



Diese Glückspierlen entstanden durch eine sehr glückliche Fügung und die Bereitschaft von Ingrid Teufel, uns ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Materialien zu diesem Thema zur Verfügung zu stellen.

Ingrid Teufel ist Lehrerin und Referentin der PH in Wien, wo sie momentan im Lehrgang für „Glückskompetenz“ in den Modulen *Glücksarbeit in der Klasse* und *Glücksdreieck „Talente-Werte-Sinn“* unter anderem den Fragen nachgeht:

- Kann man „Glück“ unterrichten?
- Wie kann man die Erkenntnisse der neusten Hirnforschung für die Arbeit in der Klasse nutzen?
- Wie kann man (mit Kindern) „Glück“ trainieren?

Die in diesem Heft enthaltenen Lektionen sind nicht nach einer bestimmten Reihenfolge geordnet. Idealerweise beginnen Sie mit dem Thema, das gerade am besten passt.

Kapitel / Lektion	Seite
Dankbarkeit	2
Gefühle stecken an	4
Etwas annehmen	8
Winner halten durch	11
Entspannung, Ruhe und Frieden	13
Gelassenheit	15
Happy Body	17
Gesundes, das glücklich macht)	19
Gib dem Glück eine Chance	23
Glückspilz-Denkprogramm	25
Gute Stimmung	33
Helfen	35
Probleme kreativ lösen	37
Die Stärken der Sieger	39
Freunde	41
Zufriedenheit	44
Zauberformeln	46
Lachen, lächeln, glücklich und beliebt sein	48
Hans im Glück	52
Gesund fühlen	54

© Lehrmittel Boutique | Ingrid Teufel und Marisa Herzog

Rahmen: www.traceorman.com | Cliparts: Clker.com | Foto: Pixabay.com: PublicDomainPictures,

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Sich bewusst zu machen, wofür alles man in seinem Leben dankbar sein kann, macht zufrieden(er) und ist ein wichtiger Schritt in Richtung glückendes Leben.

Daniel Seligman, der Begründer der Positiven Psychologie, rät zu einem „Dankbarkeits-Besuch“ bei einem Menschen, dem man für etwas dankbar ist, es ihm aber nie wirklich gezeigt hat. Diese Dankeschuld als Überraschung feierlich abzutragen, weckt auf beiden Seiten Glücksgefühle!

Dankbarkeit weckt garantiert Glücksgefühle!

Gefühle stecken an

Gute Gefühle sind ansteckend - schlechte aber leider auch! Darum ist es wichtig, sich mit Menschen abzugeben, die meist gutgelaunt, zu anderen freundlich und gütig sind - also eine gute Ausstrahlung haben.

Zeichne auf der nächsten Seite dein Gefühle-Netz, das dir veranschaulicht, wer dir gut tut. ✍️

Schreibe die Namen von Menschen, mit denen du außerhalb der Schule zu tun hast, näher oder weiter zu „dir“ (ICH) ein, je nachdem, wie nah sie dir sind.

Ringle die Namen farbig ein:

Gelb: In deren Gegenwart fühlst du dich wohl.

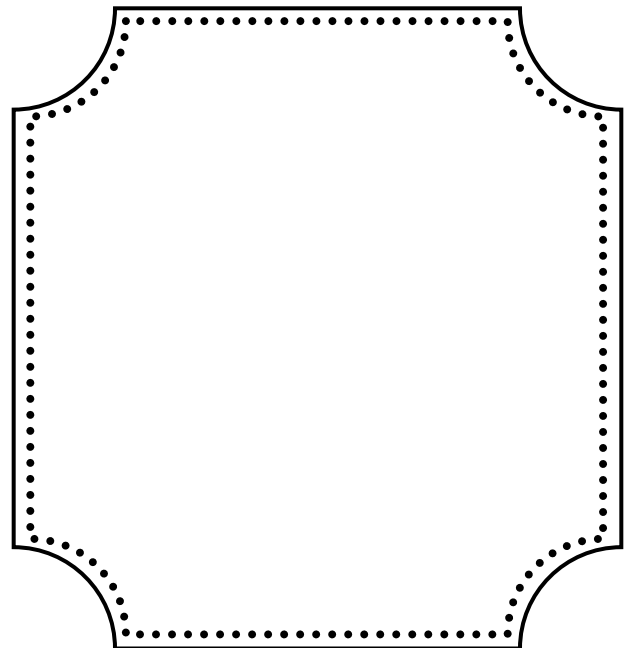
Rot: Die hast du gerne, obwohl sie dir manchmal ganz schön auf die Nerven gehen.

Schwarz: In deren Gegenwart fühlst du dich unwohl.

Verbinde die Namen mit dem ICH in der Mitte. ✍️

Ist die Verbindung stark, dann mach eine dickere Linie in einer passenden Farbe. Ist die Verbindung schwach, mach eine dünnere, farbige Linie.

Schreibe nun hier die Namen der Menschen auf, in deren Gegenwart du dich wohl und (selbst)sicher fühlst. Zeige ihnen dieses Blatt - und deine Zuneigung und Dankbarkeit!



Aufgaben für Glück-Profis

Mach zu Hause - ganz allein für dich - so ein Gefühlsnetzwerk, in dem deine Mitschüler/innen, eventuell auch deine Lehrer/innen vorkommen!

Rede mit deinen Eltern und/oder Freund/innen darüber.

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

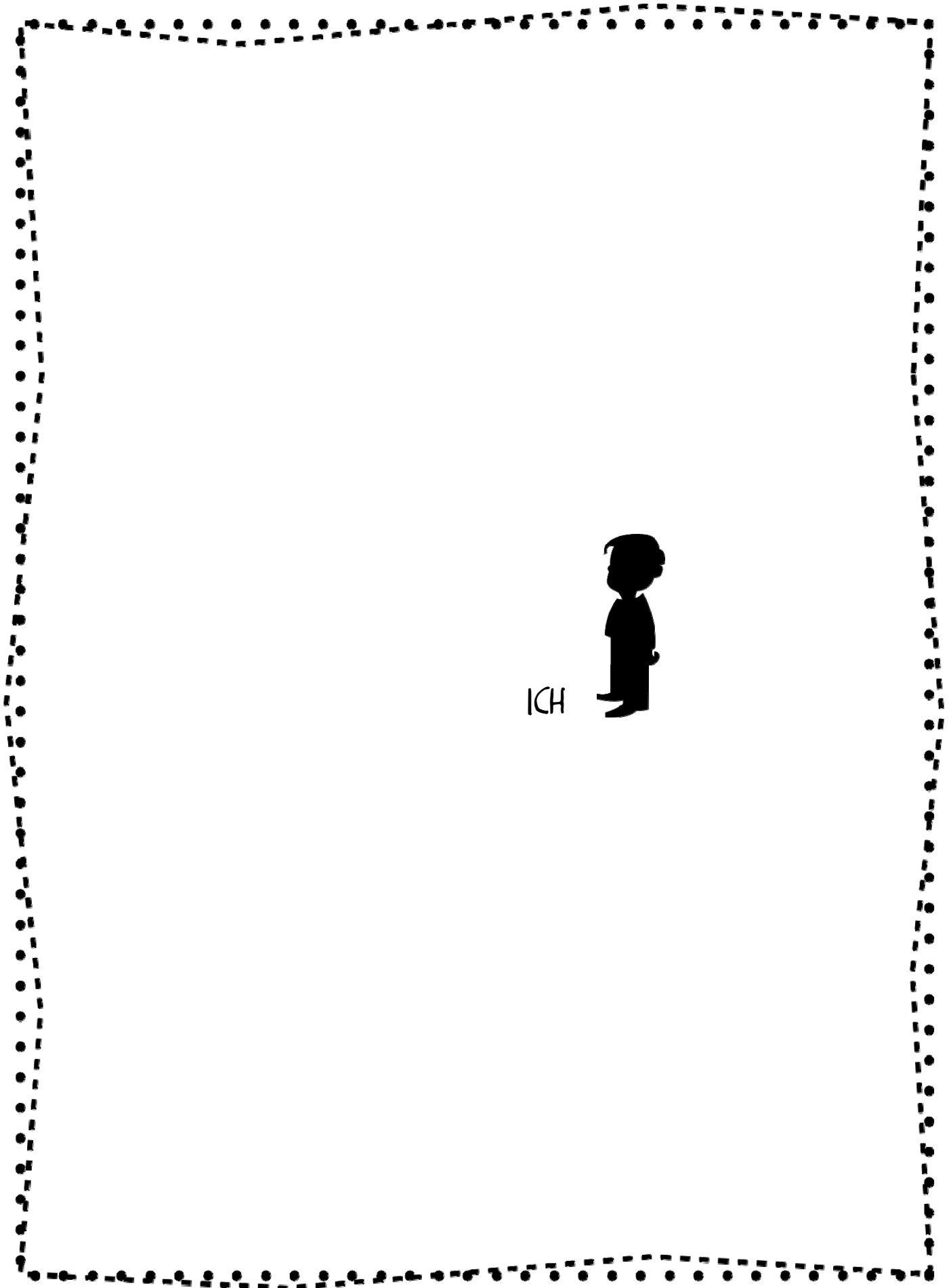
Nicht erst seit die Gehirnforschung die „mitfühlende“ Wirkungsweise der Spiegelneuronen und die ansteckende Wirkung von Gefühlen und deren Ausstrahlung erforschte, wussten unsere Vorfahren darüber Bescheid.

