



Kopiervorlagen

Karin Märzinger/Vicky Plangl/
Heide-Marie Smolka/Ingrid Teufel

Mein Glückstraining

Ein Portfolio für Kinder zum Lernen
des Glücklichen

ab Klasse 5

Sekundarstufe 1



Stöbern Sie in unserem umfangreichen Verlagsprogramm unter

www.brigg-verlag.de

Hier finden Sie vielfältige

- **Downloads** zu wichtigen Themen
- **E-Books**
- gedruckte **Bücher**
- **Würfel**

für alle Fächer, Themen und Schulstufen.

© by Brigg Verlag C. Büchler, Beilingerstr. 21, 86316 Friedberg, Inhaberin: Claudine Büchler
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Der Brigg Verlag kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet der Brigg Verlag nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Bestellnummer: 105DL

ISBN 978-3-95660-105-7 (Druckausgabe)

www.brigg-verlag.de



Karin Märzinger/Vicky Plangl/
Heide-Marie Smolka/Ingrid Teufel

Mein Glückstraining

Ein Portfolio für Kinder zum Lernen
des Glücklichseins

ab Klasse 5

Kopiervorlagen

© by Brigg Verlag C. Büchler, Beilingerstr. 21, 86316 Friedberg, Inhaberin: Claudine Büchler
Alle Rechte vorbehalten.

Originalausgabe: Bildungsverlag Lemberger
A-1170 Wien, www.lemberger.at

Karin Märzinger/Vicky Plangl/Heide-Marie Smolka/Ingrid Teufel
Mein Glücks-Trainings-Portfolio
Glücklichsein kann man lernen!
Illustrationen: Brigitta Knoll

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Inhaltsverzeichnis

Wie kann man das Portfolio verwenden?	6
---------------------------------------	---

Was ist Glück?



Was ist Glück?	7
Glück haben oder glücklich sein	8
Wenn das Glück ein Bild wäre	9
Arten von Glück	10
Glücksinterview	11
Glückstagebuch: Woche	12
Glücks- und Dankbarkeitstagebuch: Tag	13
Was sind Glücksmomente?	14
Meine Glücksmomente	15
Glücksmomente: jetzt	16
Hören	17
Riechen und Schmecken	18
Fühlen	19
Sehen	20
Flow	21
Entspannung	22
Fantasiereisen: Einleitung	23
Hängematte	24
Meine Wolke	25
Delfine	26
Vorfreude	27
Ermutigung	28
Kluge Wünsche	29
Nachfreude	30
Erinnerungsfilter	31
Auf die Sichtweise kommt es an	32
Glücklichsein kann man üben	33
Wie ich mich in gute Stimmung bringe	34
Nörgelzone 1	35
Nörgelzone 2	36
Verändern oder annehmen?	37
Checkliste: Was ist Glück?	38

Ich-Du-Wir



Ich und meine Stärken	39
Gefühle wahrnehmen	40
Ich und die Natur	41
Gute und schlechte Vorbilder	42
Vergleiche klug!	43
Gute Eigenschaften entdecken	44
Was ist Freundschaft?	45
Wie können wir Freundschaften pflegen	46
Empathie	47
Helfen und Dankbarkeit	48
Kant'scher Imperativ	49
Kommunikation	50
Offenheit gegenüber anderen	51

Checkliste: Ich-Du-Wir	52
-------------------------------------	----

Happy body



Der glückliche Körper	53
Atme dich frei!	54
Ernähre dich schlau!	55
Bewegen bringt Segen	56
Abtanzen	57
Der Hand-Tanz	58
Glücksdusche 1	59
Glücksdusche 2	60
Entspannung durch Anspannung	61
Schlaf dich fit!	62

Checkliste: Happy body	63
-------------------------------------	----

Kreativität-Humor-Neugier



Kreativität	
Was ist Kreativität?	64
Kreativität – die Spitze der Lebenspyramide	65
Ideen zum Bewegen mit Zeitungen	66
Kreatives Schreiben	67
Kreatives Gestalten	68
Mach was draus!	69
Kritzblatt	70
Merken auf die kreative Art – Teil 1	71
Merken auf die kreative Art – Teil 2	72

Humor

Humor und Lachen: Worüber kannst du lachen?	73
Das Lachen	74
Lachen in der Schule	75
Worüber Menschen lachen	76
Stilblüten und Zungenbrecher	77

Neugier

Neugierig auf Menschen	78
Neugierig auf die Natur	79
Neugierig auf Naturwissenschaften	80

Checkliste: Kreativität-Humor-Neugier	81
--	----

Potpourri



Glück und Unglück	82
Keep cool!	83
Der Freundlichkeitsheld	84
Glück und Geld	85
Glück und Konsum	86
Dankbarkeit	87
Liebe dein Leben, dann liebt es dich!	88
Zauberformeln für ein glückliches Leben	89

Checkliste: Potpourri	90
------------------------------------	----

Anhang



Gute-Laune-ABC	91
Stärken-ABC	92
Dankbarkeits-ABC	93
Meine Glücksmomente dieser Woche	94
Tagebuch für einen Wochentag	95
Bastelvorlage für einen Gefühlswürfel	96
Beobachtungsbogen: Empathie	97
Ideen für Bewegungsspiele mit Zeitungen	98
Glücksinterview	100

Wie kann man das Portfolio verwenden?

