

## Lehrer-Handout zum Thema „Glück“

Ab einem gewissen Alter stellt sich jeder Mensch ein und dieselbe Frage: „Wie gelingt mein Leben?“ Körper und Geist hängen hierfür untrennbar zusammen. Genau dies verbindet das KÖRPERWELTEN Museum mit der Anlehnung an das „Glück“ eines jeden Besuchers.

Sie als Lehrkräfte können Ihre Schüler und Schülerinnen bereits im Vorfeld auf die eigene Reflexion zum Thema vorbereiten. Denn dann besteht für Ihre Schüler und Schülerinnen und auch für Sie selbst die Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit bewusster zu betrachten und sich mit Ihren Fähigkeiten, Werten und Wünschen auseinander zu setzen.

Angelehnt an die Ausstellungsinhalte haben wir für Sie Übungen erstellt, die Sie – je nach Ihrer verfügbaren Zeit – einzeln oder zusammen umsetzen können. Die Übungen können, müssen jedoch nicht aufeinander aufbauen. Die Länge der Übungen können Sie als Lehrkraft nach Bedarf variieren, je nachdem, wie Sie die jeweilige Thematik der Übungen vertiefen.

Sie haben mit diesen Übungen die Chance, Ihre Schüler noch besser kennen zu lernen und mit Ihnen einen fröhlichen und Werte fördernden Unterricht zu gestalten. Wichtig ist hierbei, dass Sie mit Ihren Schülern und Schülerinnen entdecken-lassend agieren und Sie eher eine Moderator-Funktion einnehmen.

### Übungen und didaktischer Hintergrund:

#### Was kann ich?

##### Übung 1: Fähigkeiten-Marktplatz

Reflexion der eigenen Fähigkeiten. Bei Bedarf: Verknüpfung der eigenen Fähigkeiten mit den damit verbundenen Werten u. a. auch als Vorbereitung auf die Übung 3 „Who am I“.

**Methode:** Bewegte Gruppenübung, Gruppengespräch

**Zeitraum:** 1 bis 2 Unterrichtseinheiten

##### Übung 2: „Lebensader“

Erinnerung an positive/ erfolgreiche/ glückliche Erfahrungen des bisherigen Lebens. Die Erlebnisse werden mithilfe eines Fadens bewusst gemacht. Zur Verbesserung des Selbstbewusstseins und für wiederkehrende Glücks-Gefühle im Alltag.

**Methode:** Gedankenreise/ Entspannungsübung

**Zeitraum:** 25 bis 30 Minuten

#### Wer bin ich?

##### Übung 3: „Who am I?“

Bewusstmachen und Benennen der eigenen Wurzeln (familiäre, ethische, religiöse, etc.) der Werte und Fähigkeiten.

**Methode:** Bildhaftes gestalten

**Zeitraum:** 1 Unterrichtseinheit

## Was brauche ich?

### Übung 4: „Freiheit oder Sicherheit?“

Lernen, seine individuellen Bedürfnisse zu benennen. Erkennen, dass der Drang nach Freiheit und das Bedürfnis nach Sicherheit in jedem unterschiedlich sind und sich im Laufe der Zeit verändern. Übung der Reflexionsfähigkeit und Akzeptanz der eigenen und fremden Bedürfnisse nach Freiheit oder Sicherheit.

**Methoden:** 1. Einzelarbeit  
2. Gespräch in Dreiergruppen  
3. Zusammenfassung im Klassengespräch:

- Wer ist derzeit mehr sicherheitsliebend?
- Wer ist derzeit mehr freiheitsliebend?
- Erkenntnisse der Stunde werden geteilt.

**Zeitrahmen:** 1 Unterrichtseinheit

## Was will ich?

### Übung 5: „Happy-Seasons“

Klare, individuelle Zieldefinition für mehr Wohlbefinden. Schülerorientiert für die aktuelle oder kommende Jahreszeit.

**Methode:** Gruppengespräch, kreative Einzelarbeit

**Zeitrahmen:** 1 bis 2 Unterrichtseinheiten

**Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung.**

# „Fähigkeiten-Marktplatz“ Übung 1

## Was kann ich?

**Zeitungsumfang:** 1 bis 2 Unterrichtseinheiten

---

**Begründung und Ziel der Übung:** Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene sind oft Meister darin hervorzuheben, was sie alles nicht können. Für das Selbstbewusstsein und für ein positiv-orientiertes Leben ist das eine denkbar schlechte Angewohnheit. Dagegen haben sie oft Schwierigkeiten von selbst darauf zu kommen, was sie eigentlich gut können. Die positiven Fähigkeiten auch noch öffentlich in einer Gruppe zu vertreten, ist für manche eine Herausforderung. Das kann jedoch als sehr bereichernd empfunden werden. Das Selbstwert-Gefühl wird gefördert, die eigenen Fähigkeiten kommen uns ins Bewusstsein. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen am Ende mit einem stolzen Bewusstsein wissen und sagen können, welche Fähigkeiten sie besitzen.