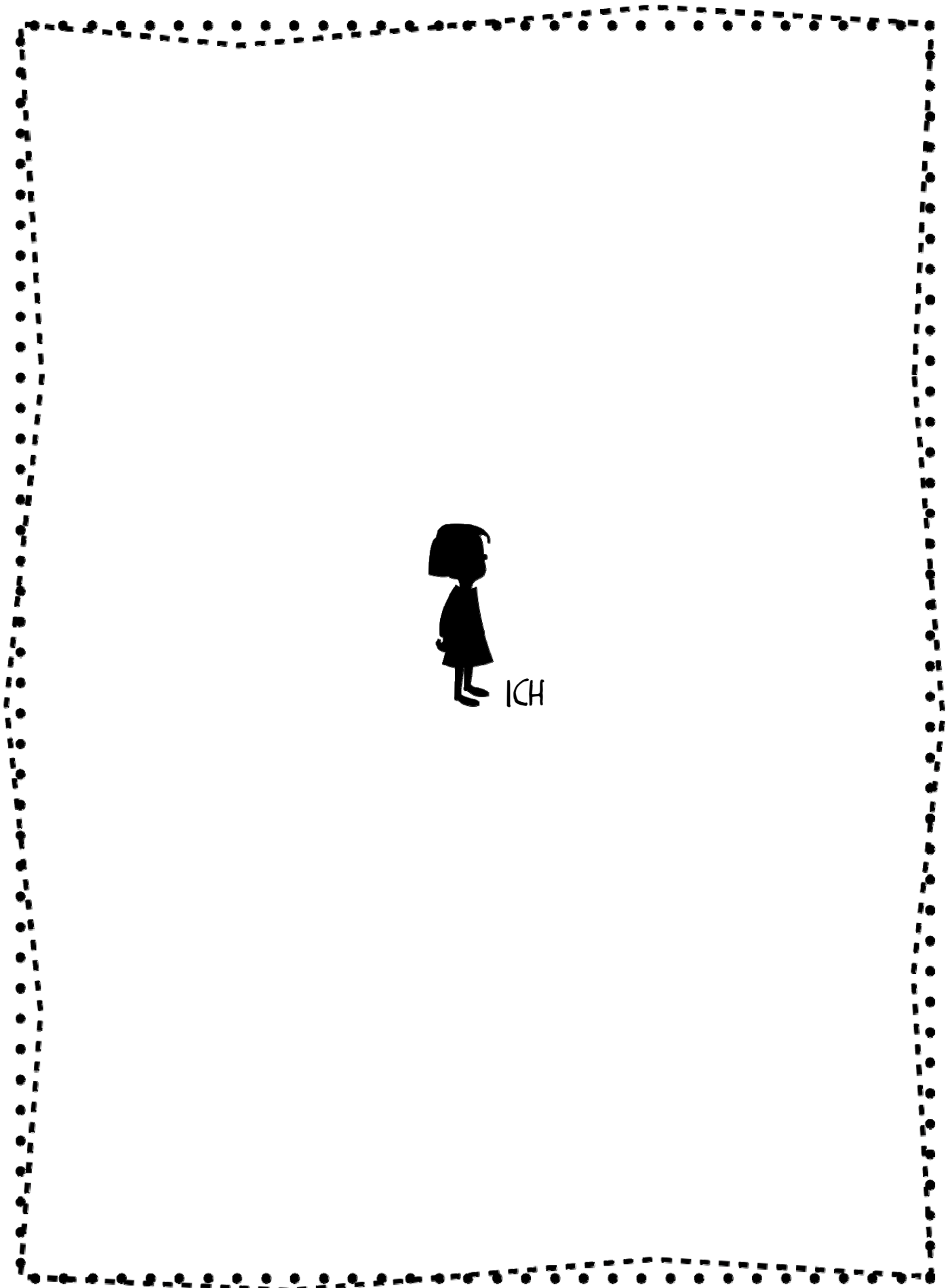
Redewendungen wie „Lachen ist ansteckend“, „Wenn ich sehe, wird mir schlecht“, „... hat eine gute/schlechte Ausstrahlung...“ usw. belegen dies.

Dazu kommt, dass Menschen am Modell, durch unbewusste Nachahmung viel lernen - nicht nur Handlungen sondern auch Haltungen. Daher nützt es wenig, zu predigen, was man nicht vorlebt!

Also immer daran denken, dass man das, was man von anderen erwartet und sich von ihnen wünscht, nicht predigen kann, sondern es ihnen vorleben muss.

Authentisch und gütig sein - nur so zeigt man anderen den Weg in ein gutes, glückliches Leben auf!





Etwas annehmen

Ändern kannst du nur das, was du annimmst!

In jedem Leben gibt es unangenehme Situationen.
Dazu gehört manchmal auch, dass man von Menschen
enttäuscht wird, denen man vertraut.

Ist dir das auch schon passiert? Auch, dass du immer wieder daran denken
und darüber reden musstest? Die Sache wurde dadurch aber nicht besser
und leichter - im Gegenteil. Denn jedes Mal, wenn du an Unangenehmes
denkst und darüber redest, duscht dich dein Gehirn mit Stress-Hormonen und
es geht dir immer schlechter. Und dadurch erhältst du das am Leben, gegen
das du kämpfst.

Kannst du das Unangenehme aber als „gegessen und vergessen“ abhaken,
hast du Kopf und Seele frei - und kannst unbelastet über Lösungen
nachdenken!

Male das Kästchen an, wo du dich zwischen – und + fühlst!

Wie geht es dir im Moment?

– +

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Wie geht es dir wenn du dich an Unangenehmes erinnerst?

– +

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Was läuft bei dir im Moment nicht so gut?



Was kannst du dagegen tun?




Wie geht es dir, wenn du dir vorstellst, dass das Problem gelöst ist?

— +

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Aufgaben für Glück-Profis

1. Ringle alle „du“, „dir“ und „dein“, die du auf dieser Seite findest, gelb ein.
2. Wie viele dieser persönlichen Fürwörter (Pronomen) hast du gefunden? 

du: _____ dir: _____ dein: _____

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Die Gehirnforschung bestätigte altes Wissen und Redewendungen. In zwei Bereichen irrte man aber:

1. *Das Gehirn baut mit zunehmendem Alter nur mehr ab.*
Stimmt nicht! Das Gehirn kann lebenslang neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen herstellen und dazulernen.
Man nennt diese Eigenschaft Neuroplastizität.
2. *Man muss sich „ausweinen“, um Kummer loszuwerden.*
Stimmt auch nicht, denn jedes Mal, wenn man an den Stressauslöser denkt, davon redet, schüttet das Gehirn automatisch Stresshormone aus, die an Gemüt und Gesundheit nagen!

Unabänderliches annehmen zu können, es mental und emotional „abzuhaken“ und den Blick nach vorne zu richten, ist eine basale Kompetenz für den Weg in ein gutes, gelingendes Leben!

Winner halten durch

Wilma und Willi haben viele unterschiedliche Talente!
Wilma hat in letzter Zeit aber immer weniger
Erfolgserlebnisse. Willi gelingt dagegen immer mehr.
Was geht da vor?

1. *Willi hat halt immer Glück und Wilma immer Pech.*
2. *Willi bleibt dran, wenn ihm etwas nicht gleich gelingt.*
3. *Wilma hört auf, wenn etwas nicht gleich gelingt.*

Was glaubst du? Zwei Antworten sind richtig.



Wen kennst du, der durchhält, auch wenn ihm etwas schwerer fällt?

Wer ist da ein Vorbild für dich?



Wobei hältst du durch?



Wobei wirst du das nächste Mal durchhalten und dich weiter bemühen?

Denk dran, Gewinner sind nur die, die dranbleiben und durchhalten!



Aufgaben für Glück-Profis

3. Wie oft steht das Wort *immer* im Text-Kasten oben?
4. Spiele Wortfamilien-Detektiv und suche mit anderen möglichst viel Wörter mit dem Wortstamm "HALT" (die HALTung, durchHALTen usw.).
Notiert sie gemeinsam auf einem Blatt und gebt es ab.
5. Schreibe Sätze mit diesen Wörtern: durchhalten, aushalten, behalten, einhalten, ...

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Natürlich will jeder, dass es seinen Kindern „besser geht“. Man möchte sie schützen, behüten und ihnen den Weg einfach machen. Dabei vergisst man leicht, dass man gerade aus seinen Fehlern viel lernen kann und dass man sich toll fühlt, wenn man Schwierigkeiten (fast) allein meistern konnte.

Es ist ganz wichtig, andere beim sich Plagen und Durchhalten zu unterstützen, damit ihr Selbstwertgefühl wachsen kann!

Ausserdem kann man Talente und Begabungen nur dann trainieren und voll ausschöpfen, wenn man lernt, an seine Grenzen zu gehen!

Ausdauer und Durchhaltevermögen sind wertvolle Stärken für den Weg in ein gutes, glückliches Leben!

Entspannung, Ruhe, Friede, Stille – kennst du das?

Wie kannst du dich am besten entspannen?



Wo findest du am besten Ruhe?



Wie fühlt sich Entspannung in deinem Körper an?



Was ändert sich bei deiner Atmung?



Aufgaben für Glück-Profis

1. Macht gemeinsam eine Übersicht, welche Entspannungsmöglichkeiten ihr in der Klasse gefunden habt.
2. Wie kannst du dich nach der Schule entspannen?
3. Zeichne ein Bild zum Thema Entspannung.

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Entspannung ist das Gegenteil von Anspannung. Diese wichtige Glücksquelle wird in unserer Gesellschaft sehr oft vernachlässigt. Jeder will dauernd aktiv sein, erfolgreich sein, tätig sein. Auch wenn diese Flow-Erfahrungen angenehm sind, brauchen sie Entspannung als Gegenpol.

Dauer-Flow ist nämlich ein Galopp ins Burnout. Je früher man lernt, effektiv zu entspannen, umso selbstverständlicher wird es, diese Techniken in den Alltag zu holen.

Entspannung, Muße, Stille, das sind wichtige, oft vernachlässigte Glücksquellen.

Gelassenheit

Gerd und Gerda sind in der Schule ein tolles Team. Beide sind schlau, neugierig und voll Freude, wenn ihnen etwas gut gelingt.

Gerd ist allerdings manchmal so unter Strom, dass er schnell hektisch wird. Da passieren ihm leicht dumme Fehler. Wenn ihm dann auch noch Gerda gute Ratschläge gibt, wie „Sei nicht immer gleich so hektisch!“, dann ist er beleidigt - aber wie!

