

Daniel Seiler

Die 50 besten Spiele zur

# Selbstfürsorge

*für 14- bis 18-Jährige*



**DON  
BOSCO**

*MiniSpielothek*



## Glückstagebuch

Selbstfürsorge bedeutet auch, sich mit den positiven Dingen des Alltags zu beschäftigen und diese positiven Dinge sollten festgehalten werden. Das kann beispielsweise in Form eines Tagebuchs erfolgen, in dem alle glücklichen Erlebnisse des Tages festgehalten werden. Dadurch schreiben die Teilnehmenden eine kleine reale Geschichte über sich selbst, in der es *nur* um die glücklichen Momente ihres Lebens geht. Das festigt einerseits eine positive Denkweise, zum anderen kann man sich dieses Tagebuch durchlesen, wenn man mal einen schlechten Tag hat.

Gemeinsam wird also ein solches Tagebuch gebastelt, indem die Teilnehmenden zum Beispiel ein Buch oder ein Heft verzieren und ihm den Titel „Glückstagebuch“ verpassen.

### Material

Hefte/Notizblöcke, Stifte, Pappe, Kleber, Scheren, Basteldekoration: Perlen, Federn, Glitzer, Pfeifenreiniger etc.