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

die Grundidee des Glücksportfolios ist es, die Kompetenzen, die die Basis für ein gelingendes, gesundes und glückliches Leben sind, zu vermitteln und zu trainieren. Diese Schlüsselkompetenzen bewirken in der Folge auch ein besseres, liebevolleres und friedlicheres Miteinander.

In diesem Buch finden Sie Anregungen, die Sie den jeweiligen Bedürfnissen ihrer Klasse entsprechend auswählen und verwenden können. Die Arbeitsaufträge sind bewusst „allgemein“ formuliert, damit sie Ihren „Klassenritualen“ nicht widersprechen.

Das Glücksportfolio kann im Rahmen eines Glücksprojektes, einer fixen Wochenstunde oder fächerübergreifend eingesetzt werden.

Die Illustrationen sind schwarz-weiß und sollen von den Kindern ausgemalt und erweitert werden. So kann jede Seite individuell gestaltet werden.

Fragen und Aufträge fördern das selbständige Denken und die Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen. Die Antworten dazu sind so individuell, wie es auch das Glück ist.

Die Randbemerkungen auf der rechten Seite informieren über die Ziele der Seite und regen an, sich in die Themen zu vertiefen.

Durch die Arbeit mit dem Portfolio werden neben Schlüssel- und Glückskompetenzen auch Fachkompetenzen (z. B. miteinander diskutieren, sich austauschen) trainiert und das Wissen in anderen Bereichen (z. B. Biologie, Sporterziehung) erweitert.

Durch das Zulassen unterschiedlicher Bearbeitungsformen und das Geben unterschiedlicher Hilfestellungen werden individuelle Herangehensweisen an das Glück ermöglicht.

Die Checklisten am Ende der Kapitel dienen der Reflexion, Wiederholung und Selbsteinschätzung.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Arbeit mit dem Portfolio.

Denken Sie bitte daran:

„ErMUTigung steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.“

(Zitat nach Demokrit)

Die Autorinnen

Was ist Glück?

Erinnere dich an eine Situation, in der du sehr glücklich warst!
Beschreibe, wie es dazu gekommen ist! Wer war noch dabei?
Wo war das? Wie hat sich das angefühlt?

Erzähle hier deine Glücksgeschichte!

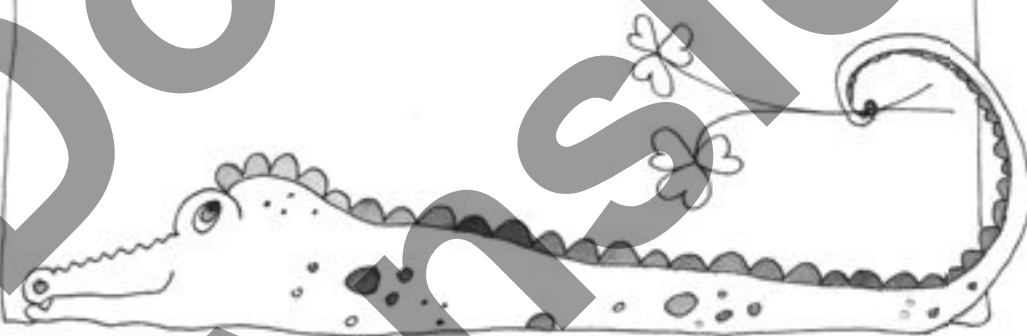
Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Wenn man sich mit dem Thema Glück beschäftigt, ist es sinnvoll, dieses Wort erst einmal näher unter die Lupe zu nehmen. Das geschieht in diesem Kapitel. Auf dieser ersten Seite sollen die Kinder einen Einstieg ins Thema finden und sich an eine glückliche Situation erinnern. Wenn die Geschichten ausgetauscht und vorgelesen werden, wird sichtbar, wie breit das Spektrum von Glück sein kann.

Glück ist sehr **subjektiv** und von vielen Einflussfaktoren abhängig.