Insgeheim gibt er aber Gerda recht und trainiert ruhige „Gelassenheit“. Wie das geht?

Nun, er zählt ganz langsam von 100 zurück bis 90.

(Manchmal braucht er von 100 bis 1. Das macht er aber nur, wenn Zeit ist.)

So kommt er langsam „runter“ und vermeidet unüberlegte Reaktionen.

Manchmal hilft es ihm aber auch, einige Male tief durchzuatmen!

Wann wirst du hektisch und nervös?



Was kann dir passieren, wenn du hektisch bist?



Was kannst du tun, um ruhiger zu werden?



Aufgaben für Glück-Profis

1. Lies den Text (im Kästchen oben) noch einmal genau durch!
Wem bist du ähnlicher? Gerd oder Gerda?
2. Wie oft kommt im Text (Kästchen oben) das Fürwort „er“ vor?
3. Unterstreiche im Text Verben (Zeitwörter) rot! Wie viele findest du?

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Das Leben in unserer hektischen, schnelllebigen Zeit ist oft stressig. Deswegen ist es wichtig, schon in jungen Jahren Strategien kennen zu lernen, die helfen, ruhig und gelassen zu bleiben und unüberlegte Reaktionen und Handlungen zu vermeiden.

Den eigenen Atem zu beobachten, bewusst tief einzuatmen und zu spüren, wie die Luft den Bauchraum erfüllt, ist eine einfache, leicht lern- und durchführbare, meditative Technik. Sie zu trainieren und zu verinnerlichen ist ein effektiver Schritt in eine gelingende Zukunft.

Ruhe und Gelassenheit sind wertvolle Stärken für den Weg in ein gutes, glückliches Leben!

Happy Body: Genuss ist ein Muss!

Petra und Pedro freuen sich riesig auf die Pause! Pedro hat für sie beide sein Pedro-Spezial-Brot gemacht: Vollkornbrot mit Kräuter-Quark, Gurke und einer kleinen Schinkenscheibe. Superlecker!

Petra verschlingt ihr Brot gierig wie ein Müllschlucker. Und weil sie dann noch Hunger hat, schiebt sie einen großen Krapfen nach! Pedro dagegen genießt jeden Bissen. Er kaut gründlich und lässt sich den Geschmack auf der Zunge zergehen. Als er mit dem Brot fertig ist, ist er satt und fühlt sich fit und frisch. Petra aber

Wie isst du eher, so wie Petra oder Pedro? _____

Wer hat mehr vom Essen? _____

Wer fühlt sich nach dem Essen fit? _____

Wer ist nach dem Essen müde und matt? _____

Wovon hast du schon mal zu viel, zu schnell gegessen? _____

Wie ging es dir danach? _____

Aufgaben für Glück-Profis

Was isst und trinkst du gerne und oft?

Zeichne die Nahrungsmittel und auch Getränke auf und schreibe die Namen der Dinge in die Zeichnung.

Überlege dir, ob du ein/e Schlau-Esser/in bist und weißt, was dich fit statt fett macht.

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

In unserer schnelllebigen Zeit soll alles flott gehen, auch das Essen!

Da bleibt keine Zeit, sich auf das Schmecken zu konzentrieren. Kein Wunder, dass die Genussfähigkeit darunter leidet. Auch zu süßes oder salziges Fastfood schadet dem Geschmackssinn, so sehr, dass vielen Kindern gesundes Essen nicht mehr schmeckt.

Isst man zu schnell, dann kann der Kopf nicht mit dem Bauch mithalten! Er meldet dann viel zu spät, dass der Bauch bereits satt ist!

Schaut man sich in den Straßen um, merkt man, wie wichtig es ist, dass Kinder lernen, richtig, achtsam und mit Genuss zu essen! Übergewicht verursacht ja oft psychische Probleme und viele Folgekrankheiten.

Genussfähigkeit und Selbstbeherrschung sind wertvolle Stärken für den Weg in ein gutes, glückliches Leben!

Gesundes, das glücklich macht

Es gibt Lebensmittel, die neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen auch den

Glücksbotenstoff Serotonin

liefern. Sie zaubern gute Laune.

Hier sind die allerwichtigsten:

Fleisch	Jogurt	frische Feigen	Stachelbeeren
Zwetschken	Sojabohnen	Himbeeren	Weizenkeime
Quark	Käse	Fisch	Sesam
Cashews	Paranüsse	Dinkel	Eier
Haferflocken	Tofu	Tomaten	Ananas
Milchreis	Nudeln	Melanzani	Bananen
Weizenkeime	Johannisbeeren	Melone	Erdbeeren
getrocknete Datteln	Milch	Amaranth	Mangos

Damit die Glücksstoffe der Lebensmittel auch sicher im Gehirn ankommen, soll man sie mit „Kohlenhydrat-Beilagen“ essen:

Kartoffeln, Vollkornbrot, Nudeln, Reis, Mais, Hirse

Ordne die Glücksmacher!
Wie?
Das entscheidest du!

Fleisch

Jogurt

Zwetschken

Sojabohnen

Quark

Käse

Cashews

Paranüsse

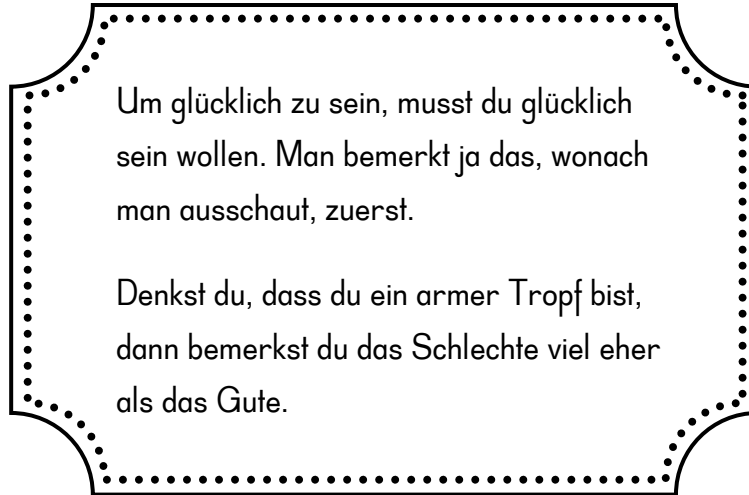
Haferflocken

Tofu

Milchreis	Nudeln
Weizenkeime	Johannisbeeren
getrocknete Datteln	Milch
frische Feigen	Stachelbeeren
Himbeeren	Weizenkeime
Fisch	Sesam

Dinkel	Eier
Tomaten	Ananas
Melanzani	Bananen
Melone	Erdbeeren
Amaranth	Mangos

Gib dem Glück eine Chance



Wie denkst du von dir und deinem Leben? Male an, wo du dich zwischen – und + fühlst!

Ich bin ein Glückskind.

–										+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Ich bin ein Pechvogel.

–										+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Ich verdiene es, Glück zu haben.

–										+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Ich verdiene es,
kein Glück zu haben.

–										+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Ich werde schaffen,
was mir wichtig ist.

–										+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Ich werde nicht schaffen,
was mir wichtig ist.

–										+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Was denkst du nach dem schriftlichen Nachdenken von dir:

- Dass du ein Glückskind bist und bleiben wirst?
- Gratulation, wenn du etwas dazu tust, wirst du es sein!
- Dass du ein Pechvogel bist, der kein Glück verdient? Wenn du dein Denken änderst, kann das ändern, denn deine Denkweise bestimmt, was du in dein Leben holst!

Aufgaben für Glück-Profis

Stell dir vor, eine gute Fee verspricht dir, dass deine Wünsche Wirklichkeit werden. Schreibe auf, wie du dir deine Zukunft erträumst - und was du dafür tun wirst, damit du es auch wirklich in dein Leben reinholst. Freu dich drauf!

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Die Macht der selbsterfüllenden Prophezeiung ist wissenschaftlich belegt und spiegelt sich in vielen Zitaten wieder.

Nur zwei Beispiele:

„Du bist heute das, was Du gestern gedacht hast.“ (Martin Luther) oder

„Das, was jemand von sich denkt, bestimmt sein Schicksal.“ (Mark Twain)

Ist ja logisch - erwarten wir etwas, halten wir danach Ausschau und bemerken es viel eher als anderes. Und so beweisen wir uns mal wieder, dass wir recht haben! Leider!

Macht über seine eigenen Gedanken zu haben und sich bewusst für die positiven zu entscheiden, das ist eine grundlegende Fähigkeit für einen gelingenden Weg in ein gutes, glückliches Leben!

Sprache und Denken: Glückspilz-Denkprogramm. 1. Teil

Frida und Franjo sind Glückspilze. Fast immer gut drauf, freuen sie sich auf jeden neuen Tag. Auch wenn es mal Stress gibt, bleiben sie gelassen, freundlich, friedlich. Kein Wunder, dass man gerne mit ihnen zusammen ist!

Aber leider gibt es auch Neider, die ihnen ihr Glück nicht gönnen. Die wären zwar auch lieber Glückspilze, haben das Glück-Programmieren aber (noch) nicht drauf. Statt zu merken, dass sie sich selber auf Pech programmieren, geben sie lieber anderen die Schuld.

Anders Frida und Franjo - die bleiben cool, auch wenn mal was daneben geht. Sie lernen aus Fehlern, haken die Sache ab und machen heiter weiter.

Bist du eher ein Glückspilz oder ein Pechvogel?



Erzähle, wie du einmal ein richtiger Glückspilz warst.



Stell dir vor, du hast Stress, bist gereizt und hektisch.
Wie gehst du dann mit anderen um?

Male an, wo du dich zwischen – und + fühlst!

Mit deinen Freunden?

–											+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Mit andern Kindern und Jugendlichen?

–											+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Mit deinen Eltern?

–											+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Mit Lehrpersonen?

–											+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Denk immer dran, du kannst dein Gehirn auf Glückspilz programmieren!

Aufgaben für Glück-Profis

Was bedeutet für dich „cool“? Schreibe alle Adjektive
(Eigenschaftswörter), die für dich dazu gehören, kreuz und quer auf.