**Vorbereitung:** Als Impuls für die Schüler und Schülerinnen werden die Fähigkeiten aus der dazugehörigen „Fähigkeiten-Liste“ als einzelne Zettel zugeschnitten **z. B. Ich kann gut...** „Zuhören, genießen, Spaß haben, lieben, Verantwortung übernehmen, etc.“

Die Fähigkeiten können vor der Übung vom Lehrer ergänzt werden, z. B. wenn die Lehrkraft von vornherein schon weiß, dass ein Schüler eine Fähigkeit besitzt.

### **Ablauf:**

1. **Sitzkreis:** Schüler bekommen jeweils 3 – 5 dieser Zettel per Zufallsprinzip.
2. **Marktplatz-Situation:** Eröffnen Sie den Marktplatz! Schüler gehen wie auf einem Marktplatz umher, treffen sich und erfahren im Gespräch etwas über die „Fähigkeiten-Zettel“ der anderen. Wenn dann einer zur eigenen Fähigkeit passt, wird getauscht oder verhandelt, so dass am Ende jeder SEINE optimal passenden Fähigkeiten hat.
3. **Sitzkreis:** Jetzt werden im Plenum durch den Lehrer (Marktverkäufer) die übrig gebliebenen „Fähigkeiten-Zettel“ vermittelt an den meist-verhandelnden Schüler vergeben. So können am Ende alle Fähigkeiten zugeordnet werden und diejenigen, die nicht miteinander ins Gespräch gekommen sind, können sich über das Plenum austauschen.
4. **Eigene Fähigkeiten ergänzen:** Nun können Schüler weitere Fähigkeiten nennen, die sie haben, sie bekommen Textstreifen und tragen diese Fähigkeiten selbst ein.
5. **Vertiefung und bewusstmachen der eigenen Werte:** Welche Werte stehen hinter Euren Fähigkeiten? Ein paar Fähigkeiten werden beispielhaft beschrieben (z. B. Fähigkeit Spielen, Geselligkeit, Freude, Zusammenhalt, Fairness, Gemeinschaft, ...)

6. Die Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler können in der Übung „Who am I“ eingearbeitet werden.
7. Die Zettel können auch von den Schülern und Schülerinnen mitgenommen oder in ein Schulheft geklebt werden.

zuhören

natürlich sein

offen sein

Verantwortung übernehmen

erzählen

klar denken

stark sein

sorgfältig sein

mir Namen merken

reimen

lesen

rechnen

genießen

andere Meinungen akzeptieren

ruhig bleiben

ausdauernd sein

an einer Sache dranbleiben  
behutsam vorgehen  
turnen  
tanzen  
joggen  
Sport machen  
Wettkampf bestreiten  
cool bleiben  
mich für etwas begeistern  
dankbar sein  
ehrlich sein  
ernsthaft sein  
mich in andere hineinversetzen  
solidarisch sein  
geduldig sein  
feiern  
fürsorglich sein  
fröhlich sein  
herzlich sein

witzig sein  
geduldig sein  
kreativ sein  
zeichnen/ malen  
bauen  
Technik verstehen  
friedlich sein  
freundlich sein  
zu jemandem halten  
für jemanden eintreten  
andere unterstützen  
großzügig sein  
diskutieren  
loyal sein  
lieben  
mitfühlen  
optimistisch sein  
träumen  
tolerant sein

treu sein

spielen

Spaß haben

zocken

unabhängig sein

Dinge einteilen (Geld, Süßes...)

spontan sein

kochen

für die Familie da sein

für Freunde da sein

mich um mich selbst kümmern



# „Lebensader“ Übung 2

## Was kann ich?

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Zeitungsumfang:</b> | 10 bis 15 Minuten Übung<br>15 Minuten herumlaufen/Erfahrungen austauschen |
| <b>Methode:</b>        | Stille-Übung, Marktplatz-Runde  |
| <b>Material:</b>       | Roter Faden, ca. 50 cm lang pro Schüler.                                  |