Aufgaben für Profis

- Wo im Körper kannst du das Glück spüren? Wie fühlt sich das an?
- Suche im Wörterbuch oder Internet nach der Herkunft des Wortes Glück!
- Auf einer Skala von 0 – 10: Wie glücklich fühlst du dich? Macht eine Klassen-Glücksskala!



Glück haben oder glücklich sein

In der deutschen Sprache hat das Wort Glück zwei Bedeutungen:

1. Glück haben

Damit ist ein Zufall gemeint, z. B. wenn du bei einem Rubbellos gewinnst oder wenn du bei einer Prüfung genau das gefragt wirst, was du gelernt hast.

2. Glücklich sein

Damit ist z.B. das Glücksgefühl gemeint, wenn deine Oma dich besucht, wenn du Schokolade isst oder mit deinen Freunden Spaß hast.

Beschreibe Situationen, in denen du

1. Glück gehabt hast

2. glücklich warst

Natürlich ist man meist glücklich, wenn man Glück gehabt hat, aber man kann auch glücklich sein, ohne Glück gehabt zu haben.

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Das Wort „Glück“ ist in der deutschen Sprache etwas verwirrend, weil die Bedeutungen „Glück haben“ und „glücklich sein“ in einem Wort zusammenfallen. In anderen Sprachen gibt es dafür zwei Worte (z.B. im Englischen: luck und happiness). „Glück haben“ ist ein Zufall von außen, das kann ich selbst kaum beeinflussen, „glücklich sein“ ist ein Zustand, auf den ich selbst sehr wohl Einfluss nehmen kann. In diesem Portfolio beschäftigen wir uns mit der Bedeutung „glücklich sein“ im Sinne von „happiness“.



Glück haben ist Zufall, **Glücklichsein** kann ich selbst beeinflussen.

Aufgaben für Profis

- Kennst du einen Menschen, der sehr glücklich wirkt? Woran erkennst du das?
- Kennst du einen Menschen, der großes Glück gehabt hat?
- Suche nach Werbeslogans, in denen das Wort Glück vorkommt! Welche Art von Glück ist damit gemeint?

Wenn das Glück ein Bild wäre

Hier hast du die Möglichkeit, Glück zu zeichnen. Das kann eine Situation aus deiner Erinnerung sein, ein Wunsch für die Zukunft oder auch ein Symbol, das für dich Glück bedeutet. Welche Farbe, welche Form hat Glück für dich? Zeichne es hier auf!

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Glückssymbole und Glücksbringer haben eine alte Tradition. Glücksschwein, vierblättriges Kleeblatt, der Rauchfangkehrer, ein Hufeisen, ein Smiley, eine Sonne oder doch lieber einen Marienkäfer?

Die Schülerinnen und Schüler können recherchieren, woher diese Symbolkraft kommt.



Ein persönliches **Glückssymbol** erinnert an das Glücklichein.

Aufgaben für Profis

- Suche im Internet nach Symbolen und Zeichen von Glück!
- Recherchiere, woher das Smiley-Zeichen kommt!
- Hast du einen persönlichen Glücksbringer?

Arten von Glück

Wir haben bereits „Glück haben“ und „Glücklichsein“ unterschieden. Jetzt wollen wir uns ganz dem „Glücklichsein“ widmen.

Auch hier gibt es verschiedene Ebenen:

1. Glücksmomente: Das ist das Glück, das ich über meine Sinne (sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen) JETZT wahrnehme, z. B. ein Stück Schokolade, ein lustiges Spiel, eine Bootsfahrt, durch den Regen laufen, ... Mit dieser Art von Glück beschäftigen wir uns von Seite 14 bis Seite 26.

2. Das Glück der Zukunft und Vergangenheit:

Alles, worauf ich mich in der Zukunft freue (mein Geburtstagsfest, ein Urlaub, ein schöner Ausflug) oder auch Erinnerungen an die Vergangenheit (ein besonderes Erlebnis, ein lustiger Ausflug mit der Klasse, wie ich meine Freundin kennengelernt habe).

Damit wirst du dich auf den Seiten 27 bis 31 beschäftigen.

3. Zufriedenheit: Und dann gibt es noch das Glück, welches man durch Nachdenken erreichen kann. Man nennt dies auch Eudämonie – das Glück über den Sinn.

Wenn ich dankbar bin, dass ich gesund bin, dass ich in die Schule gehen darf, dass ich etwas zum Essen habe, dass ich Freunde habe.

Dazu mehr von Seite 32 bis 37.