Male um alle „coolen“ Adjektive einen gelben Strahlenkranz.

Sprache und Denken: Glückspilz-Denkprogramm. 2. Teil

Glückspilze wie Frida und Franjo denken positiv und bemerken jede Möglichkeit zum Glücklichsein. Dadurch setzen sie eine Glücksspirale in Gang.

Bei Pechvögeln, die negativ denken, ist es umgekehrt. Sie achten auf Negatives, das ihre Erwartungen bestätigt. Kein Wunder, dass sie eine Negativspirale in Gang setzen!

Bist du der Meinung, eher ein Glückspilz oder ein Pechvogel zu sein? _____

Bei welchen negativen Gedanken und Vorhersagen ertappst du dich oft?



Bei welchen negativen Gedanken und Vorhersagen ertappst du dich manchmal?



Programmiere dein Pechvogel-Denken um, indem du deine Vorhersagen umbaut und positiv formulierst. Beispiele:

- „Das wird sicher ein schöner Tag!“ statt „Das wird ein fürchterlicher Tag!“
- „Ich freu mich auf ...“ statt „Mir graust vor ...“
- „Ich will ...“ statt „Ich muss ...“
- „Ich kann ...“ statt „Ich kann nicht ...“

„Ich schaffe es!“ statt „Ich schaffe es nicht!“ (Wenn trotzdem mal etwas schief geht, überlege dir, warum das passiert ist und was DU SELBER das nächste Mal besser machen kannst.)

Aufgaben für Glück-Profis

Überlege dir, was du kannst und gerne machst! Schreibe diesen

Glückspilz-Schatz auf ein Blatt für dein Portfolio (... in einen Glückspilz?).

Gestalte die Seite so, wie es eines Schatzes würdig ist!

Tipp: Wenn du dir zum Sammeln eine ABC-Liste und ein Wörterbuch nimmst, dann fällt dir sicher noch mehr ein!

Sprache und Denken: Glückspilz-Denkprogramm. 3. Teil

Natürlich erleben auch Glückspilze wie Frida und Franjo Unangenehmes. Im Gegensatz zu Pechvögeln nerven sie ihre Umgebung aber nicht mit ständiger Jammerei.

Glückspilze lassen sich nicht unterkriegen. Sie denken zum Beispiel, dass es auch noch schlimmer hätte kommen können und sagen sich mit einem Augenzwinkern „Jetzt kann es nur mehr besser werden!“

Wann ist dir das letzte Mal etwas Unangenehmes passiert. Was war es?



Wie ist es dir dabei gegangen? Wie hast du darauf reagiert?



Was hast du daraus gelernt, vielleicht sogar verändert?



Aufgaben für Glück-Profis

Suche allein oder mit anderen möglichst viele Wörter mit dem Wortstamm „GLÜCK“. Schreib die Wörter nach Wortarten geordnet auf und gestalte das Blatt nett, damit du jedes Mal Glücksgefühle hast, wenn du es siehst.

Sprache und Denken: Glückspilz-Denkprogramm. 4. Teil

Glückspilze achten auf jeden Glücksmoment!

Wissenschaftler fanden heraus, dass man mit guter Laune gelassener und aufmerksamer ist, als mit schlechter Laune. Kein Wunder also, dass heiteren Menschen Glücksmomente viel eher auffallen als Miesepetern.

Ist es dir schon passiert, dass du Gewitterlaune hattest, obwohl das Wetter prächtig war? Hast du die Sonne überhaupt bemerkt und sie genießen können? Eher nicht!

Damit dir das nicht mehr passiert, lernst du jetzt den „Glücks-Guckerl-Trick“ kennen. Du brauchst dazu nur (d)eine Hand - und die hast du ja immer dabei! Forme mit einer Hand ein Guckrohr und schau dich damit in deiner Umgebung um. Du wirst garantiert Sachen sehen, die du vorher nicht bemerkt hast! Zeichne auf ein leeres Blatt, was du entdeckt hast!

Nutze den Guckerl-Trick, wenn du mal schlechte Laune hast.

Aufgaben für Glück-Profis

Gehe mit dem „Glücks-Guckerl-Trick“ auf Geschichtenjagd und beschreibe ganz, ganz genau, was du entdeckt hast. Schreib den Text nett und sauber, damit ihn andere gut lesen und erkennen können, was du gesehen hast!

Sprache und Denken: Glückspilz-Denkprogramm. 5. Teil

Glückspilze wie Frida und Franjo sind entspannte Typen. Daher haben sie den Kopf frei von negativen Gedankenschwärmen. Sie sind offen für das, was rund um sie passiert und entdecken daher viele Gelegenheiten zum Wohlfühlen, die sie gerne nutzen.

Pessimistische Menschen fehlt diese aufmerksame Achtsamkeit, da sie sich auf das konzentrieren, was sie beunruhigt und ihnen Angst macht. Das schwächt zunehmend ihr Selbstwertgefühl.

Was brauchst du, um dich wohl zu fühlen?



Ringle nun gelb ein, was für dich das Wichtigste ist!

Was kannst du tun, wenn du dich nicht wohl fühlst?



Vergleiche deine Lösungswege mit anderen und redet darüber. So kommt ihr miteinander zu weiteren Ideen und Lösungen!

Aufgaben für Glück-Profis

1. Suche allein oder mit anderen im Internet das Wort „Glück“ in anderen Sprachen.
2. Gestalte ein Blatt, mit dem Wort „Glück“ in vielen Sprachen.
3. Zeichne eventuell die Flaggen der jeweiligen Länder zu den Wörtern. Oder suche im Internet eine Europa- oder Weltkarte, bei der man nur die Umrisse der Länder sieht. Drucke sie aus und schreibe die Vokabel ins jeweilige Land!

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

zu Teil 1

Das, was man denkt und sich selber prophezeit, das erfüllt sich erstaunlich oft. Diese „sich selbsterfüllenden Prophezeiungen“ (englisch: self-fulfilling prophecy) sind Vorhersagen, die sich erfüllen, weil man an etwas glaubt und sich deshalb unbewusst so verhält, dass das Erwartete (als Reaktion auf sein Verhalten) herbeigeführt wird. Besonders deutlich ist das im zwischenmenschlichen Bereich, da in der Kommunikation begleitend Gedachtes stets unterschwellig zum Tragen kommt. Die Spiegelneuronen im Gehirn des Empfängers übersetzen diese „Gedanken-Botschaften“ - auch wenn gesprochene Worte eine andere Botschaft enthalten. Das ruft Reaktionen darauf hervor - gute oder schlechte!

Sich der Macht seiner Gedanken bewusst zu sein, ist eine entscheidende Kompetenz für ein gutes Leben!

zu Teil 2

„Selbsterfüllende Prophezeiungen“ sind Vorhersagen, die prompt eintreten. Psychologen bewiesen, dass nicht nur eigene Prophezeiungen diese Wirkung haben, sondern auch die anderer Menschen. Bei einem Experiment wurden Eltern gefragt, wie sie den zukünftigen Alkoholkonsum ihrer Kinder einschätzen. Nach einem Jahr wurden die Voraussagen überprüft. Die negativen Erwartungen hatten sich zu einem großen Teil erfüllt.

Ähnliches passiert, wenn man von anderen ein bestimmtes Verhalten - gutes oder schlechtes - erwartet. Man bekommt sicher die entsprechende Antwort darauf!

Sich der Macht seiner Gedanken bewusst zu sein, ist eine entscheidende Kompetenz für ein gutes, glückliches Leben!

zu Teil 3

Viktor Adlers individualpsychologischer Ansatz zielt darauf ab, dass Menschen sich ihrer Vorurteile bewusst werden, die verhindern, dass sie ihre Ziele erreichen.

Er half mit, die negativen Kräfte im Unterbewusstsein aufzuspüren, die einen, getarnt als „selbsterfüllende Prophezeiung“ an der Erreichung individueller Ziele hindern. Menschen sollten erkennen, dass jeder selber die Wahl hat, weiter wie bisher zu leben oder sein Leben in die Hand zu nehmen. Dazu gehört, dass man an seiner sozialen Intelligenz arbeitet und lernt, mit anderen so umzugehen, dass es allen miteinander gut geht. Diese soziale Intelligenz stärkt wiederum das individuelle Selbstwertgefühl, da man sich seiner Selbstwirksamkeit bewusst wird.

Ein positives Selbstwertgefühl ist die Basis für ein gutes, glückliches und gelingendes Leben!

zu Teil 4

Für ein Experiment sollten Menschen sich als Glückspilze oder Pechvögel einschätzen. Danach bekamen sie den Auftrag, Fotos in einer Zeitung zu zählen. Die Glückspilze brauchten dafür durchschnittlich zwei Sekunden, die Pechvögel zwei Minuten. Warum das so war? Auf der zweiten Seite stand in großen Buchstaben: „Hör auf zu zählen, es sind 43 Fotos!“ Die Glückspilze entdeckten den Satz, die Pechvögel übersahen ihn, weil sie sich nur auf das Zählen konzentrierten, ohne etwas anderes sehen zu können.

Viele weitere Experimente belegen die Kraft positiver Gedanken, Vorstellungen und Sichtweisen eindrucksvoll.

Eine optimistische Denkweise ist eine unverzichtbare Stärke für den Weg in ein gutes, glückliches Leben!

zu Teil 5

Zum Nachdenken für alle, denen das Wohlbefinden ihrer Mitmenschen wichtig ist und die daher wissen wollen, was sie für sie tun können:

Vor mehr als 40 Jahren wurde an einer Grundschule in Amerika folgendes Experiment durchgeführt: Am Anfang des Schuljahres machten alle Kinder der 1. Klassen einen Intelligenztest. Dem Lehrkörper wurden dann falsche Informationen bezüglich Intelligenz der Kinder gegeben. Als der Test am Ende des Schuljahres wiederholt wurde, zeigte sich, dass die Kinder, die man als hochbegabt bezeichnete (ohne dass sie es waren), große, unvorhersehbare Fortschritte gemacht hatten. Umgekehrt funktionierte es auch - intelligente Kinder bauten ab, wenn man sie falsch einschätzte!

