

So geht's!

“Glück im Glas”



01

Sucht euch einen Tag mit Uhrzeit in der Woche aus, den ihr ab jetzt jede Woche als "Familienzeit" in euren Kalender eintragt. Zum Beispiel jeden Sonntag um 17 Uhr.

02

Jedes Familienmitglied wählt eine Zettelfarbe für sich aus. Zwei Farben bleiben übrig. Vorschläge dafür:

- Mama und Papa
- Ein Moment für die ganze Familie
- Idee für eine Familienaktivität in der nächsten Woche
- Etwas, dass ihr gerne als Familie erleben möchtet

03

An eurem gewählten Zeitpunkt setzt ihr euch jetzt gemeinsam an den Tisch und reflektiert kurz die Woche. Macht es euch gerne gemütlich. Es darf alles genannt werden was gut war und was nicht so gut war. Wer mag kann bei den nicht so guten Sachen überlegen, was das Gute daran war (Lerneffekt).

Reflexionsfragen könnten sein:

- Wobei hatte ich besonders viel Spaß?
- Was habe ich Neues gelernt?
- Was hat mir diese Woche am besten gefallen?
- Was war diese Woche doof?
- Wofür möchte ich Danke sagen?

Jedes Familienmitglied sucht sich nun ein oder zwei schöne Momente aus der Woche aus und notiert sie auf seinem Zettel. Eltern dürfen beim Schreiben helfen.

04

Nun wird der Zettel klein gefaltet und kommt ins Glas. Bedankt euch bei euch für die gemeinsame Zeit und/oder überlegt euch ein Ritual zum Abschluss.

05

Am Endes des Jahres (letzter Sonntag oder ein anderer Tag) setzt ihr euch wieder gemeinsam an den Tisch und zieht abwechselnd die Zettel aus dem Glas. So reflektiert ihr nochmal was ihr in diesem Jahr als Familie erlebt habt.

06

Viel Freude dabei und ganz viele wundervolle Glücksmomente!