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Diese Dreiteilung hat deshalb Sinn, weil die unterschiedlichen Kategorien auch unterschiedliche Strategien brauchen:

1. Glücksmomente: Das hedonistische Glück vermehrt sich, wenn man mit der Aufmerksamkeit öfter in der Gegenwart ist.
2. Das Glück der Vergangenheit und der Zukunft wird auch biografisches Glück genannt.
3. Zufriedenheit entspricht Eudämonie, das Glück des Sinnes, Sinnfindung, dazu gehören die Themen Einstellung, Vergleiche, Dankbarkeit, Wertschätzung.



1. **Glücksmomente** - das Glück im Jetzt
2. **Das Glück der Vergangenheit und Zukunft**
3. **Das Glück des Geistes**

Aufgaben für Profis

- Suche für jede der drei Glücksarten einige Beispiele!
- Unterstreiche alle bestimmten Artikel im Text grün, die unbestimmten blau!
- Zeichne um jedes Wort „Glück“ einen Smiley!

Glücksinterview

Heute geht es um Interviews. Befrage dich zuerst selbst:

1. Wie glücklich bist du jetzt, in diesem Moment auf einer Skala von 0 bis 10?

(0 bedeutet gar nicht glücklich, 10 bedeutet sehr glücklich.)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Hast du heute schon einen Glücksmoment gehabt? Beschreibe ihn!

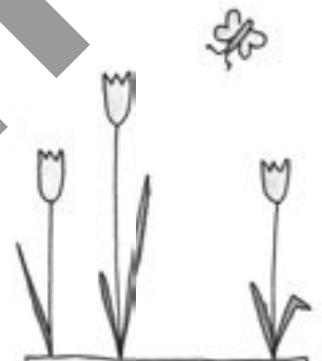
3. Was war das glücklichste Ereignis in deinem Leben?

4. Was würdest du anderen empfehlen, damit sie ein glückliches Leben haben?

5. Befrage auch andere!

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Die Glücksforschung zeigt, dass sich Frauen im Durchschnitt als glücklicher einschätzen. Da bleibt allerdings die Frage offen, ob das lediglich daran liegt, dass Frauen im Allgemeinen emotionaler sind. (Auch die Depressionsrate ist bei Frauen höher.) Kinder und Jugendliche schätzen sich glücklicher ein als Erwachsene, bei älteren Menschen steigt dann das Glücksniveau wieder an. Verheiratete sind im Durchschnitt glücklicher als Unverheiratete. Oder sind Glückliche eher verheiratet als Unglückliche?



Glück bedeutet für jeden etwas anderes.

Aufgaben für Profis

- Vergleiche die Antworten deiner Befragungen!
- Wie glücklich sind deine Befragten im Durchschnitt? (Frage 1)
- Welche Ereignisse kamen bei Frage 3 vor? Versuche, diese nach Themen zu ordnen!

Glückstagebuch: Woche

Trage jeden Tag mindestens zwei Glücksmomente ein, egal, ob es ein kleines oder ein großes Glücksgefühl war!

Wochentag	Glücksmomente
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Die Glücksforschung zeigt, dass das Schreiben eines Glückstagebuches das Glückslevel eindeutig anhebt.

Durch das Glückstagebuch wird nämlich die Aufmerksamkeit automatisch auf das Positive, Erfreuliche und Angenehme gelenkt. Dadurch vermehrt es sich automatisch.



Sogar bei **depressiven Menschen** führt das Schreiben eines Glückstagebuches zu **rascherer Genesung**.

Aufgaben für Profis

- Macht nach einer Woche in der Klasse eine große Glücksmomente-Sammlung!
- Frage auch zu Hause Menschen in deiner Umgebung nach ihren Glücksmomenten!

Glücks- und Dankbarkeitstagebuch: Tag

Was war heute schön und angenehm?

Was habe ich heute gelernt?

Wofür war ich heute dankbar?

Was konnte ich heute Gutes tun?

Ich freue mich auf morgen, weil...

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Diese Variante von Tagebuch ist ausführlicher und richtet die Aufmerksamkeit nicht nur auf Glücksmomente des Tages, sondern auch auf Dankbarkeit, Lernen, gute Taten und Vorfreude – alles Zutaten für die Erhöhung des Glückslevels. Die positiven Auswirkungen durch das Schreiben eines Glückstagebuchs sind ausführlich erforscht und belegt.



Dankbarkeit
ist ein Königsweg zu
mehr Glück.

Aufgaben für Profis

- Im Anhang (Seite 95) findest du eine Kopiervorlage, die du jeden Tag ausfüllen kannst.
- Du kannst auch Menschen in deiner Umgebung diese Fragen stellen und ihnen damit auch zu mehr Glücksgefühlen verhelfen.
- Dankbar sein kann man auch für Selbstverständliches, wie z. B. eine Wohnung und Essen zu haben, lernen zu dürfen. Für viele Menschen dieser Welt wäre das das größte Glück.

