

## HERZ-Post der OPS – ein Glas voll Glück

### Liebe Schülerinnen und Schüler,

vielleicht habt ihr euch, haben Sie sich schon neugierig gefragt, was sich hinter dem Titel „Herz-Post“ wohl verbergen mag?!

Wir haben uns von unserem Schulmotto inspirieren lassen (Schule mit Herz) und möchten euch in dieser besonderen Zeit immer wieder kleine Ideen schicken, die euch gut tun oder einfach Spaß machen sollen. Ihr seid herzlich eingeladen, die Ideen einfach auszuprobieren.

Heute möchten wir dich einladen, ein **GLAS voll Glück** für dich zu gestalten und es mit guten Gedanken zu füllen.

### Was du dazu brauchst?

- ein etwas größeres leeres Glas (z.B. ein Marmeladenglas oder ein Gurkenglas) oder alternativ eine kleine Schachtel.
- Wenn du magst, kann du dieses Glas oder diese Schachtel noch von außen schön gestalten, z.B. was draufkleben...
- kleine Zettel (z.B. Notizblockzettel) – vielleicht sogar in verschiedenen Farben



### Und nun geht es los!

Die Idee: Jeder Tag hat schöne Momente, nur manchmal übersehen wir sie. Wir möchten dich einladen, diese Momente zu sammeln. Dazu kannst du dir jeden Tag einmal (oder auch mehrmals) Gedanken zu den folgenden Fragen machen. Am einfachsten ist es vermutlich, wenn du es abends machst, da du dann den Tag über schon einiges erlebt hast. Du musst nicht auf alle Fragen antworten – such dir einfach diejenigen Fragen aus, zu denen dir etwas einfällt.

- *Was hat mich heute glücklich gemacht oder worüber habe ich mich heute gefreut?*
- *Was habe ich heute Schönes erlebt? Wofür bin ich dankbar?*
- *Was hat mir heute Spaß gemacht?*
- *Wem konnte ich eine Freude machen?*

Was dir zu den Fragen einfällt, schreibst du jeweils auf einen deiner kleinen Zettel – also jeden „Glücks-Gedanken“ auf einen extra Zettel. Den Zettel faltest du oder rollst ihn ein. Deine Zettel wirfst du in dein Glücks-Glas, so dass dein „Glücks-Glas“ immer voller wird.

Und wenn du magst, kannst du einfach immer mal wieder einen Zettel daraus ziehen und lesen – vor allem auch in Momenten, in denen es dir mal nicht so gut geht.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Gestalten deines „Glücks-Glases“ und / oder deines Schatzkästchens!

Dein Herzpost-Team der OPS