

Glücksmomente noch einmal erleben

Heute wollen wir uns noch einmal ganz genau an Momente erinnern, in denen wir uns besonders glücklich gefühlt haben.

Schreibe einmal drei besonders tolle Momente in deinem Leben auf:

1. _____

2. _____

3. _____

Suche dir nun einen von den drei Momenten aus.

Erinnere dich noch einmal ganz genau an diesen Moment und beantworte die folgenden Fragen:

1. Was **siehst** du genau in dem Moment?

2. Was **hörst** du in dem Moment?

3. Was **fühlst** du in dem Moment?

4. Was **riechst** und **schmeckst** du genau in dem Moment?

Jetzt spüre noch einmal in den Moment hinein und male einmal ein passendes Bild dazu, dass dich an deinen **Glücksmoment** erinnert:

