

## Mit dem Glück telefonieren

*Wenn Sie die Rolle der Glücksbotschafterin eingenommen haben, dann tun Sie so, als ob Sie das Glück anrufen und mit ihm sprechen würden. Je nach Alter des Kindes können Sie dazu das Telefon auch in die Hand nehmen. Sie könnten beispielsweise sagen:*

Ja, hallo, ist da das Glück? Ah, wunderbar, das scheint zu funktionieren. Hallo Glück, hier ist deine Glücksbotschafterin!

Du, liebes Glück, hier sitzt [Name] und hat sich gewünscht, dass ich dich anrufe.

*Pause – so tun, als ob das Glück antwortet.*

[Name] wünscht sich so sehr, dass du wieder zu ihr/ihm kommst. (Entwickeln sie hier Ihren individuellen Dialog).

*Telefon unten etwas zuhalten, dann in Richtung des Kindes flüstern ...*

Ich glaube, das Glück weiß etwas ...

*So tun, als ob man einen Tipp bekommt, mit dem Kopf nicken, dann sagen:*

Willst du es wissen?

*Wieder ins Telefon sprechen:* Du meinst, ich soll mal kurz aufstehen? Und schauen, ob da etwas liegt? Ein Brief?

*Verwundert sein – aufstehen – und erstaunt feststellen, dass da unter dem Kissen auf dem Stuhl ein Umschlag liegt. In den Hörer sprechen:*

Vielen, vielen Dank, liebes Glück. Und mach es gut!

*Telefon weglegen.*

Jetzt den »Brief vom Glück« aus dem Kuvert nehmen und diesen dem Kind vorlesen.

*Entscheiden Sie individuell, wie sie den Dialog mit dem Glück und dem Kind gestalten wollen und welche Karten für die weitere Arbeit geeignet sind.*

## Der Brief vom Glück

*Anstelle von [Name] setzen Sie einfach den Namen des Kindes ein.*

Absender: Felicitas Glück

An: [Name]

Liebe/r [Name],

du möchtest 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!

*Kurze Pause machen*

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?

*Antwort abwarten, dann weiter vorlesen*

Schaffst du es geduldig zu sein und ein bisschen auf das Glück zu warten? Zuerst braucht es etwas Zeit um dich kennenzulernen. Deine Wünsche, deine Gedanken. Zu hören, was dir gefällt und was dich traurig macht.

### **Erste Aufgabe:**

Die erste Aufgabe für dich wäre dann, 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 [Name], 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 lass uns doch jetzt gemeinsam überlegen, welche Glücksmomente, auch wenn sie noch so klein waren, es in den vergangenen Wochen bei dir gegeben hat.

*Gemeinsam mit dem Kind überlegen, welche Glücksmomente es gab. Dazu eventuell thematisch passende Karten verwenden.*

Prima. Dann lass uns doch jetzt schauen, was weiter in dem Brief für dich steht:

### **Zweite Aufgabe:**

Nenne mir bitte drei schöne Momente, die du dir in der nächsten Woche selber gönnen möchtest. Wähle einfach ein paar schöne Momente aus, die du genießen wirst.

*Gemeinsam mit dem Kind überlegen, welche Glücksmomente es in den nächsten Tagen geben könnte. Dazu eventuell thematisch passende Karten verwenden.*

Ah, das ist klingt ja ganz wunderbar. Ich bin gespannt, was du darüber berichten wirst.

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? Lass uns doch mal sammeln: 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.

*Gemeinsam mit dem Kind überlegen, was das sein könnte. Dazu die passenden Karten verwenden.*

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

*Gemeinsam mit dem Kind überlegen, was das sein könnte. Dazu die Trau-dich- und die Tu-es-Karte verwenden.*

### **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.

*Gemeinsam mit dem Kind überlegen, was zur stickigen Luft geführt hat. Dazu die Karte »Ein Luftballon voll stickiger Luft« verwenden.*

#### **Vierte Aufgabe:**

Lobe dich 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.

*Dazu die Karte »Du wirst Experte oder Expertin für Selbstlob« verwenden.*

Liebe/r [Name], ich, das Glück, denke, du bist auf einem sehr guten Weg. In der Kartenbox findest du viele weitere Ideen und Anregungen, wie du mich finden und behalten kannst.

Deine Felicitas Glück





