

GLÜCKLICHE VERÄNDERUNGEN

DAUER: 30 min	WTWb	GuSp	CaEx	RaRo
ZIEL: Finde den Mut selbst glücklicher zu werden und gib etwas von deinem Glück weiter.	LERNSCHRITT: Selbsta Ausdruck fördern und anregen und über die Möglichkeiten zur Veränderung nachdenken.			
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"> • Impulstext (siehe Anhang) • Veränderungen Vorlage (siehe Anhang) 1x pro TeilnehmerIn • Kuverts 1x pro TeilnehmerIn • Stifte 				
DURCHFÜHRUNG: <ol style="list-style-type: none"> 1. Einstieg mit dem Impulstext „Das Geschenk“ 2. Denke an Dinge die dich oder andere unglücklich gemacht haben und wie dem begegnet werden kann. <ul style="list-style-type: none"> - Sind äußere oder innere Umstände dafür verantwortlich? Welche davon sind am einfachsten zu ändern? - Wie viel von unserem Unglück ist durch eine falsche Wahl selbstverschuldet? - Was können wir in unserem eigenen Leben verändern um glücklicher zu werden? - Was können wir in unserem Leben verändern um Anderen zu helfen glücklicher zu sein? - Was gibt es in unserem Leben das wir nicht verändern können? (z.B. Krankheiten und müssen akzeptiert werden um trotzdem glücklich zu sein) 3. Verwendet nun die Vorlage (oder einen selbst gestalteten Zettel) um die Veränderungen aufzuschreiben, die jeder/e Einzelne erreichen möchte. 4. JedeR verschließt seine Notizen in einem Kuvert und adressiert dieses an sich selbst. Die LeiterInnen versenden dieses Kuvert nach einiger Zeit (½ - 1 Jahr) mit der Post. JedeR kann nach dieser Zeitspanne überprüfen, ob ihm/ihr die gewünschten Veränderungen gelungen sind und etwas Glück in diese Welt gebracht haben. 				
ANMERKUNGEN: Die Ergebnisse können auch in einem „Veränderungsbuch“ dokumentiert werden. Sprecht nach Erhalt eures Briefes noch einmal über die erreichten Veränderungen.				

THE PRESENT – DAS GESCHENK

Stell Dir vor, eine Bank schreibt Deinem Konto jeden Morgen € 86.400 gut. Es kann kein Rest für den nächsten Tag aufgehoben werden. An jedem Abend verfällt der ungenutzte Betrag. Was würdest Du tun? - Natürlich jeden Cent ausgeben!

Jeder von uns hat eine solche Bank. Sie nennt sich **Zeit**. Jeden Morgen hast Du 86.400 Sekunden zur Verfügung. Jeden Abend wird der Teil, den Du nicht für einen guten Zweck benutzt hast abgeschrieben. Ein Saldo wird nicht übernommen. Es gibt keinen Übertrag.

- Jeden Tag wird ein neues Konto für Dich eröffnet. Jede Nacht wird der Rest vom Tag gelöscht. Wenn Du den Vorrat des Tages nicht nutzt, trägst Du den Verlust.

Es gibt kein Zurück und keinen Blick auf das "Morgen". Du musst in der Gegenwart leben und mit dem Vorrat für heute auskommen. Investiere ihn so, dass er Dir das Beste an Gesundheit, Glück und Erfolg beschert. Die Uhr läuft. Mach das Beste aus diesem Tag.

- Um den Wert eines Jahres zu ermessen, frag einen Studenten, der eine Prüfung nicht bestanden hat.
- Um den Wert eines Monats zu ermessen, frag eine Mutter, die ihr erstes Kind zur Welt gebracht hat.
- Um den Wert einer Woche zu ermessen, frag den Herausgeber einer wöchentlichen Zeitung.
- Um den Wert einer Stunde zu ermessen, frag die Liebenden, die auf ein Treffen warten.
- Um den Wert einer Minute zu ermessen, frag jemanden, der einen Zug verpasst hat.
- Um den Wert einer Sekunde ermessen, frag jemanden, der gerade einen Unfall vermieden hat.
- Um den Wert einer Tausendstel-Sekunde zu ermessen, frag jemanden, der bei Olympischen Spielen eine Silbermedaille gewonnen hat.

Schätze jeden Augenblick, den Du hast und schätze ihn noch mehr, wenn Du ihn mit jemand Besonderem verbringst; besonders genug, um ihm Deine Zeit zu opfern. Und denk daran, dass die Zeit auf niemanden wartet.

Yesterday is history.
Tomorrow is mystery.
Today is a gift – that's why it's called THE PRESENT!

Das Gestern ist Geschichte, das Morgen ist ein Rätsel. Das Heute ist ein Geschenk. Deshalb heißt es "present" im Englischen.

Mein Plan für Veränderungen

Etwas, das ich an meiner Umgebung verändern kann:

Was?

Warum?

Wie?

Bis wann?

Etwas, das ich an mir verändern kann:

Was?

Warum?

Wie?

Bis wann?

Etwas, das ich an mir akzeptieren lernen sollte:

Was?

Warum?

Wie?

Wie ich kostbare Zeit gewinnen kann:

Wie?

Was würde ich stattdessen tun?

Wie ich Dinge für andere Menschen verändern kann:

Für wen?

Was?

Wie?

Bis wann?