



Kopiervorlagen

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

Mein Glückstraining

Ein Portfolio für Kinder zum Lernen
des Glücklichen

ab Klasse 1

Grundschule



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: 104DL

ISBN 978-3-95660-104-0 (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 1

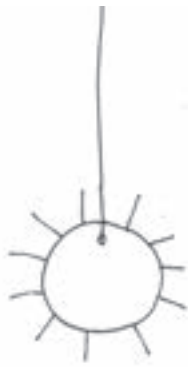
Kopiervorlagen

© 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 ich das Portfolio verwenden?	4
Was ist Glück?	5
Glück haben oder glücklich sein	7
Glückstagebuch	9
Gute-Laune-Tricks	11
Gemeinsam glücklich – Freunde	13
Glücksmomente: Riechen	15
Glücksmomente: Schmecken	17
Glücksmomente: Hören	19
Glücksmomente: Fühlen	21
Glücksmomente: Sehen	23
Glücklich in der Natur	25
Meine Talente	27
Helfen	29
Gefühle und Körper	31
Richtig essen	33
Bewegung macht glücklich	35
Glücksdusche	37
Mach was draus!	39
Lachen	41
Meine Wolke	43
Halb voll - Halb leer	45
Nörgelzone	47
Glück und Unglück	49
Dankbarkeit	51
Liebe dein Leben	53
Zauberformeln	55



Wie kann ich das Portfolio verwenden?

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

in diesem kleinen Portfolio finden Sie Themen, die wir für Grundschüler als geeignet erachten. Die Reihenfolge der Einheiten ist unserer Meinung nach sinnvoll aufgebaut, aber nach Bedarf jederzeit veränderbar.

Es gibt auf jeder Seite einen kurzen Textteil, der von Lila gesprochen wird. Lila ist eine Glücksfee und ihr bester Freund, Jan, ein Elf. Die beiden sind die Glücksexperten in diesem Portfolio und leiten die Kinder zu sämtlichen Übungen an. Sie, liebe Kollegin, lieber Kollege, können natürlich Lilas Anteil jederzeit mit Ihrer Fantasie erweitern und bereichern.

Unter Lilas Textpassage befinden sich die Aufgaben für die Kinder. Je nach Lesekompetenz können diese beiden Passagen von den Kindern selbst gelesen werden. Wir finden es allerdings für die Kinder motivierender, wenn Sie den Textteil von Lila betont, mystisch-märchenhaft selbst vortragen.

Der dritte und unterste Text auf der Seite ist der Teil für Sie. Hier fließen wissenschaftliche Inputs von Heidi Smolka und „Weisheiten“ ins Werk ein.

Im Anschluss befinden sich immer die Arbeitsblätter der Kinder. Hier arbeiten die Kinder in ihrem Portfolio.

Als besonders bereichernd empfinden wir die feinen Zeichnungen von Brigitta Knoll, die die Kinder dazu inspirieren sollen, weiterzuzeichnen oder anzumalen, vor allem aber selbst zeichnerisch Ausdruck für ihre Ideen zu finden.

*Wir wünschen Ihnen viel Freude und viel **GLÜCK**
bei der Arbeit mit Ihren Kindern!*

Was ist Glück?

Hallo, mein Name ist Lila. Ich bin eine Glücksfee.
Das ist mein bester Freund, Jan. Er ist ein Elf.
Gemeinsam erforschen wir das Glück.
Eins ist klar, über das Glück wissen wir Bescheid.
Warum? Das war einfach immer schon so!
Höre in dich hinein, auch du bist ein Glücksexperte, wenn du willst!
Erinnere dich an ein Glückserlebnis!
Wer war dabei? Wo war das? Wie hast du dich dabei gefühlt?



Aufgaben für Glücksprofis

- Wo im Körper kannst du das Glück spüren? Wie fühlt sich das an?
- Zeichne Dinge oder Tiere, die dich glücklich machen!
- Zeichne dein persönliches Glückserlebnis oder schreibe es auf.
- Wenn du schneller als andere fertig bist, verziere den Rahmen oder male Lila und Jan an.

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

**Mein
Glückserlebnis**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a personal account of a happy experience. The box is currently blank.

Downloaded from
AnSicht



Glück haben oder glücklich sein

Jan und ich waren uns kurz nicht einig, was Glück ist.

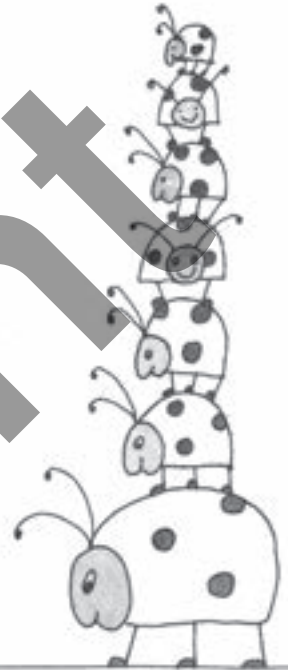
Er meinte: „Glück haben: Damit ist ein Zufall gemeint. Wenn du bei einem Rubbellos gewinnst oder wenn du genau das Geschenk auspacken kannst, das du dir gewünscht hast.“

Ich meinte: „Glücklichsein: Damit ist das Glücksgefühl gemeint, wenn deine Oma dich besucht, wenn du Schokolade isst oder mit deinen Freunden Spaß hast.“

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

Aufgaben für Glücksprofis

- Befrage deine Familie, was sie glücklich macht!
- Zeichne einen Moment, in dem du entweder Glück hattest oder glücklich warst!
- Vergleiche deine Zeichnung mit denen der anderen Kinder. Sicher entdeckst du, dass es viele Arten von Glück gibt!

