

POSITIVE WAHRNEHMUNG

# Trullas

## Gute-Momente-Glas



**Ein kleiner guter Moment darf bleiben.**

Zum Gestalten, Sammeln und gemeinsamen Wiederentdecken.

# So funktioniert das Gute-Momente-Glas

Fast jeder Tag versteckt irgendwo einen kleinen guten Moment.



1

## GESTALTEN

### 1. Dein besonderes Glas

Gestalte ein leeres Marmeladenglas mit Farben, Papier, Bändern oder drei kleinen Sternen.

**„Mach es so, dass es wirklich zu dir gehört.“**



2

## ENTDECKEN

### 2. Was war heute schön?

Überlegt am Abend gemeinsam: Welcher kleine Moment hat dich heute gefreut?

**„Ein guter Moment muss nicht groß sein.“**



3

## FESTHALTEN

### 3. Malen oder schreiben

Male oder schreibe deinen guten Moment auf einen kleinen Zettel. Erwachsene dürfen helfen.

**„So bekommt dein schöner Moment einen Platz.“**



4

## SAMMELN

### 4. Ab ins Glas

Falte den Zettel und lege ihn in dein Glas. Mit der Zeit wird es immer voller.

**„Heute kommt ein kleines Stück Freude dazu.“**



5

## ERINNERN

### 5. Wenn ein Tag schwer ist

Öffnet gemeinsam einige Zettel und erinnert euch an die gesammelten guten Momente.

**„Schwere Gefühle dürfen da sein. Die guten Momente sind trotzdem nicht verschwunden.“**

## Für Erwachsene

Die Übung soll schwierige Gefühle nicht wegmachen. Sie hilft Kindern, zusätzlich kleine angenehme Erlebnisse und eigene Erfolge bewusster wahrzunehmen.

# Gestalte dein eigenes Gute-Momente-Glas

Schneide die Formen aus oder gestalte dein Glas ganz frei.

## MEINE GUTEN MOMENTE

1 - 2 - 3 - 4 · alles ist in dir



### Dekoration zum Ausschneiden



# Zettel für dein Gute-Momente-Glas

Male oder schreibe deinen Moment. Dann falten und ins Glas legen.

★ **Das war heute schön:**

---

---

---

★ **Darauf bin ich stolz:**

---

---

---

★ **Das hat mich zum Lachen gebracht:**

---

---

---

★ **Dafür bin ich dankbar:**

---

---

---

★ **Mein kleiner guter Moment:**

---

---

---

★ **Heute mochte ich:**

---

---

---

★ **Das war heute schön:**

---

---

---

★ **Darauf bin ich stolz:**

---

---

---

# Zettel für dein Gute-Momente-Glas

Male oder schreibe deinen Moment. Dann falten und ins Glas legen.

★ **Das hat mich zum Lachen gebracht:**

---

---

---

★ **Dafür bin ich dankbar:**

---

---

---

★ **Mein kleiner guter Moment:**

---

---

---

★ **Heute mochte ich:**

---

---

---

★ **Das war heute schön:**

---

---

---

★ **Darauf bin ich stolz:**

---

---

---

★ **Das hat mich zum Lachen gebracht:**

---

---

---

★ **Dafür bin ich dankbar:**

---

---

---