



Auf der Suche nach dem Glück!

# Auf der Suche nach dem Glück

---

Hallo und schön, dass du da bist und du gemeinsam mit mir und deinen Gedanken eine wunderbare fantastische Reise machen möchtest!

Damit wir optimal loslegen können, suche dir jetzt einen ganz bequemen Platz und deine Lieblingsposition: Leg dich, wenn du gerade in der Schule bist, mit deinen Armen verschränkt auf deinen Tisch vor dir.

Falls du zu Hause bist, hol dir eine Matte, oder lege dich ins Bett oder auf die Couch und suche dir deine Lieblingsposition. Wenn du möchtest, schließe deine Augen und nimm ein paar ganz tiefe Atemzüge – tief hinein in den Bauch – bevor wir nun mit unserer Fantasiereise tatsächlich starten.

Als erstes brauchen wir natürlich ein Fahrzeug, mit dem du loslegen kannst, richtig? Möchtest du mit dem Auto verreisen oder mit einem Flugzeug?

Es ist deine Fantasie, ganz egal, was du dir vorstellst – du kannst es in deinen Gedanken tatsächlich kreieren. So, wie du es möchtest, so, wie es dir gefällt! Vielleicht ist dein Fahrzeug auch eine große Glaskugel? Wenn du weißt, wie dein Transportmittel ungefähr ausschaun sollte, dann mach es bunt! Welche Farben soll es haben? Vielleicht deine Lieblingsfarbe? Hat es ein kreatives Muster? Möchtest du es anmalen? Oder hat es eine ganz besondere Form? Ist es groß? Ist es klein? Hat dein Fahrzeug Fenster, hat es Türen? Lass deiner Fantasie hier freien Lauf! In deinen Gedanken ist tatsächlich alles möglich!

Wenn du dein eigenes fantastisches Fahrzeug gestaltet hast, vielleicht möchtest du ihm auch einen besonderen Namen geben? Einen Namen, der dir gefällt? Und bei dem du weißt, dass dein persönliches Fahrzeug gemeint ist, mit dem nur du in deine Fantasiewelt reisen kannst.

Bist du fertig? Los geht's, jetzt kannst du mit deinem Fahrzeug in deine Fantasiewelt abdüsen!

Steig ein in dein Fahrzeug, öffne die Türe und tritt ganz langsam herein – und in diesem Gefährt wartet schon jemand auf dich.

Es sind zwei ganz besondere Wegbegleiter: Du findest sie in dir selbst!

Es sind der Gedanke Hugo und dann gibt es noch das kleine Gefühlchen Viola.

Kennst du sie schon?

Beide sind immer bei dir, auch in deiner Fantasie, jeden Tag!

Der Gedanke Hugo sitzt nämlich in deinem Gehirn.

Das kleine Gefühlchen Viola wohnt in deiner Seele.

Und der Gedanke Hugo ist so eine Art Chef, denn er kontrolliert deine Gedanken!

# Auf der Suche nach dem Glück

---

Das kleine Gefühlchen Viola macht das, was der Hugo, also der Gedanke, sagt. Wenn er aufs Knöpfchen drückt und sagt: „Hey, heute bist du aber mal richtig zornig, so richtig sauer“ – dann lässt dich das kleine Gefühlchen genau dieses Gefühl fühlen. Wenn du traurig bist, dann drückst du das Knöpfchen Trauer und dann bist du auch traurig, wenn du glücklich bist, dann fühlst du Glück – und so geht das tatsächlich mit jedem Gefühl.

Der Gedanke Hugo ist also der Chef über deine Gefühle – und weißt du, was das Coole dabei ist? Du kannst dem Gedanken Hugo sagen, was zu tun ist – du bist ja sein Oberchef – denn er ist ja in deinen Kopf drin, stimmt's?

Das ist das Tolle! DU kannst mit deinen Gedanken deine Gefühle steuern!

Ja wirklich! Und vielleicht kennst du das – hast du auch ab und zu mal so blöde Situationen oder gar ganze Tage? Wie fühlst du dich denn gerade jetzt? Bist du glücklich oder traurig? Zornig, sauer oder fröhlich? Nimm dir doch mal ganz kurz Zeit und versuch mal, dein Gefühl zu fühlen, es zu beschreiben.

Wie fühlst du dich? Was nimmst du gerade wahr?

Sogar für die richtig doofen Tage hilft unsere Reise!