---

### Hintergrund Ziel der Übung:

Sie als Lehrer/ Lehrerin schicken Ihre Klasse auf eine Gedankenreise. Lesen Sie bitte dazu den vorgegebenen Text mit angepasstem Tempo und ruhiger, angenehmer Stimme vor. Die Worte sind bewusst so gewählt, damit Ihre Schüler und Schülerinnen die Möglichkeit haben mit dieser Übung

- ihre Konzentration zu trainieren,
- sich zu entspannen,
- durch positive Erinnerungen das Selbstbewusstsein zu stärken,
- die eigenen positiven Erfahrungen mithilfe des roten Fadens (als Armband) in den Alltag zu bringen.

### Ablauf:

Stimmen Sie mit Ihren eigenen Worten Ihre Gruppe auf das Kommende ein. So ungefähr „Ihr werdet jetzt eine sehr schöne Erfahrung machen. Wenn Ihr Euch darauf voll einlasst, dann habt Ihr nach der Übung etwas in der Hand, was Euch immer und immer wieder ein Glücksgefühl/ Stärkegefühl bringen kann.“ Wecken Sie die Neugier Ihrer Schüler und Schülerinnen und fordern Sie die nötige Disziplin für diese Übung ein.

Die Schüler erhalten die roten Fäden und nehmen folgende Sitzposition ein: Beide Beine auf den Boden, Rücken anlehnen, entspannt sitzen, Hände liegen im Schoß und halten entspannt den roten Faden. Keiner schaut mehr nach rechts oder nach links. Alle richten den Blick nach vorne aus und bleiben still. Laufen Sie während der Übung etwas durch den Raum und falls jemand kichern sollte, legen sie ihm ohne Worte kurz die Hand auf die Schulter. Falls Sie die Möglichkeit haben, diese Übung in der Sporthalle zu machen, können sich die Schüler auch auf eine Matte legen. Wer mag kann die Jacke anlassen.

### Text:

Wir werden jetzt gemeinsam auf eine Gedankenreise gehen. Konzentriere dich auf einen Punkt vor dir und atme tief ein und wieder aus. Achte nur auf deinen Atem und bei jedem Atemzug kannst du dich mehr und mehr entspannen.

Vielleicht werden deine Augen schwer, dann kannst du sie schließen und die Ruhe genießen. Vielleicht magst du dich lieber weiter auf den Punkt konzentrieren. Du kannst deine Augen jederzeit schließen, so wie du es möchtest. Atme ein und aus, du spürst deine

Füße am Boden (oder deinen Körper auf der Matte). Dein Körper entspannt sich bei jedem Atemzug mehr. Vielleicht ist es ein ungewohntes Gefühl für dich. Das bewirkt, dass du dich noch mehr entspannen kannst.

Gedanken kommen – lass sie dann einfach wieder gehen.

### ***Pause, Zeit lassen...***

Erinnere dich, wie fröhlich du als Kleinkind warst. Ungefähr zwischen deinem 3ten und 6ten Lebensjahr. Mit welcher Begeisterung du neue Dinge gelernt hast, wie stolz du auf dich selbst warst. Was hast du gerne gemacht? Sobald dir eine schöne Situation aus dieser Zeit einfällt knüpfe einen Knoten in den Faden.

### ***Zeit lassen...***

Kannst du dich an eine schöne Situation erinnern, in der du etwas Tolles gelernt hast? Knüpfe für jede schöne Erinnerung deine Erinnerungs-Knoten.

### ***Zeit lassen...***

Jetzt erinnere dich an die schönen Momente in deiner bisherigen Schulzeit. Die guten Erinnerungen zählen! Liebe Freunde, ein guter Lehrer oder Lehrerin, Erfolge beim Lernen. Knüpfe für jede schöne Erinnerung deine Erinnerungs-Knoten.

### ***Zeit lassen...***

Du kannst spüren, wie diese schönen Erinnerungen dich glücklich machen und stärken. Welche guten Erlebnisse hattest du in letzter Zeit? Knüpfe deine Erinnerungs-Knoten.

### ***Zeit lassen...***

Kannst du denn wissen, welche guten Knoten in deinem Leben noch kommen werden? Du hast es selbst in der Hand, gib dir Mühe bei allem was du tust.

Du fühlst die Schnur mit den vielen Knoten und vielleicht beginnst du zu lächeln. Welchen Körperteil spürst du am meisten? Bewege ihn etwas und werde langsam wieder wacher. Strecke dich und öffne deine Augen.

