



Dieses Buch kann Kinder und Erwachsene unterstützen,  
ihre Ideen und Träume wirklich zu leben.  
Wenn sie verstehen, wie wichtig ihre Gedanken und Gefühle  
in ihrem Leben sind, können sie ihr Glück selbst in die Hand nehmen.

Manchmal braucht es nur eine Frage,  
und wir sehen die Welt wieder mit ganz anderen Augen.

ISBN 978-3-00-040051-3



14,80 € (D)

 Dagmar Lüdemann Verlag

Dagmar Lüdemann / Astrid Paradies

Wo findest du dein Glück?



Dagmar Lüdemann  
Illustrationen von Astrid Paradies



## Wo findest du dein Glück?

Eine Entdeckungsreise in die Welt der Gedanken und Gefühle

Für Dich



Wie schön, dass du dein Glück selbst  
in die Hand nehmen willst ...

Dieses Buch wird dich auf deiner Reise in die Welt  
der Gedanken und Gefühle begleiten.

Natürlich kannst du nicht alles auf einmal entdecken.  
Fange einfach dort an, wo es dir gerade gefällt.

Du kannst deine Eltern, deine Familie,  
deine Freunde und natürlich dich selbst fragen.

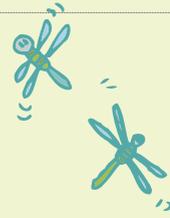
So wirst du immer neue Antworten bekommen  
und damit Schritt für Schritt deinen Weg finden.

... los geht's



## Der Anfang - deine Wahl

Macht 1 + 1 glücklich? .....	4
Wo findest du dein Glück? .....	6
Wer entscheidet, ob du glücklich bist? .....	7
Wann fängt dein Glück an? .....	8



## Die Gefühle - deine Ausstrahlung

Wie fühlst du dich, wenn du glücklich bist? .....	10
Welche Gefühle kennst du? .....	11
Möchtest du zaubern lernen? .....	12
Wie fühlst du dich jetzt? .....	14
Was machst du mit deinen Gefühlen? .....	16
Wie kannst du Gefühle auflösen, die du nicht magst? .....	18
Willst du gute Gefühle angeln? .....	20
Geht es dir gut? .....	22

## Die Gedanken - deine Kraft

Ist es egal, was du denkst? .....	24
Woher kommen deine Gedanken? .....	26
Wer lenkt deine Gedanken? .....	28
Wieso bist du nie allein? .....	30

## Der Weg - deine Ideen

Wovon träumst du? .....	32
Wann fällt dir etwas ein? .....	34
Glaubst du an dich? .....	36
Wann fängst du an? .....	38
Wem schenkst du deine Energie? .....	40
Was hast du heute Neues ausprobiert? .....	42
Sind Fehler schlimm? .....	44
Kannst du mir helfen? .....	46
Was braucht deine Idee? .....	48

## Das Training - deine Übungen

Was macht dir gute Laune? .....	50
Wen hast du alles lieb? .....	52
Wem willst du heute eine Freude machen? .....	54
Was sind deine Lieblingsgedanken? .....	56
Wie oft hast du heute gelächelt? .....	58
Wofür bist du dankbar? .....	60

Willst du jetzt aufhören zu fragen? .....	62
---	----



## Macht 1 + 1 glücklich?

Nein, es gibt keine Rechnung, die für alle gültig ist.

**Du bist einzigartig.** Du hast **besondere Stärken und Fähigkeiten** und **deine eigenen Träume.**

Das, was deinen Freund glücklich macht, muss dich nicht auch glücklich machen. Deswegen ist es so wichtig, dass du fragst, um herauszubekommen, was dir Freude macht.

Ist es Sport?

Ist es Musik?

Sind es Tiere?

Malst du gerne?

**Wer fragt, wird eine Antwort finden.**

Herzlich willkommen in der  
Schule des Lebens.

Das Leben ist bunt. Das Leben macht Spaß!  
Das Leben ist ein Abenteuer!  
Genieße dein Leben!



## Glaubst du an dich?

Toll, du hast eine Idee, die dir Spaß macht. **Jetzt ist es wichtig, dass du an dich und deine Idee glaubst.** Nur die Gedanken, bei denen du dich gut fühlst, bringen dich an dein Ziel.



„Alles, was du dir vorstellen kannst, kannst du auch erreichen“ hat der Erfinder der Micky Maus gesagt.



## Was sind deine Lieblingsgedanken?

Was sammelst du gerne?  
Fußballkarten, Aufkleber, Kuscheltiere oder ...?

**Was hältst du davon, ab heute gute Gedanken zu sammeln?**

Warum? Immer, wenn du diese Gedanken denkst, wirst du dich gut fühlen. Je besser du dich fühlst, desto mehr schöne Dinge wirst du in dein Leben ziehen.

**Also, welche Gedanken denkst du so richtig gerne?**

Schreibe deine Lieblingsgedanken auf und denke sie so oft wie möglich.

Du kannst auch glückliche Menschen fragen, was sie denken. Das kann dir helfen, neue, gute Gedanken zu finden.

Viel Spaß beim Sammeln!