



Lieber Glückssterne-Leser,

auf den folgenden Seiten erhältst du eine kurze Einführung in die Glückspunkt-Methode sowie verschiedenste Tipps, um direkt einsteigen zu können.

Lese dir die folgenden Seiten mit den Praxistipps aufmerksam durch und führe die Methode mit deinen Kindern durch. Dabei liegt die Verantwortung bei dir.

Du darfst bei der Methode direkt mitmachen. Denn auch dir bringt die *Glückspunkt-Methode* Entspannung, Lebensfreude und Kraft im Alltag.

Von Herzen wünsche ich dir mit der *Glückspunkt-Methode* Freude, Frieden und vor allem Entspannung sowie Kinder, die die Sterne leuchten lassen, an sich glauben und ihre Stärken entdecken.

Deine

Anja Frenzel



Die Glückspunkt-Methode

Die *Glückspunkt-Methode* entstand, als ich für meine Kinder die Geschichte „Michel, Lina und die Glückssterne“ erfand. In dieser entdecken Michel und Lina gemeinsam mit den Glückssternen die *Glückspunkt-Methode*. (Kinderbuch: „Michel, Lina und die Glückssterne“) Dabei bemerken die beiden Kinder, dass sie ein schönes, ruhiges Gefühl spüren, wenn sie mit ihren Händen Glückspunkte berühren und diese „leuchten lassen“.

Dieses Gefühl nennen die Glückssterne Sterna und der Kleine Stern das „Sternengefühl“. Michel und Lina lieben das Sternengefühl, weil es sich so gut anfühlt. Es ist ein richtiges Glücksgefühl, das auch dir und deinen Kindern helfen kann, zur Ruhe zu kommen, wenn zum Beispiel Aufregung herrscht oder wenn du dich konzentrieren musst.

Im Sternengefühl fühlst du dich entspannt, gut und kraftvoll, nimmst dich besser wahr, und die Entspannung und die Lebensfreude werden spürbar. Du kannst das Sternengefühl nutzen, wenn es dir nicht gut geht, wenn du zur Ruhe finden möchtest oder wenn du einfach Glück spüren und glücklich sein willst.

So funktioniert die Glückspunkt-Methode

1. Zuerst setzt oder legst du dich hin und suchst dir zwei Punkte an deinem Körper aus, die du berühren möchtest. Das sind deine Glückspunkte.
2. Du berührst als erstes mit einer Hand einen Punkt am Körper – das ist dein erster Glückspunkt. Dort stellst du dir einen Stern vor und lässt diesen in deiner Vorstellung leuchten.
3. Dann berührst du mit der anderen Hand einen anderen Punkt am Körper – das ist dann natürlich dein zweiter Glückspunkt, wo du dir einen Stern vorstellst und diesen leuchten lässt. Ich nenne die Hände übrigens „Sternenhände“.
4. Lasse beide Sterne zusammen leuchten, und genieße das schöne Gefühl, das dabei auftaucht: dein Sternengefühl. Vielleicht fühlt sich dieses wie eine Sternschnuppe oder ein Sternenfeuerwerk an. Oder wie ein zartes Glitzern. Fühlst du es?

Übrigens: Über die Geschichte von Sterna und dem Kleinen Stern werden die Kinder im Kinderbuch nach und nach in diese Schritte und Begriffe eingeführt (s.o.).

Das Sternengefühl

Was ist das eigentlich?

Bei manchen ist es „wie ein Kribbeln ...“

Die Kinder sagen oft: „Das fühlt sich soooooooo gut an!“, oder: „Komisch, das ist überall ...“, oder: „Das ist so ein Gefühl im Bauch ...“, oder: „Damit kann ich ganz anders sein ..., so glücklich!“, oder: „einfach ein Glücksgefühl!“

Das Sternengefühl ist ein schönes Gefühl, das sich im Körper ausbreitet, wenn du dich mit der *Glückspunkt-Methode* sehr tief entspannst. Jeder Mensch spürt das Gefühl anders.

Meistens wird das Sternengefühl mit Entspannung und Freude und oftmals mit einem Glücksgefühl in Verbindung gebracht.

Sterna und der Kleine Stern finden: „Das Sternengefühl ist intergalaktisch schön!“

Gesammelte Tipps zur Glückspunkt-Methode

Tipps 1

Wenn es den Kindern schwerfällt, sich die Sterne vorzustellen, dann können sie sich zwei Sterne auf ein Blatt Papier malen, diese ausschneiden und auf den Körper legen. Oder du malst die Sterne auf den Körper des Kindes, zum Beispiel in die Handflächen.

Tipps 2

Du solltest mit den Kindern das Leuchten der Sterne immer wieder üben, um das Sternengefühl noch deutlicher zu spüren, damit es den Kindern und dir vertraut ist und es euch richtig gut geht. Am Anfang kann es sein, dass das Sternengefühl ganz zart und kaum zu spüren ist. Das ist völlig normal. Übe die *Glückspunkt-Methode* dann immer wieder, auch wenn du oder die Kinder zunächst das Gefühl habt, dass da gar nichts ist. Irgendwann werden alle merken, dass jeder ein Sternengefühl in sich entdecken kann. Übt also immer wieder miteinander.

Fange doch direkt noch einmal von vorne an. Es lohnt sich!

