

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Glücklichsein, wie geht das?*

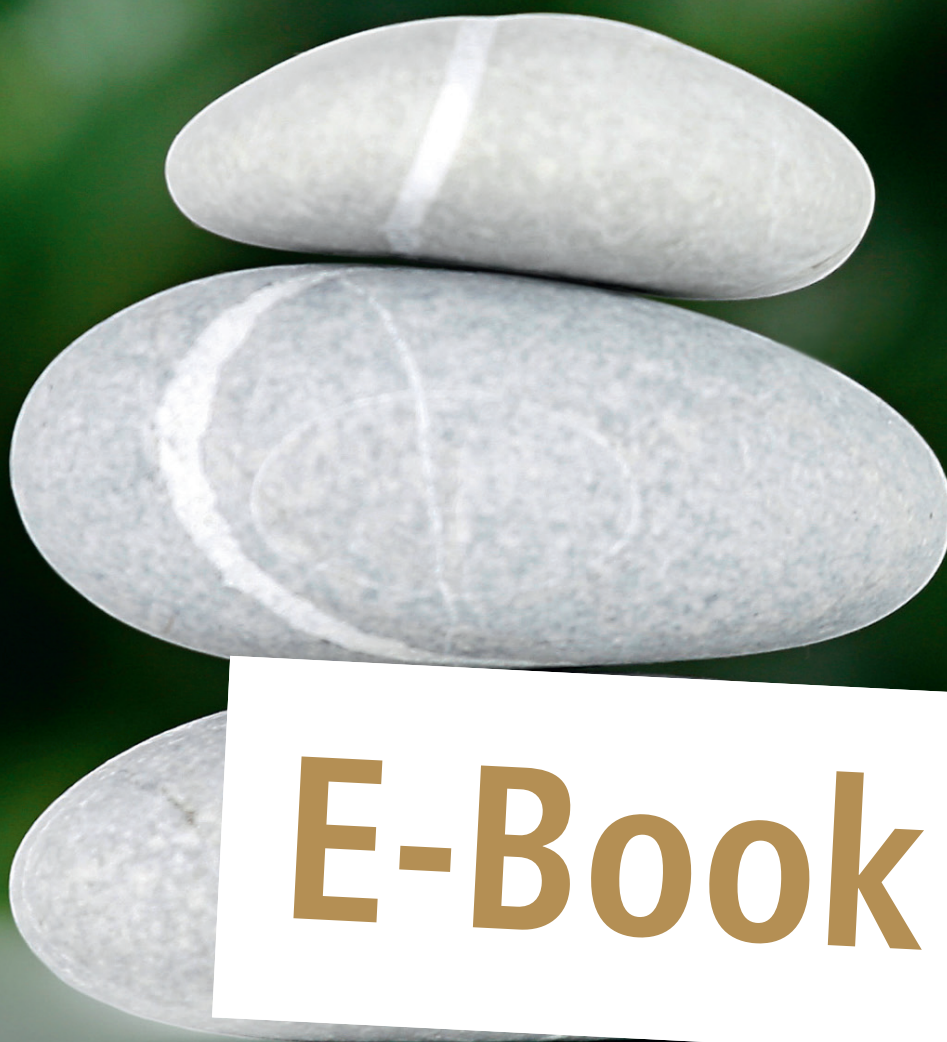
Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Glücklichsein, wie geht das?

Klasse 5-7



**E-Book**



Ein Projekt für 5 Tage erfahrungsorientiertes Lernen

Anne Katrin Voss

**AOL**  
verlag

Anne Katrin Voss

# Glücklichsein, wie geht das?

Ein Projekt für 5 Tage  
erfahrungsorientiertes Lernen

**AOL**  
verlag

## Bildnachweis:

Coverfoto: Zensteine © Reicher (#31145049) – Fotolia.com  
Seite 2: Anne Katrin Voss © Peter Kiefer  
Seite 5: Ich – Du – Wir © Peter Kiefer  
Seite 21: Farbstreifen © Peter Wittmann  
Seite 29: Listening to the sea – girl with shell at the beach © Gorilla (#31989757) – Fotolia.com  
Seite 31: Zen-Meditation – © Teamarbeit (#15618310)  
Seite 31: Beautiful asian woman praying, isolated ... © macky\_ch (#26956817) – Fotolia.com  
Seite 31: Asian small child pay respect in Thai costume style © varandah (#57418346) – Fotolia.com  
Seite 34: Peanuts-Comic: Depression © Peanuts Worldwide LLC./Distr. Universal Uclick/Distr. Bulls  
Seite 37: Handspanne © Alx (#685032) – Fotolia.com  
Seite 41: Schuber © Peter Wittmann  
Seite 43: Glücksbücher © Peter Wittmann  
Seite 45: Buntstifte, Pinsel © Peter Wittmann  
Seite 46: Gartendraht © Peter Wittmann  
Seite 57: Glücksheft © Peter Wittmann  
Seite 62: Steinturm © Alexstar (#5130179) – Fotolia.com  
Seite 68: Laubbläser © Jürgen Fälchle (#45879330) – Fotolia.com  
Seite 68: Glocke in einem alten Turm © Gina Sanders (#53655587) – Fotolia.com  
Seite 68: Herbstspaziergang © Marion Neuhaus (#817465) – Fotolia.com

## Impressum

### Glücklichsein, wie geht das?



**Anne Katrin Voss** ist seit vielen Jahren Lehrerin in der Sekundarstufe I mit den Fächern Kunst und Englisch. Außerdem war sie als Personalreferentin in internationalen Unternehmen sowie als freie Unternehmensberaterin tätig. Zudem arbeitet sie als systemische Beraterin (Ausbildung SYST-Inst., München) und Übersetzerin für amerikanische Therapeuten.