Denn selbst dieses Gefühl kannst du auf unserer Reise wegzaubern! Dafür geben wir dem Gedanken Hugo in deinem Kopf jetzt einfach den Auftrag, er soll doch auf das kleine Glücksknöpfchen drücken! Und wie von Zauberhand verwandelt sich dein Fahrzeug in eine wunderbare grüne Farbe! „Das ist ja schon mal toll“, denkst du dir. Hast du eigentlich bemerkt, dass du tatsächlich schon in die Lüfte gegangen bist und dass du dich schon weg bewegt hast – mit deinen Gedanken und deinem magischen Fahrzeug?! Und schwupps – es ruckelt etwas und du landest auf einer wunderbaren grünen Wiese. Langsam öffnet sich auch die Türe von deinem Fahrzeug. Ganz viel Sonne strahlt dich an.

Du blinzelst und du möchtest auch die Schuhe ausziehen! Also machst du das auch und du steigst aus deinem Fahrzeug und landest auf einem herrlich weichen Moosbett. Nachdem sich deine Augen an das wunderbare Sonnenlicht gewöhnt haben, öffnest du deine Augen – und du staunst: Wow! Hier wachsen viele, viele tausende saftig grün leuchtende Kleeblätter! Hier ist ein riesengroßes Meer von richtig schönen Kleeblättern!

Du betrachtest diese Kleeblätter genauer und ganz intensiv und jetzt fällt dir etwas auf: Sie sind wunderschön, doch sie haben alle nur drei Kleeblätter und du weißt ja bestimmt von Erzählungen: Die vierblättrigen Kleeblätter bringen Glück!

Du möchtest natürlich ganz viel Glück mitnehmen, ganz viel Glück tanken! Speziell für die nicht so guten Situationen, für die blöden Tage, denn genau da braucht man einfach ganz viel Glück, richtig? Und auch heute möchtest du doch glücklich sein. So denkst du dir: „Ich brauch jetzt ein grünes vierblättriges Glücks-Kleeblatt!“

# Auf der Suche nach dem Glück

---

Du gehst und gehst, du suchst und suchst – und noch findest du es einfach nicht. Doch weil du so vertieft bist, und jedes einzelne Kleeblatt ansiehst auf deiner Suche, nimmst du gar nicht wahr, wie die Hummeln um dich herumfliegen. Du siehst gar nicht, dass es sogar Kleeblätter gibt, die blühen. Du nimmst die farnefrohen Schmetterlinge gar nicht wahr – und du riechst überhaupt nicht, wie es auf der Wiese duftet, denn du bist auf der Suche nach deinem Glück. Und gerade findest du es nicht! Irgendwann setzt du dich auf den Boden und bist ganz enttäuscht. Vielleicht denkst du dir: „Ich finde das Glück einfach nicht, wie soll der Tag da glücklich werden?“

Da fällt dein Blick – mittendrin – auf etwas ganz Besonderes! Etwas klitze-klitze Kleines und du nimmst einen liebevollen, roten Schein wahr. Und jetzt siehst du: Es ist ein ganz winzig kleines, grünes Kleeblatt. Doch – es ist ein besonderes Kleeblatt! Denn eines der vier Kleeblätter ist ganz rot! Du wunderst dich, was das wohl bedeuten mag – ein vierblättriges Kleeblatt, und ein Blatt dabei ist rot?!

Was verbindest DU denn mit der wunderschönen Farbe rot? Vielleicht hast du schon mal gehört, dass Rot die Farbe der Liebe ist? Liebe und Glück hängen ganz nah zusammen und das Tolle ist: Liebe und Glück vervielfachen sich, wenn man sie verschenkt! Die Liebe ist ein Grundbaustein von Glück.

Überleg doch mal, wo überall du in deinem Umfeld ganz viel Liebe spüren kannst: Bei deinen Eltern, Großeltern, Geschwistern, vielleicht bei deinen Freunden, sogar mit einem Tier? Wo spürst du überall die wunderbare Liebe? Wo nimmst du dann auch dieses glückliche Gefühl wahr? Wann bist du richtig glücklich? Vielleicht, wenn deine Eltern dich in den Arm nehmen? Oder wenn du ein tolles Erfolgserlebnis hast, etwas geschafft hast? Wann bist du glücklich und wie fühlst du dich da?

Genau das möchte dir dieses kleine, wunderschöne Kleeblatt zeigen: Nimm jedes kleine Glück wahr!

