

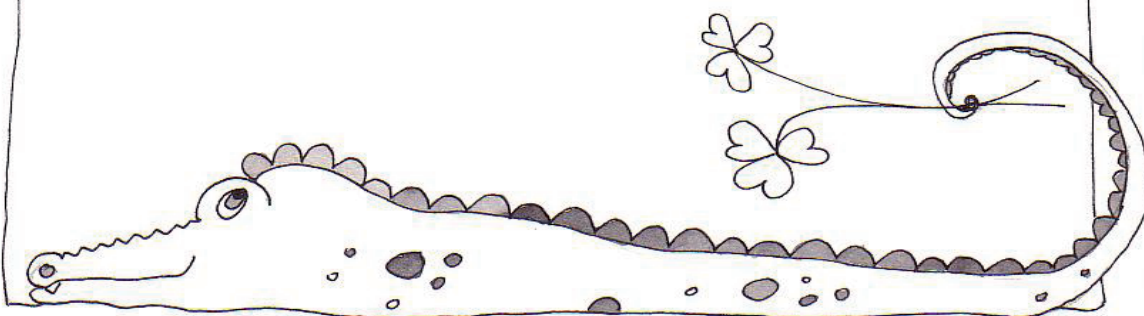
Was ist Glück?

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 diese Glücksgeschichte:

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Wenn man sich mit dem Thema Glück beschäftigt, so ist es sinnvoll, dieses Wort erst einmal näher unter die Lupe zu nehmen. Das geschieht in diesem ersten 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.



Aufgaben für Glücks-Profis

1. Wo im Körper kannst du das Glück spüren? Wie fühlt sich das an?
2. Suche im Wörterbuch oder Internet nach der Herkunft des Wortes Glück.
3. Auf einer Skala von 0-10 wie glücklich fühlst du dich? Macht eine Klassen-Glücks-Skala.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Worüber kannst du lachen?

Worüber ich immer lachen kann: ...

Der lustigste Mensch, den ich kenne ist ...
Ich finde ihn/sie so lustig, weil ...

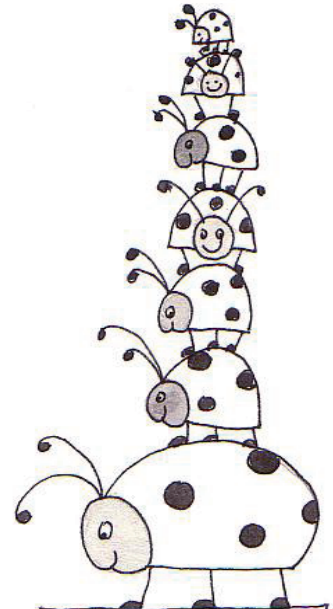
Wie ich meine Freundin /meinen Freund zum Lachen bringe: ...

Der lustigste Film, den ich kenne: ...
Was passiert da Lustiges? ...

Mein lustigstes Erlebnis: ...

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

In Beziehungen ist es sehr wichtig gemeinsam lachen zu können. Auch in der Gruppe ist das gemeinsame Lachen verbindend wie kaum etwas anderes. Durch Spielen und Spaß kann die Klassengemeinschaft sehr gefördert werden.



Humor ist ein ganz wesentlicher Baustein zum Glück.

Aufgaben für Glücks-Profis

1. Witze sammeln: Fragt in der Apotheke nach einem Witz (da gibt es das zum Beispiel „Medizini“, da sind immer lustige Sachen drin).
2. Witze abschreiben, spielen, nacherzählen, zeichnen (Bildergeschichte)
3. Macht in der Klasse eine große Witze-Sammlung.
4. Stille Post spielen mit einem Witz.

Helfen

Hilfe geben und nehmen kann Freude bereiten und glücklich machen.

In welcher Situation hast du anderen geholfen?

Wobei hat dir schon jemand geholfen?

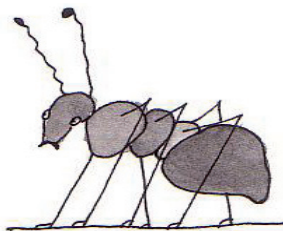
Warum hilft man?

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

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Im Schultag, 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 Dankeschön gewürdigt werden.

Aufgaben für Helfer-Profis

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

Dankbarkeit

Lisa ist dankbar, dass sie wieder gesund geworden ist.

Marco ist dankbar, dass er so einen tollen Bruder hat.

Mia ist dankbar für die Geduld ihrer Eltern.

Robert ist dankbar, dass er in einem Land lebt, wo Frieden herrscht.

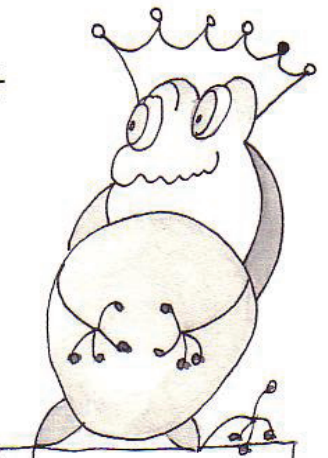
Frieda ist dankbar, dass ihre Mutter immer für sie kocht.

Wofür bist du dankbar in deinem Leben?

Mach eine Liste oder eine Zeichnung oder eine Collage dazu!

Achtung, diesen Text dürfen nur Erwachsene lesen!

Jeden Abend drei Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist, oder vor dem Einschlafen daran zu denken, das führt zu einem signifikanten Anstieg des Glücksniveaus.



Dankbarkeit ist ganz wichtiger Baustein zum Glücklichein.

Aufgaben für Glücks-Profis

1. Welche Worte mit der Nachsilbe –keit fallen dir ein? Mach eine Liste!
2. Welche Worte mit der Nachsilbe –bar fallen dir ein? Mach eine Liste!
3. Was hat Danken mit Denken und Gedanken zu tun?
4. Macht in der Klasse ein großes Dankbarkeitsplakat!