Tipps 3

Manchmal hilft es, wenn du die Glückspunkte bei einem anderen Menschen zum Leuchten bringst. Du berührst dann nicht zwei Punkte an deinem, sondern an einem anderen Körper und lässt deine Sternenhände leuchten. Vielleicht bemerkt dieser dann sein Sternengefühl. Dann können alle besser glauben, dass sie die Methode beherrschen. Mir ging das so, als ich sie gelernt habe. Gemeinsam üben lohnt sich!

Tipps 4

Üben können die Kinder auch prima an einem Kuscheltier.

Tipps 5

Wenn es immer noch nicht so gut klappt, kannst du dir etwas Schweres auf zwei Punkte deines Körpers legen, zum Beispiel Tastsäckchen oder Sternensäckchen, und diese dann fühlen. Das funktioniert bei vielen Menschen gut.

(Die Sternensäckchen kannst du im Glückssterne-Shop bestellen.)

Noch mehr Unterstützung zur Methode findest du auf der Glückssterne-Internetseite

www.glukssterne.com

Weitere Medien zur Glückspunkt-Methode

Das Kinderbuch



„Michel, Lina und die Glückssterne – Entspannt, kraftvoll, glücklich mit der Glückspunkt-Methode“ von Anja Frenzel

Michel lernt zwei Sterne kennen, die ihm in vielen Situationen helfen, sich gut, stark und glücklich zu fühlen. Als Michel den Mut fasst, seinen Freunden davon zu erzählen, wird er ausgelacht. Erst als er Lina begegnet, trifft er auf Verständnis. Gemeinsam möchten Michel und Lina den Sternen helfen, mehr Kinder mit dem Glücksgefühl zu erreichen. So entdecken Michel und Lina eine Methode, die sie das Glück erleben lässt.

Und nicht nur sie!

In dieser kindgerechten Geschichte über Freundschaft, Freude, Angst, Wut, Alleinsein und die Kraft der Gruppe sind die verschiedenen Aspekte der Methode geschickt eingebettet. Die Kinder lassen die Glückssterne in sich leuchten, spüren ihre Herzenskraft und entdecken, was in ihnen steckt.

Das Glückssterne-Praxisbuch



„Erlebe deine Glücks-Sternstunde – Übungen zur Glückspunkt-Methode für Entspannung, Lebensfreude und Herzenskraft“ von Anja Frenzel

Das Praxisbuch bietet dir gut verständliche Anleitungen und Anregungen, um die Glückspunkt-Methode im Handumdrehen umzusetzen. Mit über 50 Übungen, Liedern und Arbeitsblättern gehen die Kinder auf Fantasie-reisen, machen Bewegungsspiele, singen Lieder, malen Bilder, basteln Glückssterne und tauschen sich über ihre Erlebnisse und Gefühle aus. Die Kinder kommen zur Ruhe, nehmen sich besser wahr und können mit den Glückssternen die Entspannung, Lebensfreude und Herzenskraft spüren. Und du kannst das auch!

Die Übungsreihe



zum Beispiel zur Grafomotorik:

„Fit mit Stift und der Glückspunkt-Methode“ von Anja Frenzel

Über 70 Kopiervorlagen bieten dir die Möglichkeit, Kinder zu verschiedensten Bewegungen mit dem Stift zu motivieren.

Zu verschiedenen Themenbereichen, die zur Geschichte rund um die Glückssterne passen, habe ich Vorlagen entwickelt, die du mit Kindern nutzen kannst. Gleichzeitig kannst du dazu die Glückspunkt-Methode einsetzen, so dass das Kind besonders viel Ruhe und Vertrauen in seine Fähigkeiten findet.

Du erhältst eine kurze Einführung in die Glückspunkt-Methode sowie verschiedenste Illustrationen, die liebevoll für dich vorbereitet sind.

40 Glücksimpuls-Karten



„Sternenmomente in jedem Wort zur Glückspunkt-Methode für starke Kinder – 40 Glücksimpulskarten für mehr Entspannung, Lebensfreude und Herzenskraft“
von Anja Frenzel

Die Glücksimpuls-Karten bieten dir zu verschiedenen Begriffen einen Gedanken, der die Arbeit mit den Glückssternen und ihrer Methode unterstützt (siehe Abbildung unten). Sie sind ähnlich wie Affirmationskarten, inspirieren mit ihren Aussagen und regen zum Austausch zu

verschiedensten Bereichen ein, zum Beispiel zu: Freundschaft, Frieden, Vertrauen, Wut, Träumen, Ängsten, dein „Ja“, dein „Nein“, Familie, Glück, Sternengefühl, Entscheidungen, Wünsche, Stärken, Geduld, Lebensfreude uvm.

Die Glücksterne-Zeugnisse



... für deine Kinder, Klassen oder auch Kollegen ...

Setze Impulse für leuchtende Kinderaugen und strahlende, erfüllte Herzen!

Wertschätzung, Freude und Stolz für alle Kinder!

Für einige Menschen sind diese Zeugnisse ein wichtiger Denkanstoß ...

Diese Bücher und weitere Medien wie Glücksterne, Handpuppen, das Glücksterne-ABC, der Erste-Hilfe-Koffer zum Glückseligsein, Postkarten und Infos zu den Seminaren findest du unter