Was sind Glücksmomente?

Glücksmomente finden immer in der Gegenwart statt: JETZT!
Glücksmomente, das sind Glücksgefühle, die du über deine Sinne wahrnehmen kannst.

Wenn du also mit all deiner Aufmerksamkeit in der Gegenwart bist, so wirst du auch leicht Glücksmomente erleben. Man nennt das auch Achtsamkeit.

1. Genuss

Ich kann einen Apfel nur dann genießen, wenn ich mich darauf konzentriere. Ein Sonnenuntergang ist nur dann schön für mich, wenn ich hinsehe.

Siehe Seite 15–20.

2. Flow

Wenn man bei einer Sache voll konzentriert ist und darin versinkt, wenn man dabei ganz die Zeit vergisst, so nennt man das Flow.

Mehr dazu erfährst du auf Seite 21.

3. Entspannung

Auch wenn Flow sehr angenehm ist und man sehr viel schafft, so ist es wichtig, dass man sich nach der Anstrengung auch wieder entspannt. Lass dich überraschen, wie schön Entspannung sein kann!

Zu diesem Thema findest du mehr ab Seite 22.

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Genuss: Das hedonistische, sinnliche, lustvolle Glück braucht meine Aufmerksamkeit.

Flow wird von Jugendlichen häufig als „ACTION“ beschrieben. Hier ist Leistung gefragt und Erfolg. Wenn die Anforderung der Fähigkeit entspricht, so entsteht Flow.

Entspannung
Darauf wird in unserer Gesellschaft oft vergessen. Vor lauter Spaß und „ACTION“ kommt dieser Teil oft zu kurz - mit gesundheitsgefährdenden Folgen (Burnout).



Genuss, Flow und Entspannung – diesen Mix zu beherrschen, gehört zur großen Kunst des Glücklichseins.

Aufgaben für Profis

„Sinn“ hat zweierlei Bedeutungen: „Sinne des Körpers“ und „Sinn des Lebens“.

Was ist der Unterschied? Bilde Sätze, in denen das Wort „Sinn“ vorkommt und überlegt, welcher Sinn damit gemeint ist!

Meine Glücksmomente

Hier kannst du sammeln, was dich glücklich macht, z.B.:

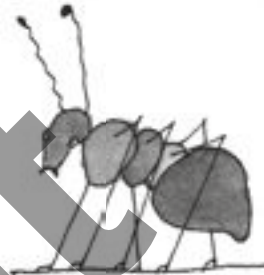
- Eis essen
- Ins Wasser hüpfen
- Achterbahn fahren
- Musik hören
- Barfuß laufen
- Lachen
- ...

Welche Glücksmomente fallen dir ein?

Hast du heute schon Glücksmomente gehabt? Welche?

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Glücksmomente finden in der Gegenwart statt: Im **Hier und Jetzt**. Wenn ich mit der Aufmerksamkeit öfter in der Gegenwart bin, so häufen sich automatisch die Glücksmomente. Sehr oft sind wir nämlich mit der Aufmerksamkeit in der Zukunft oder in der Vergangenheit und verpassen so das Glück.



Die **Glücksforschung** zeigt, dass es beim Glücklichsein nicht auf die Intensität, sondern auf die **Häufigkeit von Glücksmomenten** ankommt. Es macht daher Sinn, die Häufigkeit von Glücksmomenten zu erhöhen – indem man mit allen Sinnen in der Gegenwart ist. Nach dem Motto: **„Alle Antennen ausfahren.“**

Aufgaben für Profis

- Glücksmomente können wir mit unseren fünf Sinnen erfassen. Welche sind das?
- Überprüfe deine Liste: Hast du von allen fünf Sinnen Beispiele gefunden? Wenn nicht, suche danach!
- Schau mal im Internet auf die Seite www.meldestellefuergluecksmomente.at, dort findest du viel Inspiration für das Glück!

Glücksmomente: jetzt

Mia und **Mona** gehen Eis essen. Beide bestellen sich eine große Tüte mit Erdbeer- und Vanilleeis. Sie setzen sich auf eine Bank. Da beginnt Mona, sich über ihre Eltern aufzuregen. In allen Details schildert sie den Streit von heute Mittag. Mia kann gar nicht richtig zuhören, weil sie das Eis auf der Zunge zergehen lässt und den Geschmack von Erdbeere und Vanille genießt.

Beide essen Eis.

Mona ist in schlechter Stimmung, weil sie in Gedanken bei einem Problem ist.

Mia genießt ihr Eis, sie ist mit ihrer Aufmerksamkeit im JETZT.