### ***Ende.***

Die Klasse soll jetzt aufstehen, sich strecken und recken, hüpfen, Fenster auf, aufwachen. Das braucht ein paar Minuten und dann werden die Schüler wieder fit sein. Die Gruppe kann umherlaufen und sich gegenseitig die roten Wollfäden als Armbänder binden, sich die Knoten erklären und sich über die Übung austauschen.

# „Who am I?“ Übung 3

## Wer bin ich?

**Zeitungsumfang:** 1 Unterrichtseinheit

---

**Begründung und Ziel der Übung:** Unsere Persönlichkeit ist im stetigen Wandel und sie ist einzigartig. Von Geburt an, bis ins hohe Alter verändert sie sich fast unmerklich und unerlässlich. Werte, soziales Umfeld, Gesundheit, Monetäres, Erfolg und vieles mehr beeinflusst uns auf positive und negative Weise. Wie wir uns beeinflussen lassen, das liegt allein an uns selbst. Welche Haltung nehmen wir zu den Dingen ein? Welche Eigenschaften sind uns wichtig?

Wir formen unsere Persönlichkeit langfristig selbst und im besten Falle sind wir unserer eigenen Verantwortung bewusst. Dieses Bewusstsein entsteht auch durch das Wissen der eigenen Wurzeln. Wie prägen uns unsere Eltern, Großeltern, ja sogar Vorfahren, die wir selbst nicht kannten? Wie beeinflusst uns unser Glaube? Und damit ist nicht nur ein Glaube an Gott/ Allah/ Buddha etc. gemeint. Anhand welcher Werte richten wir unser Leben aus? Welche Fähigkeiten und Stärken schlummern in uns, um uns bewusst durch ein glückliches Leben zu führen? Mit diesen Fragen setzen sich Ihre Schüler mithilfe dieser Übung auseinander.

### **Material:**

Ausmal-Vorlagen „Who am I?“, Farben (Wachsmalstifte, Buntstifte, Wasserfarben etc.)

### **Ablauf:**

1. Eine gute Vorbereitung zu dieser Übung ist der „Fähigkeiten-Marktplatz“. Diese Übung ist jedoch nicht zwingend notwendig. Erklären und besprechen Sie den Hintergrund und Ziel der Übung „Who am I“ ausführlich! Folgende Fragen können Ihnen bei der Vorbesprechung helfen:
  - Was ist Persönlichkeit?
  - Was prägt unsere Persönlichkeit?
  - Verändert sich unsere Persönlichkeit im Leben?
  - Welche Faktoren verändern unsere Persönlichkeit?
  - Sind wir selbst verantwortlich dafür, wie wir sind?
  - Können wir unsere „Haltung“ oder „Emotion“ zu einer Sache verändern und somit steuern?
  - Besprechen Sie Beispiele für eine positive Haltung im Alltag.
2. Stimmen Sie die Schüler auf eine positive Sichtweise für diese Übung ein.
3. Teilen Sie die Ausmal-Vorlagen und Farben aus. Jeder Schüler, jede Schülerin soll sich selbst ausmalen (**Bereiche beachten**). Die Farben verkörpern die subjektive Stimmung.
4. **Wichtig: die positiven Dinge** werden auf das Bild gebracht! Negatives nur, wenn es eine bereits erkannte positive Wirkung hatte.

**Die einzelnen Bereiche des Bildes:**

**Boden:** Wurzeln, Vorfahren, Glaube, Herkunftsland, etc.

**Füße und Beine:** Werte, Charaktereigenschaften

**Rumpf, Herzgegend:** liebe Freunde/Verwandte, Haustiere, Hobbys, etc.

**Arme:** Kenntnisse, Fähigkeiten und Stärken

**Kopf und Himmel:** Wünsche, Träume, Ziele (hier kann man gerne „übertreiben“)

**Und hier gilt:**

Nicht kleckern, sondern protzen! Die Schüler sollen richtig „angeben“, mit den positiven Dingen in ihrem Leben.

