

Wenn wir uns freuen, sind wir zufrieden und glücklich. In diesen Momenten sind unsere Bedürfnisse erfüllt, es geht uns gut, wir fühlen uns wohl, frei und innerlich ausgeglichen. Freude kann ganz unterschiedlich aussehen. Wir können uns im Stillen freuen oder auch laut jubeln, schreien, springen und in die Hände klatschen. Manchmal platzen wir beinahe vor Freude und wollen alle an unserem Glück teilhaben lassen. An anderen Tagen genießen wir unsere Zufriedenheit ganz für uns alleine.

Wir freuen uns spontan, weil wir einen Freund treffen, weil wir ein schönes Geschenk bekommen haben oder auch weil etwas vor uns liegt, das uns Spass macht - dann sind wir mit Vorfreude erfüllt, einer angenehmen inneren Anspannung. Auch über sinnliche Erfahrungen können wir uns freuen und begeistern: Wir werfen uns in den frischen Schnee, tauchen ins warme Badewasser, streifen durch das hohe Gras einer Wiese, schlittern über die Eisbahn, hupsen auf dem Trampolin oder legen uns nachts unter den Sternenhimmel.

Der Wald, das eigene Bett, die Küche der Oma oder das Freibad können Orte sein, die wir mit Freude und Zufriedenheit verbinden, weil wir dort viele schöne Momente erlebt haben. Ein gelungenes Fest verbinden wir mit freudvollen Erlebnissen und guten Begegnungen.

Freude und Zufriedenheit haben manchmal etwas Flüchtiges und wir können es kaum in Worte fassen, aber wir sind davon erfüllt. Es fühlt sich leicht an, alles geht mühelos. Wir spüren, wenn die Zufriedenheit wieder vorbei ist, und sehen es anderen Menschen an, ob sie sich freuen oder nicht. Wir können absichtlich nach Glücksmomenten und Augenblicken der Zufriedenheit Ausschau halten. Freudvolle Erinnerungen können uns in weniger erfreulichen Zeiten sogar trösten. Auch in Freundschaften erleben wir Glück und Zufriedenheit, wir fühlen uns verstanden und wertgeschätzt - wir sind Teil der Gemeinschaft.

ES SCHNEIT.

März/Mars

23

Sonntag / Dimanche

Cartes
Piqués

W/S 2 22 | 18.43 83-283



FREUDE

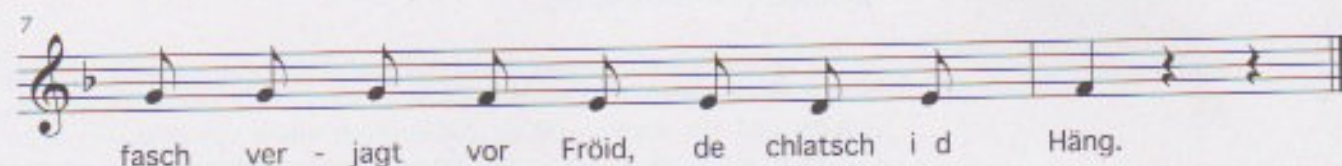
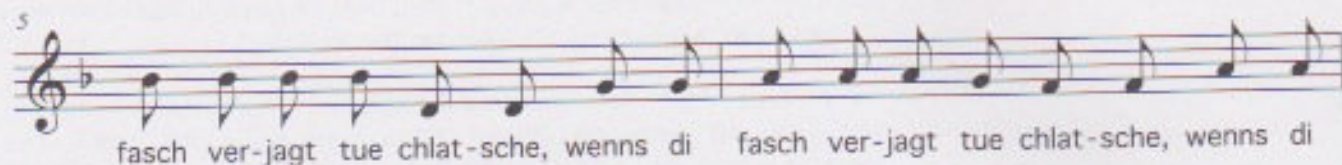
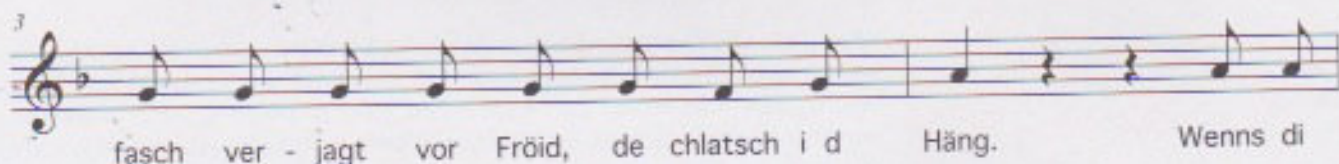
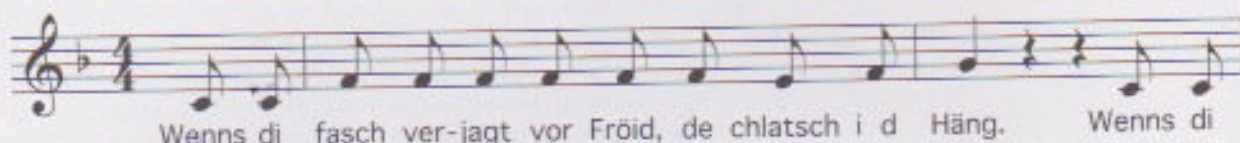
(Bildtafel)

