

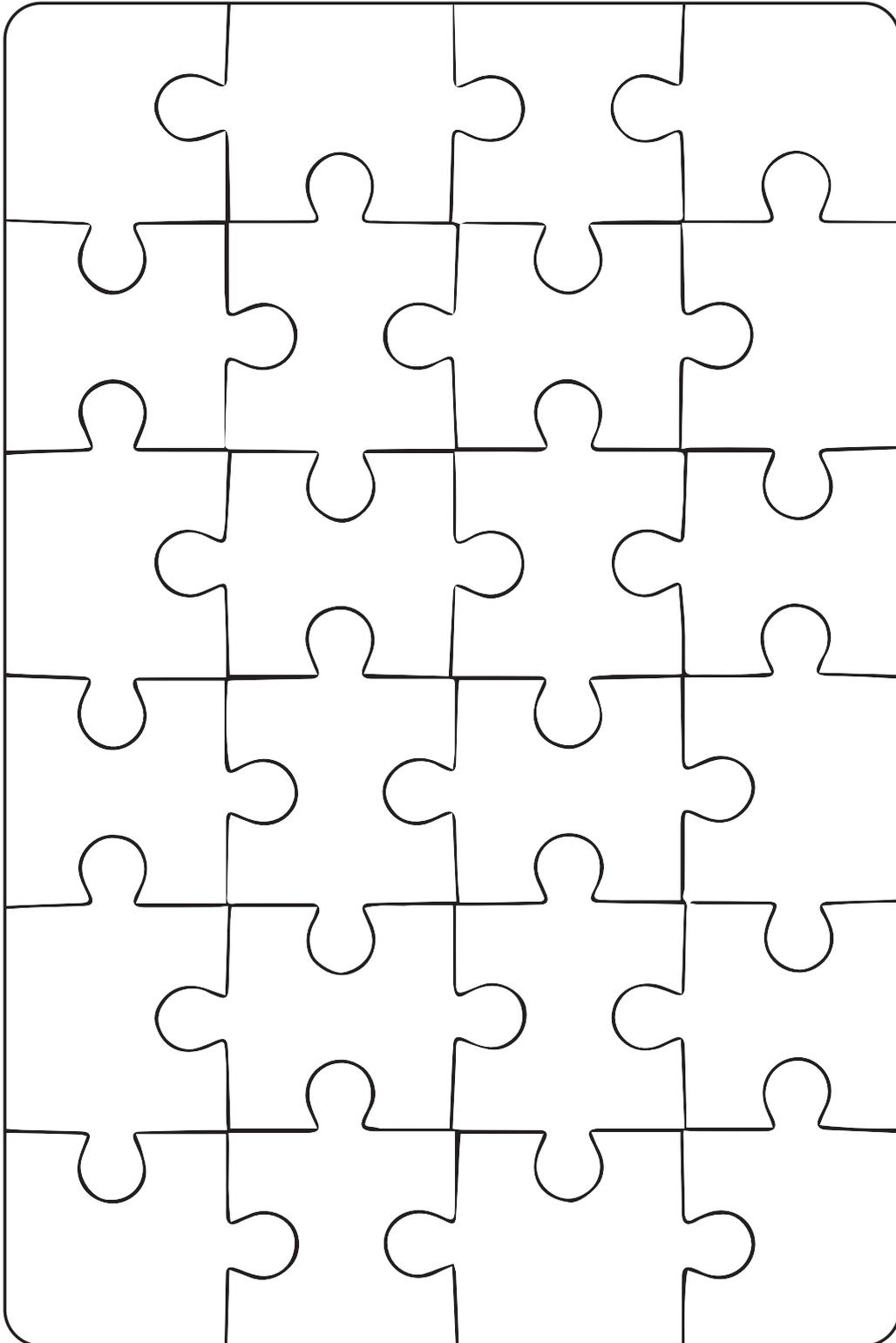
# #TeilDesGanzen

Stück für Stück zu deinem Glück

## Jeder Mensch ist wichtig und wertvoll!

Das Leben und unsere Gesellschaft sind bunt und facettenreich. Jede:r einzelne kann einen bedeutenden Unterschied machen! Zeige mit diesem Puzzle, dass deine Mitmenschen #TeilDesGanzen sind und verschenke es, um jemandem zu zeigen, was er oder sie dir bedeutet oder stelle für dich selbst dar, wie vielseitig dein Glück ist. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wie du die Teile gestaltest, beschriftest und nutzt, ist ganz dir überlassen. Mache Bilder deines #TeilDesGanzen Puzzles, lade es auf Social Media hoch oder schicke es an [Mail@MinisteriumFuerGlueck.de](mailto:Mail@MinisteriumFuerGlueck.de)