# Malvorlage

Name:



## Die einzelnen Bereiche des Bildes:

**Boden:** Wurzeln, Vorfahren, Glaube, Herkunftsland, etc.

**Füße und Beine:** Werte, Charaktereigenschaften

**Rumpf, Herzgegend:** liebe Freunde/Verwandte, Haustiere, Hobbys, etc.

**Arme:** Kenntnisse, Fähigkeiten und Stärken

**Kopf und Himmel:** Wünsche, Träume, Ziele (hier kannst Du gerne „übertreiben“)

# Malvorlage

Name:



## Die einzelnen Bereiche des Bildes:

**Boden:** Wurzeln, Vorfahren, Glaube, Herkunftsland, etc.

**Füße und Beine:** Werte, Charaktereigenschaften

**Rumpf, Herzgegend:** liebe Freunde/Verwandte, Haustiere, Hobbys, etc.

**Arme:** Kenntnisse, Fähigkeiten und Stärken

**Kopf und Himmel:** Wünsche, Träume, Ziele (hier kannst Du gerne „übertreiben“)

## Malvorlage

Name:



### Die einzelnen Bereiche des Bildes:

**Boden:** Wurzeln, Vorfahren, Glaube, Herkunftsland, etc.

**Füße und Beine:** Werte, Charaktereigenschaften

**Rumpf, Herzgegend:** liebe Freunde/Verwandte, Haustiere, Hobbys, etc.

**Arme:** Kenntnisse, Fähigkeiten und Stärken

**Kopf und Himmel:** Wünsche, Träume, Ziele (hier kannst Du gerne „übertreiben“)

## Malvorlage

Name:



### Die einzelnen Bereiche des Bildes:

*Boden:* Wurzeln, Vorfahren, Glaube, Herkunftsland, etc.

*Füße und Beine:* Werte, Charaktereigenschaften

*Rumpf, Herzgegend:* liebe Freunde/Verwandte, Haustiere, Hobbys, etc.

*Arme:* Kenntnisse, Fähigkeiten und Stärken

*Kopf und Himmel:* Wünsche, Träume, Ziele (hier kannst Du gerne „übertreiben“)



# „Freiheit oder Sicherheit?“ Übung 4

## Was brauche ich?

### 1. Einzelarbeit:

Es gibt kein richtig oder falsch, kein gut oder schlecht. Kreuze zügig an, ohne lange nachzudenken und ohne zu spicken.

|   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/><br>Ich fahre immer wieder gerne an denselben Urlaubsort              | <input type="checkbox"/><br>Ich reise gerne zu neuen Urlaubszielen   |
| <input type="checkbox"/><br>Ich mag lieber meine Ruhe   | <input type="checkbox"/><br>Ich bin gerne mit Menschen zusammen  |
| <input type="checkbox"/><br>Ich brauche tägliche Rituale                                      | <input type="checkbox"/><br>Tägliche Rituale langweilen mich   |
| <input type="checkbox"/><br>Nach der Schule in die Ausbildung                                 | <input type="checkbox"/><br>Nach der Schule auf Weltreise gehen  |
| <input type="checkbox"/><br>Ich habe einen festen Freundeskreis                               | <input type="checkbox"/><br>Ich lerne gerne neue Freunde kennen  |
| <input type="checkbox"/><br>Ich bin lieber zu Hause   | <input type="checkbox"/><br>Ich gehe lieber aus  |
| <input type="checkbox"/><br>Ich hänge an meiner Familie                                       | <input type="checkbox"/><br>Ich habe das Gefühl, dass meine Familie mich zur Zeit einengt                      |
| <input type="checkbox"/><br>Freunde sind mir gerade sehr wichtig                              | <input type="checkbox"/><br>Ich will nicht zu viel Zeit mit Freunden verbringen                                |
| <input type="checkbox"/><br>An Weihnachten bleibe ich am liebsten zu Hause                    | <input type="checkbox"/><br>Reisen an Weihnachten, das wäre schön  |
| <input type="checkbox"/><br>Veränderungen im Leben verunsichern mich                          | <input type="checkbox"/><br>Veränderungen im Leben finde ich spannend  |
| <input type="checkbox"/><br>Ich möchte einen Freund/Freundin                                  | <input type="checkbox"/><br>Ich möchte lieber Single sein  |
| <input type="checkbox"/><br>Ich bin aktives Mitglied in einem Verein                          | <input type="checkbox"/><br>Ich bin kein Vereinstyp  |
| <input type="checkbox"/><br>Ich will ständig mit meinem Freund/meiner Freundin zusammen sein. | <input type="checkbox"/><br>Ich will auch mal etwas anderes machen, als nur mit meiner Freundin/meinem Freund. |

### Nun zähle:

In welchem Bereich hast Du mehr Kreuze gemacht, bei Sicherheit (linke Spalte) oder bei Freiheit (rechte Spalte)?