Verantwortungsbewusstsein ist eine wichtige soziale Stärke für den Weg in ein gutes, glückliches Leben!

Wie ich mich in gute Stimmung bringe.

Es gibt Tage, da ist man sehr gut aufgelegt.

Es gibt aber auch Tage, an denen man schlecht drauf ist.

Das ist ganz normal.

Überlege, was du tun kannst, um wieder besserer Stimmung zu sein. Das könnte zum Beispiel sein:

- Musik hören
- mit einer Freundin/ einem Freund reden
- durch die Gegend hüpfen
- an eine lustiges Erlebnis denken

Was bringt dich in gute Stimmung?



Wenn deine Freundin oder dein Freund einmal nicht so gut aufgelegt ist, wie kannst du sie/ihn in Laune bringen?



Aufgaben für Glück-Profis

4. Macht eine Sammlung von „Gute Laune“-Ideen in der Klasse, du wirst staunen, wie viele tolle Einfälle da zusammen kommen.
5. Unterstreiche im obigen Text und auch bei deinen Texten alle Verben (Zeitwörter) rot.
Fülle eine Gute-Laune-ABC-Liste aus, in der du zu jedem Buchstaben etwas schreibst, was dich in gute (bessere) Laune bring! (Hol dir eine ABC-Liste!)

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Wenn man schlechter Stimmung ist, wirkt die miese Laune wie ein Filter auf unsere Wahrnehmung und unser Denken. Wir sehen dann fast nur mehr das, was zur schlechten Laune passt!

Hat man dann keine Idee, wie man wieder in gute Stimmung kommen kann, hilft so ein „Notfall-Programm“ garantiert.

Aber: Es ist auch O.K., mal schlecht aufgelegt zu sein, das hat auch seinen Sinn. Es sollte nur nicht zu lange dauern und nicht zu häufig passieren.

Selbstwirksamkeit ist das Wissen und Vertrauen, dass man durch sein Verhalten etwas bewirken kann.

Hilfe geben und nehmen kann Freude bereiten und glücklich machen.

In welcher Situation hast du anderen geholfen?



Wobei hat dir schon jemand geholfen?



Warum hilft man?



Was bedeutet das Helfen für die Person, die die Hilfe annimmt?



Aufgaben für Glück-Profis

6. In welchen Situationen könntest du in deiner Klasse helfen?
7. Macht gemeinsam eine Liste mit Tätigkeiten, die die Zusammenarbeit in der Klasse erleichtern könnten!
8. Macht in der Klasse ein Dankbarkeitsplakat! (Wofür bedankt ihr euch gegenseitig?)

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Im Schulalltag, gibt es unzählige Situationen, in denen Kinder einander helfen können. Dabei nehmen sie ihre Kompetenzen wahr, sie stärken das Selbstbewusstsein und festigen soziale Beziehungen.

Achtung: Helfen darf niemanden hilflos machen! Hilfe sollte auf eine liebe, einfühlsame und bescheidene Art angeboten werden.

Hilfe zu leisten ist nicht selbstverständlich und sollte mit einem Danke gewürdigt werden.

Probleme kreativ lösen

Kennst du das? Du hast ein Problem, überlegst hin und her und kommst doch zu keiner Lösung. Da kann dir das „Sechs Hut-Denken“ helfen.

Dazu brauchst du (Papier-) Hüte in sechs Farben. (Du kannst aber auch Halsketten aus Bändern, selbstgefaltete Schachteln oder einfach nur farbiges Papier verwenden.) Jede Farbe steht für eine Denkweise. Mit deren Hilfe schaut man sich Probleme von verschiedenen Standpunkten aus an und kommt zu schlaun Lösungen.

Denken in Farben:

- **Weiß:** Denke objektiv nur an „Tatsachen“, nicht an Gefühle!
- **Gelb:** Was ist für alle (also objektiv) gut, positiv daran?
- **Schwarz:** Was ist objektiv schlecht, negativ daran?
- **Rot:** Was halte nur ICH (= subjektiv) davon?
- **Grün:** Was kann daraus werden, was kann man damit machen?
- **Blau:** Mit dem Denken noch einmal von vorne beginnen...

Probiere das „6-Farben-Denken doch gleich am Thema „Hausaufgaben“ aus:

Was ist weiß? [Tatsache] * Was ist gelb? [Positives] * Was ist schwarz? [Negatives] *

Was ist rot? [Persönliches] * Was ist grün? [Wie könnte man damit umgehen?] *

Was ist blau? [Das Problem noch einmal überdenken]

Was magst du als Nächstes in „Denk-Farben“ überdenken?

Aufgaben für Glück-Profis

Schreib den Text „Denken in Farben“ (grauer Kasten oben) auf ein A4-Blatt so ab, dass er ein schöner Blickfang ist UND über das 6-Farben-Denken informiert. Verwende passende Farben und Zeichnungen, die dein Mini-Plakat noch ansprechender und klarer machen!!!

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Nicht gleich vor Problemen zu kapitulieren, sondern kreative Lösungen zu finden, kann man lernen und trainieren. Das „6-Hut-Denken“ von Edward de Bono ist ein prima Denkwerkzeug, das sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich das Finden wirksamer Ideen und Lösungen unterstützt.

Denktechniken sind sehr gute Helfer beim Nachdenken und Planen. Weitere Anleitungen und Beschreibungen findet man im Internet, wenn man die Begriffe „Edward de Bono“, oder „Kreative Denktechniken“ in Suchmaschinen eingibt.

Viel Spaß und Erfolg beim Recherchieren und Ausprobieren!

Kreativität und Problemlösekompetenz sind wertvolle Stärken für den Weg in ein gutes, glückliches Leben!

Die Stärken der Sieger

Der kluge Vorsatz

Ich arbeite an meinen Stärken und trainiere

- die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
- den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und
- die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Sprich mit anderen, was das für dich/euch bedeutet!

Welche unangenehmen Dinge solltest du gelassen hinnehmen, weil sie nicht zu ändern sind?



Welche unangenehmen Dinge kannst du selber ändern?



Welche unangenehmen Dinge kannst du gemeinsam mit anderen ändern?



Wenn du lernst, Gelassenheit oder Mut im richtigen Moment einzusetzen, bist du auf dem Sieger-Weg!

Aufgaben für Glück-Profis

Schreibe den Vorsatz im Kasten oben ab und gestalte ein wunderschönes, buntes „Poster-Bild"! Hänge es dort auf, wo du es oft siehst und es dich daran erinnert, in unangenehmen Situationen gelassen zu bleiben - oder mutig etwas zu ändern! Und ganz unter uns, es täte auch vielen Erwachsenen gut, danach zu handeln!

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Wie oft regen wir uns über Dinge auf, die wir nicht ändern können! Und wie oft passiert das nur, weil wir uns von anderen anstecken lassen und mitmachen beim Schimpfen, Klagen, sich Ärgern und Aufregen! Damit schaden wir uns aber selber, ohne etwas an der Sache selber zu verändern!

Wenn wir lernen, in Situationen, die wir nicht ändern können, gelassen zu bleiben und das den Kindern vorzuleben, dann geben wir ihnen eine wichtige Stärke für ein gutes, gelingendes Leben mit!

Ebenso wichtig ist es, klug und weitsichtig zu erkennen, wann Mut zu Veränderungen angebracht ist, statt nur feige vor sich hinzujammern und allen anderen die Schuld an (s)einer Situation zu geben.

Mut, Weitsicht und Gelassenheit sind wertvolle Stärken für den Weg in ein gutes, glückliches Leben!

Schreibe deine besten Eigenschaften auf.



Warum bist du manchmal schlecht drauf?



Kannst du andere jetzt besser verstehen?



Aufgaben für Glück-Profis

1. Finde möglichst viele Wörter, in denen „FREU“ steckt. Das Wörterbuch hilft dir dabei. Es gibt aber auch „FREU“-Wörter, die anders beginnen!
2. Schreib die Wörter nach Wortarten geordnet auf.
3. Beschreibe deine beste Freundin oder deinen besten Freund!
Was gefällt dir am besten? Was magst du am liebsten an ihr oder ihm?

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Jungen Menschen ist es sehr wichtig, bei anderen „gut anzukommen“ und beliebt zu sein.

Je schlechter das Selbstwertgefühl, umso mehr verbiegen sie sich für ein bisschen (zweifelhafte?) Anerkennung. Das kann ziemlich schief gehen, weil sie abhängig von anderen werden und sich womöglich viel zu viel gefallen lassen. Oder Sachen machen, die sie von sich aus nicht machen würden.

Ein gutes Selbstbewusstsein hängt nicht nur davon ab, wie gut man sich kennt und (trotzdem?) mag. Es hängt auch von dem ab, was einem sein Umfeld spiegelt. Und wie man damit umgeht, hängt wiederum davon ab, wie selbstbewusst man ist

Ein positives Selbstwertgefühl ist das beste Schutzschild gegen Abhängigkeit, Selbstaufgabe, erlernter Hilflosigkeit - und Depressionen.

Zufriedenheit

Lina und Lino sind nette Wesen, freundlich, fröhlich, friedlich und schlau. Daher sind sie auch beliebt.

Trotzdem haben sie Minderwertigkeitsgefühle, weil sie sich in jedem und allem mit anderen vergleichen, die in einem bestimmten Bereich besonders gut sind.

Da gibt ihnen ihre Oma einen klugen Rat: „Ihr habt beide so viele positive Eigenschaften und Talente! Überlegt gemeinsam, welche das sind und schreibt sie auf!“

Beispiele: freundlich, höflich, gütig, mutig, tapfer, klug, weise, fröhlich, heiter, lustig, hilfsbereit, rücksichtsvoll, gelassen, geduldig, aufrichtig, ehrlich, tolerant, gerecht, beharrlich, ausdauernd, humorvoll, ...

Welche guten Eigenschaften hast du?