Mit der Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu sein, hilft dabei, öfter glücklich zu sein und Dinge genießen zu können.

Was hätte Mona anders machen können?

Suche nach Situationen, in denen du mit deiner Aufmerksamkeit nicht in der Gegenwart warst und deswegen Glücksmomente verpasst hast:

In welcher Situation ist es dir gelungen, das Glück wahrzunehmen, dich nicht ablenken zu lassen?



Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Sehr oft sind wir gedanklich bei einem Problem, bei einem Ärgernis oder bei einem zukünftigen Geschehen. Dadurch verpassen wir sehr viele Glücksmomente.

Mit der Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu sein, schafft den Landeplatz für das Glück.

In fernöstlichen Glücksphilosophien wird dies mit dem Wort **Achtsamkeit** umschrieben.



Mit der Aufmerksamkeit im **HIER** und **JETZT** zu sein, ist die Basis für **Genuss**.

Aufgaben für Profis

- Macht eine Übung zu zweit: Beschreibt abwechselnd, was ihr jetzt gerade seht, hört, riecht, fühlt und schmeckt!
- Beobachte dich selbst beim Schlafengehen: Woran denkst du? Oder bist du beim Einschlafen im HIER und JETZT und spürst die warme Decke, die weiche Matratze, ...

Hören

Auch über das Hören kann man zu Glücksgefühlen kommen. Manche Geräusche sind unangenehm und störend, andere sind angenehm und schön.

Welche Geräusche, Klänge, Töne magst du?

Welche Musik magst du am liebsten?

Welche Worte hörst du am liebsten?

Wenn du in der Natur bist, welche Geräusche hörst du gerne?

Welche Geräusche magst du im Klassenzimmer?

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Infos zu den Zusatzaufgaben:
Stille bedeutet Lautlosigkeit, keine Bewegung;
Ruhe bezeichnet eine leise Umgebung, da können leise Geräusche beteiligt sein, z.B. sehr leise Musik, das Plätschern eines Baches, leichte Brandung.

Übung: Die SchülerInnen verwenden Gegenstände des Klassenzimmers. Ein Kind soll mit einem Takt beginnen, die anderen fügen sich nach und nach dazu. Danach wird diskutiert, was als angenehm und was als unangenehm empfunden wurde.

Hier wird sichtbar, wie unterschiedlich empfunden werden kann. Was für einen angenehm ist, kann für den anderen störend sein. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein, dass das, was man selbst als angenehm empfindet, nicht unbedingt für das Umfeld auch schön ist.

Vielfalt bereichert!

Aufgaben für Profis

- Welche zusammengesetzten Wörter kennst du mit „hören“?
- Welche Bedeutung haben diese Wörter?
- Erkläre den Unterschied zwischen Stille, Ruhe, Lärm, Geräusch, Stimme?
- Macht gemeinsam Musik mit verschiedenen Gegenständen aus eurem Klassenzimmer!

Riechen und Schmecken

Riechen und Schmecken können angenehme Gefühle wecken.
Schreibe hier auf, was dir gut schmeckt (Bedenke: Es gibt Saures, Süßes, Heißes, Kaltes, Weiches, Hartes, Salziges, Pikantes, Scharfes).

Das Riechen ist dem Schmecken sehr nahe. Was du nicht gerne riechst, schmeckt dir meist auch nicht.
Welche Gerüche fallen dir ein, die du sehr magst: Denke dabei nicht nur an Speisen, auch an Blumen, Orte, ...

Kennst du Gerüche, die dich an bestimmte Situationen oder Orte erinnern?

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Für Aufgabe 3 sollen die Kinder unterschiedliche Lebensmittel oder Düfte mitbringen; es können aber auch die Gerüche von Pausenbrot, Getränken, Seife, Radiergummi o.Ä. erraten werden. Was ist leicht, was ist schwer zu erraten?



Riechen und Schmecken sind zwei von fünf Sinneswahrnehmungen, die zu Glück führen können – vorausgesetzt, wir achten darauf.

Aufgaben für Profis

- Unterstreiche Verben, die als Nomen verwendet wurden. Wie viele sind es?
- Warum essen wir nicht gerne, was nicht gut riecht?
- Macht ein Geruchsqiz! Die Augen eines Kindes werden verbunden, dann soll es Dinge am Geruch erkennen.

Fühlen

Auch Fühlen und Spüren können glücklich machen.

Was spürst du gerne auf deiner Haut?

Welche Kleidung, welche Stoffe, fühlen sich auf deiner Haut angenehm an?

Auch Wasser kann sich sehr angenehm anfühlen. (Schaumbad, Schwimmbad, See)

Hast du schon einmal Wind auf deiner Haut gespürt?