- ② Welche Farbe hat Glück oder Freude für dich?
- Wo ist die fröhlichste und glücklichste Stelle auf dem Bild?
- Kann ein Sonntag glücklich machen?
- Bist du glücklich, wenn es schneit?
- Was brauchst du, um glücklich und zufrieden zu sein?
- Wo in dir spürst du, wenn du glücklich bist?
- Wie merkst du, wenn deine Mutter, dein Vater, deine Freundin oder dein Freund glücklich ist?
- Wie kann man Freude und Glück teilen?
- Erinnere dich an einen vollkommen glücklichen Moment. Hat dieser Moment mit Menschen zu tun oder mit einem Ort? Kannst du jederzeit dorthin zurückgehen?



Wenns di fasch verjagt

überliefert



2.
Wenns di fasch verjagt vor Fröid,
stampf mit de Füess ...

3.
Wenns di fasch verjagt vor Fröid,
de träi im Kreis ...

4.
Wenns di fasch verjagt vor Fröid,
gump uf und ab ...

FREUDE UND ZUFRIEDENHEIT

- ① Was siehst du auf dem Bild?
Was passiert auf dem Bild?
Suche im Bild eine Stelle, die du besonders spannend findest.
Welche Stimmung ist auf dem Bild?
Hat es auf dem Bild etwas Unbekanntes für dich?
Könnte etwas passiert sein, das man nicht sehen kann?
Schau dir das Bild an. Dann schliesst du die Augen. Woran erinnerst du dich?
- ② Welche Farbe hat Glück oder Freude für dich?
Wo ist die fröhlichste und glücklichste Stelle auf dem Bild?
Kann ein Sonntag glücklich machen?
Bist du glücklich, wenn es schneit?
Was brauchst du, um glücklich und zufrieden zu sein?
Wo in dir spürst du, wenn du glücklich bist?
Wie merkst du, wenn deine Mutter, dein Vater, deine Freundin oder dein Freund glücklich ist?
Wie kann man Freude und Glück teilen?
Erinnere dich an einen vollkommen glücklichen Moment. Hat dieser Moment mit Menschen zu tun oder mit einem Ort? Kannst du jederzeit dorthin zurückgehen?

PARTNERAUFGABE:

Suche mit dem Guckfenster einen Ausschnitt oder eine Stelle, die dir gefällt.
Tausche dich mit deinem Nachbarn aus ...

Hat es Personen auf dem Bild? Was sprechen sie?
Lege die Karte mit Sprechblase auf das Bild und lass die Person sprechen.

- Fertigen Sie für die Arbeit mit den Bildern ein Guckfenster an und schneiden Sie aus Papier eine Sprechblase aus.