Markiere nun die Eigenschaften, die dir wichtig sind, gelb!

Schreibe nun gute Eigenschaften auf, die dir bei anderen wichtig sind!



Aufgaben für Glück-Profis

1. Unterstreiche im Text oben alle Adjektive grün!
2. Schreibe die Adjektive (Eigenschaftswörter), die dir wichtig sind, in den Vergleichsformen (glücklich, glücklicher, am glücklichsten) auf ein Blatt für dein Glücks-Portfolio!

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Gute Eigenschaften bewirken gute Gefühle - bei denen, die sie leben und bei deren Umfeld. Lieder sieht man positive Eigenschaften zu oft als „normal“ an und beachtet sie zu wenig.

Legt man sein Augenmerk auf etwas, so verstärkt man es. Bei guten Eigenschaften ist das so - und bei schlechten leider auch.

Sich seiner positiven Eigenschaften, „Tugenden“, bewusst zu werden, verhilft zu einem besseren Selbstbild und Selbstbewusstsein!

Positives zu sammeln und aufzuschreiben, ist ein sehr effektives und nachhaltiges Glücks-Training!

Gute Eigenschaften, „Tugenden“, sind wertvolle Stärken für den Weg in ein gutes, glückliches Leben!

Zauberformeln

Zufriedenheit: Zauberformeln für ein glückliches Leben

- Ich entscheide mich jeden Morgen dafür, dass ich aus dem kommenden Tag einen guten Tag mache.
- Ich bin bei allem, was ich tue, aufmerksam, achtsam und präsent (also ganz bei der Sache).
- Ich bemühe mich, (fast) immer gute Laune zu haben und andere damit anzustecken.
- Ich lächle oft und lache gerne - auch über mich!
- Ich bemerke, wenn jemand Unterstützung braucht und helfe gerne.

Lest die Zauberformeln gemeinsam durch und redet miteinander darüber, was sie bedeuten.

Überlege dir nun ehrliche Antworten auf folgende Fragen:

Welche Regel(n) hältst du (fast) immer ein? Zeichne ein 😊 dazu.

Welche Regel(n) hältst du (noch) zu wenig ein?

Nimm dir vor, daran zu arbeiten und zeichne einen ↗ (Aufwärts-Pfeil) dazu!

Aufgaben für Glück-Profis

Schreib die Zauberformeln (Text im Rahmen oben) in deiner schönsten Schrift ab.

Schneide den Text aus und klebe ihn auf buntes Papier (Naturpapier, Geschenkpapier, ...).

Verziere das Blatt mit passenden Zeichnungen. Nun hast du ein tolles Plakat und kannst den Wohlfühl-Zauber auch deiner Familie erklären!

Du kannst das Blatt aber auch zu den Arbeiten in deinem Glücksportfolio einordnen!

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Die Aussage des altbekannten Sprichwortes „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied!“ wird durch die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung bestätigt - ebenso wie die Stammbuch-Weisheit „Lachen und Lächeln sind Tür und Tor zu den Herzen der Menschen!“

Mit anderen auf gute Weise in Beziehung zu treten, jemand zu helfen, eine gute Sache zu unterstützen, all das bewirkt gute Gefühle und beschert nachhaltige Glücksmomente.

Eine positive Grundeinstellung, Achtsamkeit, Humor, heitere Gelassenheit und Hilfsbereitschaft sind wertvolle Stärken für den Weg in ein gutes, glückliches Leben!

Lachen, lächeln, glücklich und beliebt sein

Lach-Text 1

Lachen ist für deinen Körper schwere Arbeit, da er dafür viele Muskeln braucht. Es machen ja die Atem-Muskulatur, die Gesichtsmuskeln und die Muskeln der Schultern und des Oberkörpers mit und es sind immer 40 bis 50 Muskeln beteiligt!

Durch das Lachen entstehen in deinem Gehirn Glückshormone. Sie machen, dass du dich wohl und glücklich fühlst. Die guten Gefühle helfen gegen Stress und stärken deine Krankheitsabwehr (Immunsystem).

Lachen ist eine Art des Atmens. Man atmet ein und presst die Luft gegen den Widerstand der fast geschlossenen Stimmritze stoßweise wieder raus. Dabei muss die Luft dann an der Stimmritze vorbei und es entsteht ein Lach-Ton.

Aufgabe zu Text 1

Lache und beobachte dabei deinen Körper! Wo überall spürst du das Lachen?
(Achtung, das Experiment klappt nur, wenn du so echt wie möglich lachst! Wenn es nicht klappt, dann bitte jemanden, sich hinter dich zu stellen und dich - leicht - zu kitzeln!)



Lach-Text 2

Probiere es aus!

Nimm für dieses Experiment einen Luftballon. Blase ihn auf und ziehe das Mundstück leicht auseinander. Dann gibt es einen quietschenden Ton.

Wenn du das Mundstück zu stark auseinander ziehst, dann kommt keine Luft durch, und der Ton hört auf. Wenn du das jetzt ganz schnell abwechselnd machst, kannst du deinen Luftballon lachen lassen. So ähnlich entsteht auch bei uns das Lachen. Der Luftballon arbeitet wie die Lunge und das Mundstück spielt Stimmritze.

Aufgabe zu Text 2

- Mache das Experiment mit Freunden.
- Schreibe dann zu Text 1 und zu Text 2 je drei Fragen auf.



Setze diese Wörter in die Lücken des folgenden Textes ein:

werden * lenkt ab * ist * wirkt * atmen * ausgetauscht * erhält * schüttet aus *
denken * lernen * entdeckt * lassen nach * stärkt * hält an * lacht * hebt *
kommt * begegnet * sind * eingehen

Lachen ist gesund!

- Menschen _____ durch Lachen zufriedener, kreativer und spontaner.
- Lachen _____ von Schmerzen _____ und senkt die Stresshormone. Es _____ Ausdruck von Heiterkeit und _____ positiv auf Körper und Seele.

Medikament Lachen

- Durch das Lachen _____ wir tiefer. Die verbrauchte Luft wird schneller mit sauerstoffreicher Luft _____. Das Gehirn _____ mehr Sauerstoff und _____. Glückshormone _____. Man kann besser _____ und _____.
- Lachforscher haben _____, dass Lachen entspannt. Daher _____ Schmerzen nach wenigen Minuten Lachen _____.

- Lachen vertreibt Stress und _____ das Immunsystem. Diese Wirkung _____ sogar einige Tage _____.
- Wer _____ oder lächelt, richtet sich automatisch auf. Das _____ die Stimmung und man _____ auf andere Gedanken.

Auswirkung des Lachens

- Ein heiterer, lachender Mensch _____ anderen Menschen anders als einer, der negativ denkt. Fröhliche Menschen _____ beliebter. Dadurch sind sie erfolgreicher. Sie können auf die Gefühle anderer besser _____ als negativ denkende, pessimistische Menschen.

Wie viele Arten von Lachen entdeckst du im folgenden Text? Es sind _____ Lacharten.

Lachen kann viele Bedeutungen haben.

Viele Menschen lachen, wenn sie glücklich sind.

Wenn man zu jemand freundlich ist, lächelt man ihn an.

Manche Menschen lachen, wenn sie nervös oder verlegen sind.

Wir lachen aber auch, wenn wir gekitzelt werden.

Auslachen ist eine negative Art des Lachens, das andere verletzt.

Kreise bei allen Wörtern der Wortfamilie „lachen“ den Wortstamm LACH gelb ein.

Hans im Glück

Nach sieben Jahren fleißiger Arbeit bekam Hans von seinem Meister einen Klumpen Gold als Lohn. Auf dem Heimweg wurde ihm das Gold bald zu schwer.

Statt zu Fuß zu gehen, wollte er lieber heim reiten. Deswegen tauschte er das Gold gegen ein Pferd. Als das Pferd ihn abwarf, tauschte er es gegen eine Kuh.

Neben der Kuh konnte er gemütlich herlaufen und sie gab ihm täglich Milch. Als ihn die Kuh beim Melken statt Milch einen Tritt gab, tauschte Hans sie gegen ein Schwein.

Als er merkte, dass das Schwein arg stank, tauschte er es gegen eine Gans. Die biss ihn ins Bein. Als er einen Scherenschleifer mit einem Schleifstein sah, tauschte Hans die bissige Gans gegen den Schleifstein. Aber bald wurde ihm der Stein zu schwer.

Als er an einem Brunnen trank, legte er den Stein an den Brunnenrand und der Stein fiel ins Wasser.

Hans rief erleichtert: „Jetzt bin ich von aller Last befreit! So glücklich, wie ich ist kein anderer Mensch!“

Froh, weil unbelastet, setzte Hans den Weg zu seiner Mutter fort. Sie freute sich sehr, ihren Sohn wieder in die Arme zu schließen - auch wenn er nur sich selber mitgebracht hatte.

Beantworte diese Fragen, nachdem du das Märchen gelesen hast.

Was bekam Hans als Lohn von seinem Meister?



Wogegen tauschte er den Goldklumpen ein?



Welche Dinge tauschte er im Laufe seiner Heimreise noch ein? Kannst du alle aufzählen?



Wieso war Hans froh, als er die verschiedenen Sachen los war? Nenne einige Beispiele!



Womit kam Hans heim zu seiner Mutter?



Stell dir vor, alle deine Wünsche werden erfüllt.

- Worüber wirst du dich lange freuen?