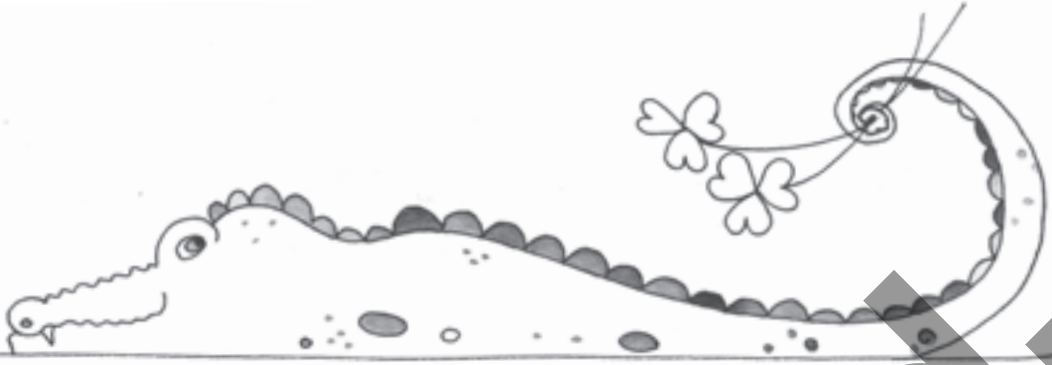


Das Wort „Glück“ ist in der deutschen Sprache etwas verwirrend, weil die Bedeutungen „Glück haben“ und „glücklich sein“ in einem Wort zusammenfallen. In anderen Sprachen gibt es dafür zwei Worte (z. B. im Englischen: luck und happiness).

„Glück haben“ ist ein Zufall von außen, das kann ich selbst kaum beeinflussen. „Glücklichsein“ ist ein Zustand, auf den ich selbst sehr wohl Einfluss nehmen kann.

In diesem Portfolio beschäftigen wir uns mit der Bedeutung von „Glücklichsein“ im Sinne von „happiness“.

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



Glücksmoment

Download
Ansicht

Glückstagebuch

Jan und ich wollen unser Glück genauer erforschen. Darum führen wir ein Glückstagebuch. Jeden Tag zeichnen wir einen Moment in unser Buch, der uns glücklich gemacht hat. Probiere es auch einmal eine Woche lang aus! Du weißt, eine Woche hat sieben Tage.



Aufgaben für Glücksprofis

- Nimm dir jeden Tag etwas Zeit, um Glücksmomente in dein Glückstagebuch einzutragen!
- Macht nach einer Woche in der Klasse eine große Glücksmomente-Sammlung!

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.

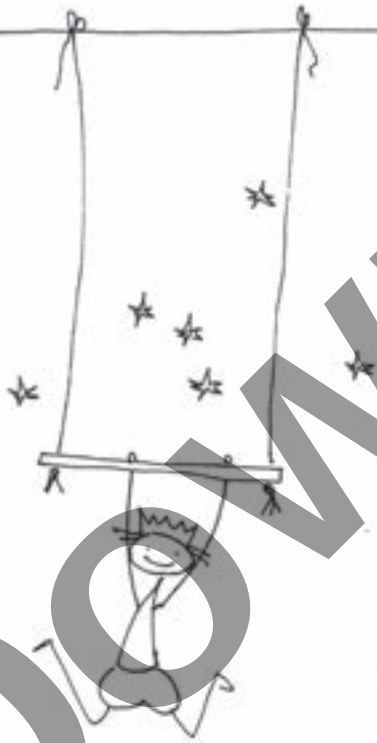
Glückstagebuch



Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Gute-Laune-Tricks

Heute muss Papa arbeiten und ich wollte doch mit ihm Pilze suchen. Das macht mich traurig und ärgerlich. Plötzlich geht mir sogar Jan auf die Nerven. Da wende ich meinen Gute-Laune-Trick an und laufe raus zu meiner Riesenschaukel. Juhu, im Nu wird meine Laune besser und ich habe schon wieder andere gute Ideen. „Jan, komm wir gehen spielen!“
Denke nach, du hast sicher auch so einen Gute-Laune-Trick!



Aufgaben für Glücksprofis

- Sprich mit deinen Mitschülern und tauscht eure Gute-Laune-Tricks aus! Wie viele kennst du nun?
- Zeichne deinen besten Gute-Laune-Trick oder schreibe ihn auf!

Wenn man in schlechter Stimmung ist, wirkt das wie ein Filter auf die Wahrnehmung und das Denken. Da hat man oft keine Idee, wie man wieder in gute Stimmung kommen kann. Deshalb ist es gut, eine Liste parat zu haben, mit Anregungen, was einem in einer solchen Situation helfen kann. Aber: Es ist auch einmal okay, schlecht aufgelegt zu sein, auch das hat seinen Sinn. Es sollte nur nicht zu lange dauern und zu häufig passieren.