

## Unsere Glücksmomente 2025

Viele wissenschaftliche Befunde aus der Forschung im Bereich *Savouring* (dt. Genießen) zeigen, dass Vorfreude glücklich macht. ☺ Die folgende Übung könnt ihr entweder mit der ganzen Familie oder für jedes Kind einzeln durchführen. Macht gemeinsam ein Brainstorming: Was würde euch so richtig viel Spaß machen? Was möchtet ihr gerne einmal gemeinsam erleben? Dabei ist alles erlaubt, was euch Spaß macht, egal ob großer Ausflug oder gemeinsames Plätzchenbacken und Nichts-Tu-Tag zu Hause. Wichtig dabei ist nur, dass es etwas ist, was euch Beiden oder auch der ganzen Familie viel Spaß macht und etwas Besonderes für euch ist. Sucht euch für jeden Monat der kommenden 12 einen Glücksmoment aus und tragt ihn in die Liste ein. Verziert eure Liste und hängt sie gut sichtbar auf. Fangt schon einmal an zu planen und tragt die Termine, wenn möglich, schon in eure Kalender ein. Denn Vorfreude macht glücklich. ☺ Ich wünsche euch von Herzen viel Spaß dabei!

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....