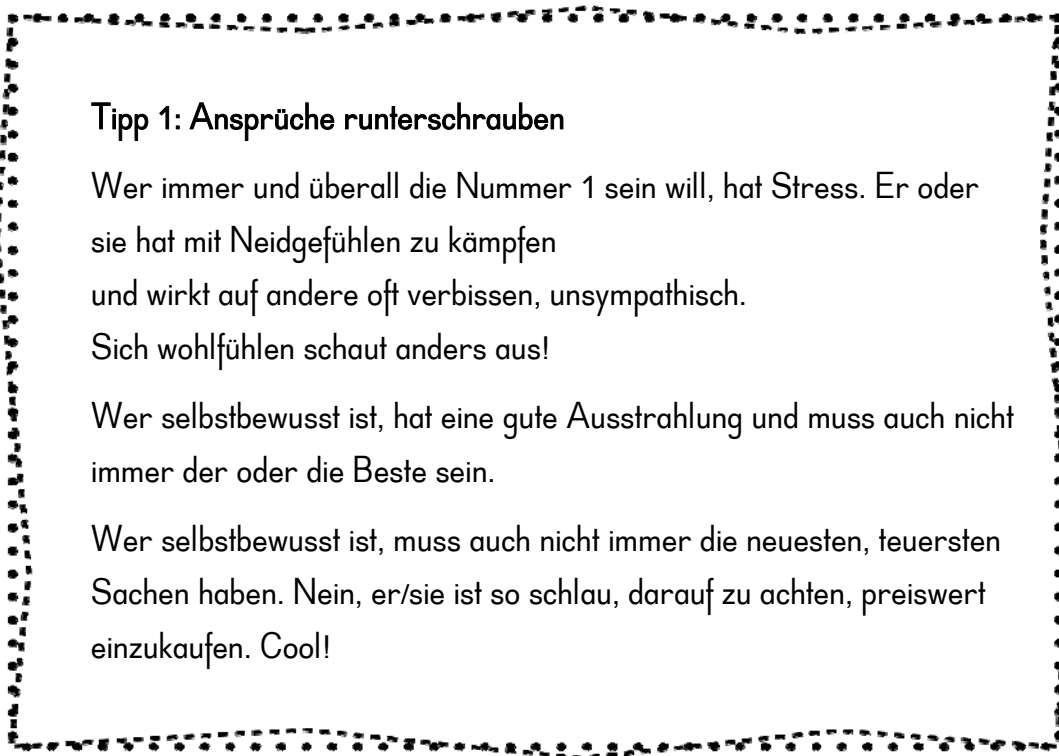
- Was kann dir in späterer Zeit zur Last werden? Überlege cool!



Sich wohl fühlen und gesund bleiben 1. Teil

Wer sich mit sich selber wohlfühlt, hat eine tolle Ausstrahlung, kommt bei anderen gut an - und ist dank des besseren Immunsystems gesünder als andere!

Die folgenden Tipps von Wissenschaftlern tragen also nicht nur zum Wohlfühlen bei, sondern auch zur Gesundheit.



Kreuze an!

Ich brauche unbedingt die Sachen, die andere haben.

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| <input type="radio"/> immer | <input type="radio"/> oft |
| <input type="radio"/> manchmal | <input type="radio"/> nie |

Ich will unter allen Umständen gewinnen und Beste/r sein.

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| <input type="radio"/> immer | <input type="radio"/> oft |
| <input type="radio"/> manchmal | <input type="radio"/> nie |

Male an, wo du dich zwischen – und + fühlst!

Ich bin selbstbewusst.

–										+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Ich trete ruhig und gelassen für meine Überzeugungen ein.

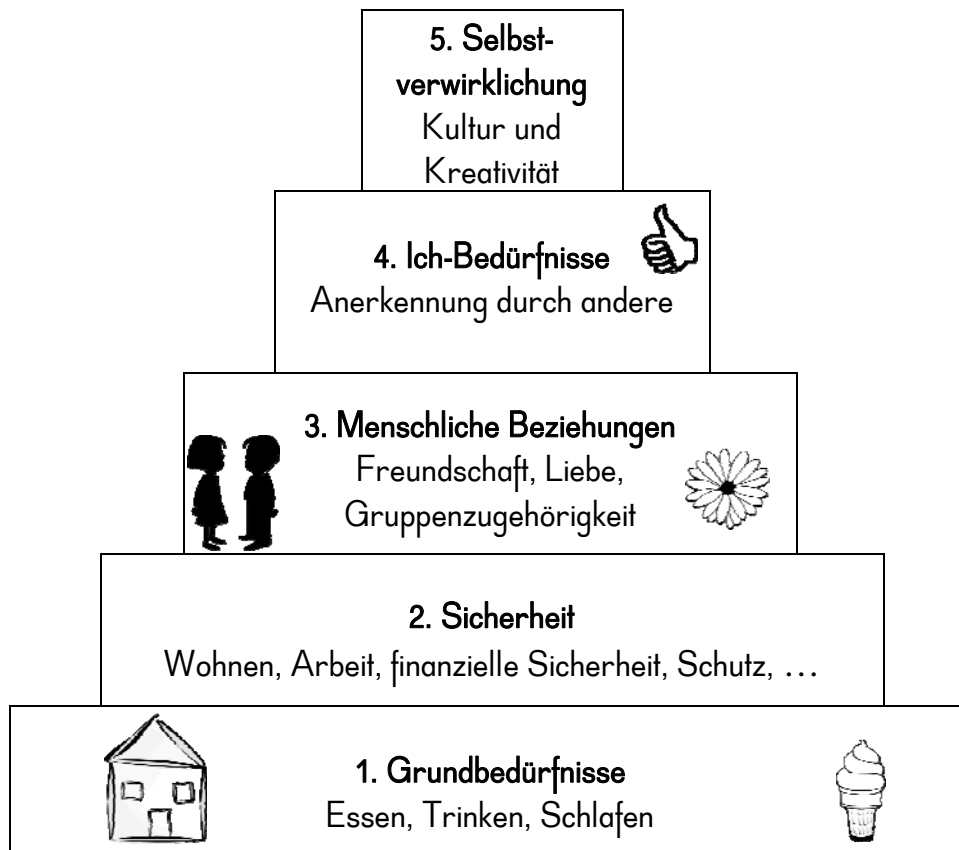
–										+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Aufgaben für Glück-Profis

- Warst du schon einmal neidisch? Worauf? Wo hast du den Neid gespürt?
Wie ging es dir? Was waren die Folgen deines Neidanfalls?
- Schreibe eine Neidgeschichte!
- Schau dir die Skizze auf der nächsten Seite an!

Bedürfnispyramide

Der Psychologe Abraham Maslow entdeckte, dass die menschlichen Bedürfnisse immer einer bestimmten Reihenfolge folgen. Das stellte er mit seiner Bedürfnis-Pyramide anschaulich dar. Sobald die Bedürfnisse einer unteren Stufe erfüllt sind, will man die nächste Stufe erreichen.



Welche Stufen hast du bereits ganz erreicht?




Welche Stufe(n) hast du teilweise erreicht?



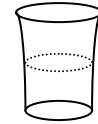
Welche Stufe(n) willst du als nächste erreichen?



 Was ist dir besonders wichtig? Mach deine eigene Bedürfnispyramide auf einem gelochten A4 Blatt ohne Linien für dein Glücksportfolio!

Sich wohl fühlen und gesund bleiben 2. Teil

Tipp 2: Positiv denken



Manche sehen ein halbvolles, andere ein halbleeres Glas - obwohl beide das gleiche Glas vor sich haben.

Menschen, für die das Glas immer halbleer ist, sehen fast immer nur das, was sie NICHT haben. Das verleitet sie dazu, neidisch auf die zu schielen, die (ihrer Meinung nach) mehr haben.

Menschen, für die das Glas immer halbvoll ist, die sehen das, was sie haben. Wer dankbar dafür ist, was er oder sie hat, hat es nicht nötig neidisch zu sein.

Kreuze an!

Wem geht es besser? Glas ist halbvoll Glas ist halbleer

Wer wirkt positiver auf andere? Glas ist halbvoll Glas ist halbleer

Wer hat weniger Stress? Glas ist halbvoll Glas ist halbleer

Wer wird eher Erfolge haben, weil er/sie entspannter ist?
 Glas ist halbvoll Glas ist halbleer

Was siehst du eher? Glas ist halbvoll Glas ist halbleer

Aufgaben für Glück-Profis

Fülle eine ABC-Liste mit Dingen aus, die du hast, wenn du sie brauchst.

Denke auch an Sachen, die man nicht kaufen kann! (Freunde, Familie, gesunde Körperteile usw.). Schreib ruhig mehrere Dinge in eine Zeile. Schau auch im Wörterbuch nach.

Sich wohl fühlen und gesund bleiben 3. Teil

Tipp 3: Gut mit Stress umgehen können

Jeder kommt mal in eine stressige Situation. Wie man damit umgeht, entscheidet darüber, wie es weiter geht.

Erkennt man rechtzeitig, dass man gestresst ist, kann man etwas dagegen tun. Man kann dabei sogar ganz nebenbei eine "Glückshormon-Dusche" auslösen.



1. Anti-Stress-Tipp: „Atmen“

Wenn du gestresst bist, atmest du meist ganz flach und füllst dadurch zu wenig Luft in die Lunge. Beißt du manchmal auch die Zähne fest aufeinander und ziehst die Schultern hoch? So zeigt dir dein Körper die Stressgefühle an.

Male an, wo du dich zwischen – und + fühlst!

–																				+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Es gibt mehrere Mittel gegen Stressgefühle. Eines ist ruhiges und tiefes Atmen.

So geht es:

Atme ganz bewusst und langsam durch die Nase ein.

Achte darauf, deinen ganzen Bauchraum mit Luft zu füllen. Zähle dabei bis acht.

Halte nun die Luft ein bisschen an.

Atme nun durch den Mund aus, zähl dabei wieder bis acht.

Male an, wo du dich zwischen – und + fühlst!

–																					+
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Wiederhole das Atem-Training immer wieder. Male jedes Mal ein Kästchen in Richtung „+“ an, wenn du merkst, dass du dich noch ein bisschen besser entspannen kannst.

Aufgaben für Glück-Profis

Fülle eine ABC-Liste zum Thema Stress aus. Schreibe alles rein, was dich stresst, ärgert, wütend macht, kränkt, ... Nur dumm, dass dich diese Liste immer an Negatives erinnert und die böartigen Stresshormone aufweckt. Zerknülle daher die Liste und ordne sie in deinem Glücksportfolio als „Müll“ ein!