## 2. Diskussionsrunde – Dreiergruppen:

- Ergebnisse werden besprochen. Sind sie unterschiedlich?
- **Jeder** sucht sich **ein** Beispiel heraus, über das Ihr diskutiert. **Du verteidigst Dein Bedürfnis!** Die anderen nehmen die gegenteilige Meinung ein. Überzeuge Deine Gesprächspartner, warum Du das Recht auf dieses Bedürfnis hast. Oder lasse Dich überzeugen, falls Du aus Rücksichtnahme auf Dein Bedürfnis verzichten solltest. Am Ende soll eine der beiden Meinungen voll akzeptiert und verstanden sein. Nach 5 Minuten ist der Nächste dran.  
**Wichtig:** Erklären, nicht streiten. Kein Jammern, sondern freundlich und sachlich klarstellen.

# „Happy-Seasons“ Übung 5

## Was will ich?

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Zeitungsfang:</b> | 1 bis 2 Unterrichtseinheiten  |
| <b>Methode:</b>      | Gruppengespräch/Brainstorming, dann kreative Einzelarbeit   |
| <b>Material:</b>     | buntes Papier, Klebstoff, jahreszeitliche Materialien aus der Natur (Blätter, Blüten), bunte Farbstifte |

---

### Hintergrund, Ablauf und Ziel der Übung:

1. → Für Unter-, Mittel- und Oberstufe geeignet:

Haben Sie sich auch schon mal überlegt, was Sie machen würden, wenn Sie 25 Millionen Euro im Lotto gewonnen hätten? Fragen Sie sich und diskutieren Sie mit Ihren Schülern darüber. Ab wann hört die monetäre Befriedigung auf und beginnt der soziale Gedanke? Wer denkt zuerst an die Familie/ Sicherheit oder an Luxus? Wer denkt gar nicht an andere? Wer nur? Das ist ein spannendes Gruppengespräch, das Sie direkt als Sammlung an der Tafel (eine Tafelhälfte) gestalten können.

2. → Nur für Mittel- und Oberstufe geeignet. Achten Sie jedoch individuell darauf, ob Ihre Schüler und Schülerinnen für diese Frage reif genug sind:

Der zweite Gedanke ist nicht mehr so fröhlich, für das Ziel dieser Übung jedoch ebenso interessant: Was machen Sie, wenn Sie erfahren, nur noch ein Jahr leben zu können (ohne Millionen)? Der Gedanke wühlt auf. Lassen sie ihn bei den Schülern wirken. Er bringt dann Bedürfnisse hervor, die tiefer sitzen. Wünsche, die wir uns zum Großteil bereits jetzt – auch ohne eine solche Diagnose – erfüllen können. Diese Ergebnisse sammeln Sie an der zweiten Tafelhälfte.

→ Für die Unterstufe: Fragen Sie Ihre Schüler- und Schülerinnen, welche Wünsche sie sich auch ohne Geldsegen erfüllen wollen oder können. Sammeln Sie diese Ergebnisse an der Tafel.

3. Aus beiden Sammlungen können die Schüler erkennen, welche Dinge sie sich im Innersten wünschen. Sie können ableiten, was sie bereits jetzt erfüllen können. Ohne viel Geld und ohne begrenzter Lebenszeit. Lebenszufriedenheit bekommen wir, wenn wir uns selbst die Herzensangelegenheiten erfüllen, die uns wichtig sind. Wenn wir es verstehen, die Dinge nicht mehr aufzuschieben. Aus welchem augenscheinlich wichtigem Grund auch immer.

4. Jetzt gestaltet jeder Schüler, jede Schülerin ihre individuelle „Happy-Season-Wunschliste“. Da Kinder und Jugendliche eher kurzfristig planen, ist eine kurze und nahe Zeitspanne sinnvoll. Was will ich in der nächsten Zeit verwirklichen? Was ist machbar? Für die Gestaltung des Blattes sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Materialien, die die Jahreszeit verkörpern, können auf die Liste geklebt werden.

Sie können, je nachdem, wie viel Zeit Sie für diese Übung haben, die Liste weniger aufwändig gestalten lassen. Auf den Inhalt kommt es an. Unterstützen Sie Ihre Schüler bei der inhaltlichen Erstellung der To-do-Liste. Optimal ist es, wenn Sie das Thema in Zukunft immer wieder ansprechen und die Schüler fragen, welche Dinge sie sich erfüllt haben. Ein erfüllendes Lebensgefühl entsteht hier durch langfristige Thematisierung.