Der Wind kann deine Haut streicheln.

Was fällt dir alles dazu ein, was fühlt sich gut an auf deiner Haut?

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

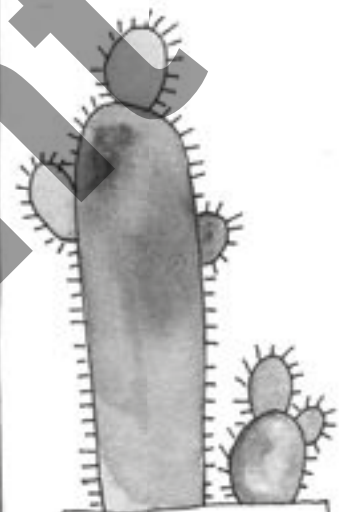
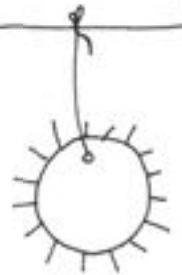
Hier soll für das Tasten, Spüren und Fühlen sensibilisiert werden - wie unterschiedlich Oberflächen sind, was angenehm und was unangenehm ist. Auch Temperatur und Aggregatzustände können besprochen werden.

Übung zu zweit:

Suche dir einen Partner. Lasse dir von ihm die Augen verbinden.

Nun legt dein Partner dir einen Gegenstand hin. Erkunde mit den Fingerkuppen die Oberfläche. Wie fühlt sie sich an? Kannst du erkennen, um welchen Gegenstand es sich handelt? Achtung: Du darfst den Gegenstand nicht ganz in die Hand nehmen, sondern sollst ihn nur durch die Berührung der Oberfläche erkennen.

Nach drei Gegenständen ist dein Partner an der Reihe.



**Feinsinn
als
Genussquelle!**

Aufgaben für Profis

- Sucht nach Wörtern, die Oberflächenbeschaffenheiten beschreiben!
- Abgesehen vom Spüren, welche Funktionen hat die Haut sonst noch zu erfüllen?
- Abgesehen vom Fühlen im Sinne von Tasten, welche Bedeutung hat das Wort „Fühlen“ noch?

Sehen

Beim Sehen wirst du sicherlich viel entdecken, was dir Freude bereitet. Es gibt unglaublich viele schöne Dinge (Kunstwerke, Gegenstände, Landschaften, Menschen, Tiere, Pflanzen, Fotos, ...), die das Herz erfreuen.

Sammele hier für dich, was du gerne siehst:

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Hier sollen die Kinder das Sehen als Glücksquelle erkunden. Im Alltag schauen wir oft gar nicht so genau.

Eine Blume am Wegesrand ist wunderschön, aber diese Schönheit wirkt erst auf mich, wenn ich sie bewusst wahrnehme.

Was alles gefällt den Kindern im Klassenzimmer? Gibt es Ideen, das Klassenzimmer mit einfachen Mitteln zu verschönern?

Das Sehen ist auch deshalb so wichtig, weil wir dadurch erkennen können, wie es einem Menschen geht. Woran kannst du sehen, dass ein Mensch glücklich ist?



Das **Sehen** als **Glücksquelle!**

Aufgaben für Profis

- Schau aus dem Fenster, was es dort alles zu entdecken gibt! Erst wenn du ganz genau hinsiehst, erkennst du viele schöne Details.
- Gestalte eine Collage mit Bildern, die dir gefallen!
- Schau dich in der Klasse um, was alles rot (blau, ...) ist!
- Beschreibt auch gegenseitig euer Aussehen: Was gefällt dir am anderen?

Flow

Thomas liebt Skateboard fahren. Wenn er am Spielplatz mit seinem Skateboard unterwegs ist, dann ist er glücklich. Dann hat er das Gefühl, es gibt nur ihn und sein Skateboard; er vergisst die Zeit und seine Umgebung.

Sarah geht es ähnlich, wenn sie tanzt. Sie geht in die Tanzschule und lernt Jazzdance. Wenn die passende Musik spielt und sie tanzen kann, dann geht ihr das Herz auf; sie tanzt und fühlt sich dabei wie im Himmel.

Flow – das ist ein englisches Wort und heißt übersetzt „fließen“. Damit ist gemeint, dass man ganz in einer Tätigkeit versunken ist. Das Tun fließt – „geht dahin“ wie ein Fluss. Typisch für einen „Flow-Zustand“ ist, dass man ganz die Zeit vergisst und den Rest der Welt für eine Weile vergisst. Die Konzentration ist hoch.

Kennst du das?

Wann bist du im Flow?

Beschreibe diesen Zustand.

Wie fühlt sich das an?