Sich wohl fühlen und gesund bleiben 4. Teil

Tipp 4: Stress rauslassen

Welche Entspannungstechniken gefallen dir so gut, dass du sie weiterhin ausführen wirst?

2. Entspannungstechniken

Es gibt viele tolle Techniken - zu viele, um sie hier beschreiben zu können. Google nach „Entspannungstechniken“, „Progressive Muskelentspannung“ und „Autogenes Training“.

Drucke die jeweils besten, verständlichsten Anleitungen aus und befolge sie.

Welche Entspannungsmethode spricht dich am meisten an und passt daher am besten zu dir?



Wie fühltest du dich, bevor du dich entspannt hast?



Wie fühltest du dich, nachdem du dich entspannt hast?



Aufgaben für Glück-Profis

9. Fülle eine ABC-Liste zum Thema „Stress weg!“ aus.
Schreib alles rein, was dir hilft, dich zu entspannen und dich wohlfühlen.
10. Gestalte die Liste so ansprechend, dass du sie dir immer wieder gerne ansiehst. Ordne sie in deinem Glücksportfolio ein!

Sich wohl fühlen und gesund bleiben 5. Teil

Tipp 5: Lachen ist gesund

Lachen ist gesund, weil es entspannt und daher ein sehr wirkungsvolles Mittel gegen Stress und seine krankmachenden Auswirkungen ist.

Humor ist eine tolle Medizin, weil sie Stresshormone killt.

Was findest du lustig? Worüber kannst du herzlich lachen?



Beschreibe eine Situation, in der du herzlich gelacht hast.



Wie fühlst du dich, wenn du herzlich gelacht hast?



Aufgaben für Glück-Profis



Kennst du einen Witz, der dir besonders gut gefällt? Nein? Dann google nach Witzen und lies sie! Schreibe den Witz, den du am witzigsten findest, auf ein Blatt für dein Glücks-Portfolio. Zeichne eine Bildergeschichte dazu. Toll, wenn andere den Witz zu deinen Bildern schreiben können!

Sich wohl fühlen und gesund bleiben 6. Teil

Tipp 6: Guten Treibstoff tanken

Das, was du isst und trinkst ist das, was für ein Auto der Treibstoff ist. Tankst du falsch, kann das Fahrzeug nicht seine volle Leistung bringen und gibt bald den Geist auf. Du weißt aber sicher, was für deinen Körper gut ist! Denk auch dran, dass Körper und Gehirn pro Tag rund 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee brauchen.

Ich weiß, was für mich gut ist!

Ich esse viel Obst und Gemüse.		
Ich esse mehr Süßigkeiten als Obst.		
Ich trinke Limonade statt Wasser.		
Ich esse viel Fleisch.		
Ich esse nicht jeden Tag Fleisch.		
Ich esse oft Pizza und Burger.		
Ich trinke pro Tag etwa 2 Liter Wasser.		
Ich esse gerne Wurstsemmeln mit viel Wurst.		
Ich esse selten Wurst.		
Jogurt esse ich oft und gerne.		
Ich esse mehr Kuchen als Brot.		
Als Beilage bevorzuge ich Pommes.		
Ich esse gerne gekochte Kartoffel.		
Zu meinem Salat esse ich gerne Mayonnaise.		
Ich esse oft und gerne Salat.		

Aufgaben für Glück-Profis

Wie viele Namen für Lebensmittel findest du auf dieser Seite? Schreibe einige hier mit ihren Artikeln auf:

Sich wohl fühlen und gesund bleiben 7. Teil

Tipp 7: Schlafen

Dein Körper braucht Schlaf, um sich zu erholen und neue Kraft zu schöpfen. Außerdem verarbeitet dein Gehirn im Schlaf das, was du am Tag gelernt hast und du merkst es dir viel besser.

„Lernen im Schlaf“ - das kann funktionieren!

Wer ausreichend schläft (9 Stunden in deinem Alter), ist ausgeruht und kann Probleme gelassener und heiterer bewältigen, als jemand, der zu wenig schläft.

Wie viele Stunden schläfst du durchschnittlich pro Nacht? _____

Wie fühlst du dich am Morgen, wenn du gut ausgeschlafen bist?



Wie fühlst du dich am Morgen, wenn du schlecht und zu wenig geschlafen hast?

**Aufgaben für Glück-Profis**

Suche allein oder im Team möglichst viele Wörter mit dem Wortstamm „MERK“.

Denk daran, dass man mit Vorsilben (auf-, an-, be-, vor-, ver-, ...) viele Wörter bauen kann, die man nicht auf den ersten Blick im Wörterbuch findet.

Gestalte mit den „MERKwürdigen“ Wörtern ein Blatt für dein Glücksportfolio.

Hole dir Tipps, wie du das Blatt toll gestalten kannst!

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

zu Teil 1

Dass Menschen, die sich wohl fühlen, eine stabilere Gesundheit haben, vermutete man schon lange. Mittlerweile belegt die noch recht junge Psychoneuroimmunologie (PNI) die seit langem vermuteten Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Immunsystem wissenschaftlich. Störungen des Immunsystems entstehen ja nicht nur auf der körperlichen Ebene (Viren, Bakterien), sondern werden auch vom Denken und Fühlen beeinflusst.

Sich bewusst für positives Denken zu entscheiden und sich diese optimistische Denkweise anzugewöhnen, ist Gesundheitsvorsorge pur.

Ein gutes Selbstwertgefühl und Optimismus bereiten den Weg in ein gesundes, gutes und glückliches Leben optimal vor!

zu Teil 2

Durch negative Gefühle, Stress, Versagensängste, Depression, Einsamkeit, ... wird das Immunsystem nachweislich (über das Blut) geschwächt.

Gestärkt wird es durch Gelassenheit, Heiterkeit, Lachen, Freude, Liebe, ...

Da häufig wiederkehrende Stimmungen die Denkweise prägen, ist es sehr wichtig, dass man sich so bald wie möglich angewöhnt, positiv zu denken. Kein Wunder, dass immer mehr Wissenschaftler für den Glücksunterricht in der Schule sind. Sich bewusst für positives Denken zu entscheiden, bereitet den Weg in ein glückliches Leben optimal vor!

..... und sind wertvolle Stärken für den Weg in ein gutes, glückliches Leben!

zu Teil 3

Ist man gestresst, atmet man meist flach und füllt zu wenig Luft in die Lunge. Meist beißt man dann auch noch die Zähne ganz fest aufeinander und zieht die Schultern hoch. Dadurch zeigt der Körper Stress an. Dagegen gibt es mehrere wirksame Gegenmittel. Atemtechniken gehören dazu. Dass die Lunge durch bewusstes, tiefes Atmen mit mehr Sauerstoff versorgt wird, ist ein weiterer positiver, gesundheitsfördernder Aspekt. In weiterer Folge profitiert auch das Gehirn von der vermehrten Sauerstoffzufuhr.

Viele Meditations- und Entspannungstechniken machen sich die entspannende Wirkung tiefer Atmung zunutze.

Zu wissen, wie und wann man sich mit der Hilfe von Atemtechniken entspannen kann, ist ein wichtiger Schlüssel in eine gesunde, gelingende und glückliche Zukunft.

zu Teil 4

Stress ist eine chemische Reaktion unseres Körpers auf negative Gefühle. Empfinden wir etwas als gefährlich, unangenehm, schüttet das Gehirn Stresshormone aus. Haben wir keine Möglichkeit, dem Stress zu entkommen, werden die negativen Gefühle immer stärker - und deren negativen Folgen auch.

Zum Beispiel Herz- und Kreislaufbeschwerden, Schmerzen (Kopf, Nacken, Rücken, Gelenke, Magen, Darm), Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Denkblockaden, Ruhe- und Rastlosigkeit, Nervosität, chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit usw.

Selbstwirksamkeit (... selber etwas bewirken können...) ist eine wertvolle Stärke für den Weg in ein gutes, glückliches Leben!

zu Teil 5

Lachen hat Zauberkräfte:

- Lachen entspannt
- Lachen hilft, den Blickwinkel zu wechseln
- Lachen führt zu einer positiven Grundstimmung
- Lachen baut Angst, Hemmungen und Spannungen ab
- Lachen steigert die Lebensqualität
- Lachen führt zu heiterer Gelassenheit
- Lachen trägt zu einer heiteren Grundstimmung bei.

In der letzten Zeit untersuchen Wissenschaftler vermehrt die Auswirkungen des Lachens und des Humors. Die Ergebnisse unterstreichen, wie wichtig es ist, jungen Menschen die positiven Wirkungen des Lachens näher zu bringen.

Ja, Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt!

zu Teil 6

Zu wissen, welche Nährstoffe Körper und Geist brauchen, um optimal arbeiten zu können, das ist ein ganz wichtiger Schatz, den wir den Kindern mitgeben müssen.

Da es nicht möglich ist, in diesem Rahmen umfassende Infos zu geben, ein Tipp zum Recherchieren im Internet: Bei der Bildersuche „Nahrungsmittel-Pyramide“ und evtl. „Kinder“ eingeben und schon hat man eine anschauliche Übersicht, die man mit den Kindern besprechen kann.

Genauso wichtig wie gesundes Essen ist das richtige (Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees) und ausreichende (2 Liter) Trinken.

Aufpassen! Je heller der Urin, umso besser ist der Körper entgiftet. Ist er gar farblos – Gratulation!

Zu wissen, wie man sich richtig ernährt, ist eine Voraussetzung für ein gesundes, gutes Leben!

zu Teil 7

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Wegen der ständig wachsenden Belastungen steigt der Schlafbedarf immer weiter. Heute ist man ja vermehrt mit stressenden Belastungen konfrontiert. Das erfordert schnelle und kluge Reaktionen. Denn es müssen ja viele unterschiedliche Situationen gemeistert werden.

Je nachdem, wie viel Stress man hat, umso mehr muss man dagegen tun. Dazu gehören viel Bewegung, Sport, gesunde Ernährung und schlafen, viel schlafen!

Gut schlafen zu können, ist eine wertvolle Stärke für den Weg in ein gutes, glückliches Leben!