Mehr unter: [www.MinisteriumFuerGlueck.de/Teil-des-Ganzen](http://www.MinisteriumFuerGlueck.de/Teil-des-Ganzen) oder [@ministeriumfuerglueck](https://www.instagram.com/ministeriumfuerglueck) und [www.suizidpraevention-stmk.at](http://www.suizidpraevention-stmk.at)



# #TeilDesGanzen

## Stück für Stück zu deinem Glück

DIE GROSSE  
AKTION ZUM  
WELTGLÜCKSTAG  
2024

Gemeinsam sind wir wie ein Puzzle: Jede:r von uns ist ein wichtiger Teil des großen Ganzen. Alle leisten mit ihren individuellen Charaktereigenschaften und Lebensgeschichten einen wertvollen Beitrag für eine lebenswerte und vielseitige Gesellschaft. Um das aufzuzeigen, kooperieren wir bei der diesjährigen Aktion zum Weltglückstag am 20. März mit der GO-ON Suizidprävention Steiermark aus Österreich.

Nutzt dieses Puzzle, um euch und euren Mitmenschen ein Zeichen der Wertschätzung zu schenken. Was mit diesem Blanko-Puzzle geschieht, entscheidet ihr! Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und alles ist erlaubt. Hier ein paar Ideen, wie ihr dieses Puzzle gestalten und nutzen könnt:

### FÜR EUCH

#### Die Puzzleteile meines Lebens

Was macht euer Leben lebenswert? Wodurch wird euer Leben bunt? Was gehört zu eurem Leben dazu? Seien es Hobbies, Lieblingsmenschen, euer Beruf, eure Persönlichkeitseigenschaften, Träume und Ziele oder auch eure Sorgen, Bedürfnisse und Lasten. Gestaltet jedes Puzzleteil nach einem Aspekt eures Lebens und führt euch so vor Augen, wie vielfältig euer Leben ist. Schreibt oder malt es auf – ganz wie ihr mögt.

#### Das Wohlfühl-Puzzle

Was tut euch gut? Was oder wer schüttet bei euch sofort Glückshormone aus? Schreibt Wörter, Dinge oder Namen auf eure Puzzleteile, die euch gut tun, euch inspirieren oder bestärken. Wie wäre es zum Beispiel mit eurem Gute-Laune-Lied? Oder die Telefonnummer einer Lieblingsperson? Euch fallen sicherlich auch mehr als 24 Dinge ein, dann nutzt doch auch die Rückseite der Puzzleteile. Wenn es euch einmal nicht so gut geht, sucht euch ein Puzzleteil aus und probiert das auf, was ihr darauf gemalt oder geschrieben habt.

#### Das Stärken-Puzzle

Worauf seid ihr so richtig stolz? Was könnt ihr gut? Nutzt dieses Puzzle als Symbol der Selbstakzeptanz und werdet euch eurer Stärken bewusst. Gestaltet jedes Puzzleteil mit einem Symbol, einem Wort, einer Textur oder Farbe, die eine positive Eigenschaft von euch repräsentiert. Ihr geht leicht durchs Leben? Wie wäre es dann mit einer Feder auf dem Puzzlestück?

### FÜR ANDERE

#### Zeichen der Wertschätzung

Wer macht euer Leben bunt? Warum? Gestaltet die Puzzleteile mit den positiven Eigenschaften eurer Lieblingsmenschen und verschenkt diese feierlich. Falls ihr nicht wisst, was ihr sagen sollt, probiert es hiermit: "Danke, dass Du Teil meines Lebens bist, durch dich wird es besser und bunter." Schreibt oder malt auf, was ihr an eurem Gegenüber besonders zu schätzen wisst. Für Herzensmenschen kann es sogar auch ein Knutsch-Abdruck auf dem Blanko-Teil werden.

### FÜR GRUPPEN

#### Wir sind alle #TeilDesGanzen

Verteilt an jede Person aus der Gruppe ein Puzzleteil. Jede Person bemalt oder beschriftet ihr eigenes Teil mit einer Sache oder Information, die sie zur Gruppe beiträgt. Wer gute Ideen hat, kann eine Glühbirne aufmalen; wer besonders fürsorglich ist, kann etwas Flauschiges anbringen und wer mit Humor die Stimmung auflockert, kann den Lieblingswitz in Miniformat aufkleben. Schließlich fügt ihr alle Puzzleteile wieder zusammen und seht, wie bunt und vielfältig euer Team ist und wie wichtig jeder einzelne Mensch ist! Diese Übung eignet sich besonders gut für Schulklassen oder Teams im Arbeitskontext.

Macht Bilder eures #TeilDesGanzen Puzzle, ladet es unter diesem Hashtag hoch, markiert uns (@ministeriumfuerglueck) oder schickt es an Mail@MinisteriumFuerGlueck.de

**Auf die Puzzle, fertig, los!**