Auch wenn du gerade tausende kleine, grüne Kleeblätter gefunden hast: Es ist das kleine Glück, das dir ganz großes Glück beschert!

Zusammen mit Liebe – das Glück vermehrt sich, wenn wir es schenken.

Jetzt bist du einfach so glücklich darüber, dass du endlich dein kleines Glück gefunden hast und du beschließt, es mitzunehmen!

Du buddelst es aus, nimmst es sanft in deine Handfläche und gehst ganz langsam zurück zu deinem Fahrzeug. Du spürst jetzt auf einmal, seitdem du dieses kleine Glück gefunden hast, wie glücklich du bist und wie sehr du dich geliebt fühlst! Und du möchtest jetzt diese Liebe auch weitergeben und dieses Glück ganz viel verschenken! Zuhause genauso wie an ganz viele Menschen! Denn du hast ja auch gehört, Liebe und Glück werden mehr, sie vervielfachen sich, wenn man sie verschenkt!

# Auf der Suche nach dem Glück

---

Du kommst mit ganz achtsamen Schritten zusammen mit deinem kleinen Kleeblatt immer näher an dein Transportmittel.

Plötzlich – wie cool! – kannst du erkennen, dass all die kleinen Kleeblätter sich verwandelt haben: Statt dem einen Kleeblatt mit rotem Herzchen ist auf einmal ganz vielen der vormals grünen Kleeblätter ein wunderschönes rotes Kleeblatt gewachsen! Denn du verschenkst Liebe und damit auch Glück – und deshalb sind ganz viele rote Kleeblätter gewachsen!

Du freust dich riesig! Zusammen mit deinem kleinen Kleeblatt bist du jetzt bei deinem Fahrzeug angekommen, und du steigst ein.

Hey, da warten ja deine zwei Begleiter, der Gedanke Hugo und das kleine Gefühlchen Viola, auf dich! Hugo hat nämlich gespürt, dass du dir eine klitzekleine Portion Glück wünschst. Dein Gedanke Hugo weiß nämlich, wenn er auf das Knöpfchen „Glück“ drückt, dann spürt das Gefühlchen Viola: „Juhuu, ich bin glücklich!“

Und so wollten deine zwei Begleiter dir mit dieser Fantasiereise das Glücksgefühl zurückgeben!

Und jetzt weißt du ja: Ab heute und in Zukunft kannst du deinem Gedanken Hugo immer sagen, wie du dich fühlen möchtest! Ist das nicht klasse?! Du setzt dich nun in dein Fahrzeug zurück, platzierst dein kleines Glückskleeblatt an deiner Seite und schließt die Türen.

Gemeinsam mit deinem Hugo im Kopf und mit deinem kleinen Gefühlchen bist du jetzt ganz zufrieden und rundum glücklich! Du fühlst dich geliebt und du möchtest dieses Gefühl der Liebe und dieses Glücksgefühl ganz schnell mit nach Hause nehmen!

Langsam steigt das kleine Fahrzeug in die Höhe und – schwupps – bist du wieder im Klassenzimmer angekommen. Wenn du möchtest, dann mal doch jetzt dein kleines Glückskleeblatt auf ein Blatt Papier und denk immer daran, du hast den kleinen Gedanken Hugo und dein kleines Gefühlchen Viola immer bei dir – und du kannst dem Gedanken sagen, welches Gefühl gedrückt werden soll. Zum Beispiel das Glücksknöpfchen. Dann kannst du jederzeit zu dieser Fantasiereise mit deinen wunderschönen Kleeblättern zurückkommen und dir wieder eine kleine Portion Glück abholen!

Bis zum nächsten Mal!

Ganz ruhig und mit geschlossenen Augen kehrst du aus deiner Fantasiewelt zurück. Atme tief ein und wieder aus. Gib etwas Kraft in deine Finger (z.B. wie beim Klavierspielen), in die Zehen und in deinen restlichen Körper. Balle deine Hände zu Fäusten, klopfe dir auf die Schultern (z.B. wie ein Gorilla), dehne und strecke dich (z.B. wie eine Katze) und atme tief ein und wieder aus, so dass sich dein Bauch bewusst hebt und wieder senkt. Und wenn du soweit bist, öffne ganz langsam und in deinem Tempo die Augen und setze dich ruhig und leise hin, so dass die anderen Kinder ebenfalls langsam aus ihrer Entspannung zurückkehren können.