. ABER dieser Brief hier ist nur für dich. Lege ihn an einen guten Platz, damit du immer wieder daran erinnert wirst, dass du dein Glück selbst „machen“ kannst. Vielleicht lässt du ihn sogar unter deinem Kopfkissen liegen?

**Deine erste Aufgabe**:

Die erste Aufgabe wäre, dich zu freuen, wenn ich am Anfang nur als kleines Glückchen komme. Zum Beispiel als sonniger Tag oder als ein Lob von deiner Lehrerin oder deinem Lehrer.

Also liebe/r ((Name des Kindes)), bist du bereit, auch ganz klitzekleine Glücksmomente anzunehmen und dich darüber zu freuen? Dann sage jetzt laut und deutlich: „Ja, ich bin bereit, auch kleine Glücksmomente zu genießen.“

Schön. Dann erinnere dich, welche Glücksmomente, auch wenn sie noch so klein waren, es in den vergangenen Wochen bei dir gegeben hat. Lass dir Zeit, dir fällt bestimmt was ein.

**Deine zweite Aufgabe**:

Überlege dir jetzt drei schöne Momente, die du dir in der nächsten Woche gönnen möchtest. Wähle einfach ein paar schöne Momente aus, die du genießen wirst. Du kannst sie auch aufschreiben oder aufmalen.

Glücklich machen können einen auch Dinge, die man schon lange machen wollte, die man sich aber noch nicht getraut hat. Gibst es Dinge, die du dich bisher nicht getraut hast? Nimm dir Zeit und erinnere dich: Was wolltest du schon längst einmal machen, hast dich aber noch nie getraut? Es geht um etwas, das dich richtig froh machen würde, wenn du es geschafft hättest.

Dann überlege mal mit was du beginnen möchtest? Was brauchst du, um dich zu trauen?

**Deine dritte Aufgabe:**

Diese Aufgabe unterscheidet sich von den anderen. Sicher bist du manchmal ärgerlich, wütend oder traurig. Kannst du es sagen, wenn du dich ärgerst? Glückskinder sollten es schaffen, zu sagen, wenn ihnen etwas stinkt oder sie traurig sind. Wenn du nie sagst, was dich ärgert, oder wenn du nicht sagst, dass du traurig bist, dann sammeln sich in dir „stickige“ Gefühle, so wie stickige Luft in einem Zimmer, das nie gelüftet wird. Ich, das Glück, brauche aber frische Luft, damit ich zu dir kommen kann.

Wenn du es alleine nicht schaffst, dich von diesen stickigen Erinnerungen zu verabschieden, dann lasse dir von einem Erwachsenen dabei helfen.

**Deine vierte Aufgabe:**

Lobe dich so oft es geht selbst. Als Glückskind ist es wichtig, sich selbst zu loben. Immer, wenn du etwas Gutes gemacht hast, solltest du dir selbst auf die Schulter oder auf die Oberschenkel klopfen.

Liebe/r ((Name des Kindes)), ich, das Glück, denke, du bist auf einem sehr guten Weg.

Viel Glück beim Finden des Glückes wünscht dir deine

**Felicitas Glück**