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Der Begriff „Flow“ wurde von einem Psychologen namens Csikszentmihalyi eingeführt und beschreibt Tätigkeiten, bei denen die Anforderungen auch den Fähigkeiten entsprechen.

Der Begriff „Flow“ wird auch als Synonym für den Begriff „Glück“ verwendet. Jedoch Vorsicht: Zu häufiger Flow birgt die Gefahr von Burnout in sich. Es braucht Entspannung als wichtigen Gegenpol.



Prinzipiell kann man bei jeder Tätigkeit in einen Flow-Zustand kommen. Eine wichtige Voraussetzung dafür: **ein inneres JA** (statt Widerstand und Abwehr).

Aufgaben für Profis

- Sucht gemeinsam nach Beschäftigungen, die euch in einen Flow-Zustand bringen!
Macht eine Liste!
- Hast du den Flow-Zustand schon bei anderen Menschen beobachtet?

Entspannung

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?

Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Entspannung ist das Gegenteil von Anspannung. Diese wichtige Glücksquelle wird in unserer Gesellschaft sehr oft vernachlässigt. Jeder will dauernd aktiv, erfolgreich, 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, Friede sind oft vernachlässigte **Glücksquellen.**

Aufgaben für Profis

- Schreibe alle Entspannungsmöglichkeiten, die ihr in der Klasse gefunden habt, auf ein DIN-A4-Blatt für dein Glücksportfolio!
- Kannst du auch in der Schule entspannen? Wie ist das möglich?
- Zeichne ein Bild zum Thema Entspannung!

Fantasiereise: Einleitung

Setze dich erst mal ganz entspannt hin (oder lege dich auf den Boden), suche eine Sitz- oder Liegeposition, die angenehm ist und in der du einige Minuten entspannt sein kannst.

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung ... Du kannst spüren, wie du einatmest und wieder ausatmest ...

Dein Einatmen und dein Ausatmen werden immer ruhiger und entspannter ...

Du fühlst in dich hinein und spürst, wie sich beim Einatmen die Lunge mit Luft füllt und dann wieder alles ausatmet ...

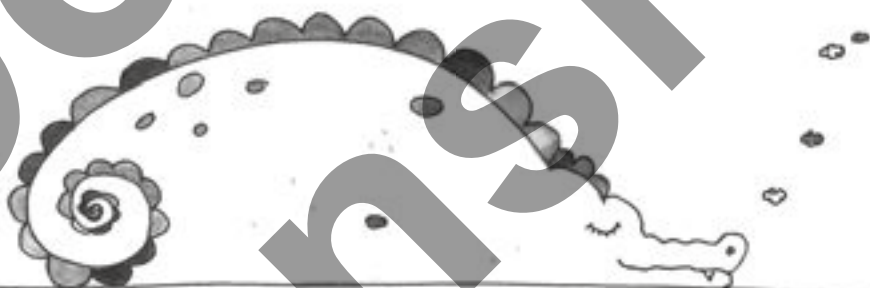
Beim Einatmen hebt sich der Bauch und beim Ausatmen senkt sich der Bauch ...

Indem du deinen Atemrhythmus beobachtest, wirst du gleichzeitig auch entspannter und ruhiger ...

Du atmest ein ... du atmest aus ... ganz in deinem Rhythmus ...

Zwischendurch kommen vielleicht immer wieder Gedanken in deinen Kopf, aber die kannst du gleich wieder loslassen, weil du

achtest im Moment nur auf deine Atmung ... ganz ruhig und friedlich ... ganz entspannt und still ...



Achtung, dieser Text ist für Lehrer!

Dies ist die Einleitung für eine Fantasiereise. Hier wird die Aufmerksamkeit auf die Atmung gerichtet, dadurch sind die Kinder automatisch mit der Aufmerksamkeit bei sich.

Durch eine langsame Ansage, Pausen (dort wo die Punkte sind) und das ruhige Ein- und Ausatmen kommen die Kinder automatisch in einen entspannten Zustand. Im Anschluss an diesen Text kann eine der Fantasiereisen auf den nächsten Seiten vorgelesen werden.

Es ist wichtig, den Kindern vor dem Vorlesen zu sagen, dass sie leise bleiben sollen, damit die anderen Kinder nicht gestört werden.

Die **schnellste Möglichkeit**, sich zu **entspannen**, sind **Atemübungen**. Es ist dabei auch hilfreich, die **Augen zu schließen**, um die Reize von Außen zu minimieren.

Aufgaben für Profis

- Manchmal ist „Einatmen“ groß geschrieben, manchmal klein. Suche Beispiele und erkläre, warum das so ist!
- Was passiert in deinem Körper beim Einatmen?
- Wie lange kannst du die Luft anhalten?