© 2014 AOL-Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg  
Fon (040) 32 50 83-060 · Fax (040) 32 50 83-050  
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Dr. Kristina Poncin  
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH,  
Bayreuth

ISBN: 978-3-403-40270-1

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 Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

**AOL**  
verlag

Geleitwort von Prof. Dr. Gerald Hüther .....	4
Einleitung .....	5
Erläuterungen zu den Unterrichtsvorschlägen und Arbeitsblättern .....	11
Das Projekt „Glücklichsein, wie geht das?“ auf einen Blick .....	16
1. Tag: Glücklichsein .....	19
2. Tag: Glück stärken .....	32
3. Tag: Glückshelfer .....	39
4. Tag: Glücksgeschenke .....	44
5. Tag: Gemeinsam glücklich .....	49

## Kopiervorlagen

Kurzer Fragebogen zum Glück .....	58
Dauer des Glücks .....	59
Was ist Glück für dich? .....	60
Atemtechniken für zu Hause .....	61
Aufmerksames Verweilen für zu Hause .....	62
Die eigenen Stärken nennen .....	63
Positive eigene Quellen der Energie erinnern .....	64
Leporello: Unser Glücksbuch .....	65
Die zehn Hilfsregeln der „Themenzentrierten Interaktion“ für Gespräche in der Gruppe ..	66
Die Kurzform der Hilfen für die TZI .....	67
Arbeitsblatt Soundwalk .....	68
Literaturliste .....	69
Dank .....	71

### Geleitwort von Prof. Dr. Gerald Hüther

Wer glücklich ist, der lernt auch gern. Glückliche Kinder erkennt man übrigens daran, dass sie mit Hingabe spielen. Und dabei, im freien, unbekümmerten Spiel, entdecken sie ihre besonderen Talente und Begabungen – jedes Kind auf seine Weise. Das kann man sehen, wenn man ihnen dabei zuschaut. Glückliche Erwachsene erkennt man daran, dass sie gern arbeiten. Wer glücklich ist, wird auch selten krank. Der isst nur, wenn er hungrig ist, geht gern raus, hat Freude an seinem eigenen Körper und ist neugierig auf andere Menschen und auf alles, was es in der Welt zu entdecken gibt. Glückliche Menschen erkennt man schon von Weitem an dem Strahlen in ihren Augen. Sie wirken so, als seien sie ganz eng mit sich selbst und allem, was sie umgibt, verbunden und doch gleichzeitig ganz frei. Glückliche Menschen haben keine Angst. Wer ihnen Angst einjagt, macht sie unglücklich.

Weil das in der Regel erst später im Leben passiert, sind kleine Kinder noch die glücklichsten Menschen der Welt. Glücklichsein muss man also nicht lernen. Aber es ist ein sehr fragiler Zustand. Ein Zustand, in dem alles zusammenpasst: das Vergangene, bereits Erlebte mit dem Gegenwärtigen, die Erwartungen und Hoffnungen mit der Realität, der Körper mit dem Geist, das Denken mit dem Fühlen und Handeln. Kohärenz nennen die Hirnforscher diesen Zustand, der sich leider allzu leicht in den der Inkohärenz verwandelt. Ganz automatisch immer dann, wenn man spürt, dass man von anderen als Objekt behandelt wird, als Objekt von Erziehungs- und Bildungsmaßnahmen, von Belehrungen und Bewertungen. Das tut vor allem Kindern noch sehr weh. Das passt nicht zu dem, was sie sich wünschen, erzeugt so Inkohärenz in ihrem Gehirn und macht sie unglücklich.

Weil sie diesen Zustand nicht selbst verursacht haben, können sie ihn auch nicht selbst abstellen. Sie brauchen dazu Hilfe.

Und diese Hilfestellungen zum Wiederaufbau der verlorenen Kohärenz in ihrem Gehirn sollten sie möglichst genau an dem Ort finden, wo sie auch durch die Unachtsamkeit anderer Menschen aus dem Glücklichsein herausgestoßen worden sind: manche schon zu Hause, die meisten aber in der Schule.

Und es ist ja auch nicht so schwer, Kindern dabei zu helfen, wieder glücklich sein zu können. Sie brauchen ja nur Gelegenheiten, um zu spüren, dass es geht. Dass sie wieder mit sich selbst und mit den anderen in eine gute Beziehung kommen könnten. Dass sie liebenswert sind und gemocht werden. Dass sie ihre Mitschüler einladen, ermutigen und inspirieren können, den Schulalltag etwas glücklicher zu gestalten.

Wie das alles in der Schule für Schüler – und auch für Lehrer – erfahrbar gemacht werden kann, beschreibt Anne Katrin Voss in ihrem Buch – nicht als graue Theorie, sondern als konkrete praktische Anleitung zur Schaffung eines Erfahrungsraumes in der Schule, der es den Schülern ermöglicht, zumindest ein Zipfelchen von dem wiederzufinden, was sie allzu oft und allzu leicht verloren haben: die Fähigkeit zum Glücklichsein in einer Welt, die leider noch nicht so ist, wie sie sein könnte. Wie sie aber für alle Kinder sein sollte.

Göttingen, im Dezember 2013

Gerald Hüther

## Einleitung

In Aachen, wo ich lebe und als Lehrerin arbeite, steht in der Nähe des Tierparks ein schönes altes Haus in einem Park. Nähert man sich von der Seite, so sieht man in blauer Neonschrift den Schriftzug „Ich – Du – Wir“. Dies gefällt mir als Bild deshalb, warum Menschen zusammen in ein Haus ziehen, sehr gut. Weil es ihnen – so hoffen sie und wünsche ich ihnen – gemeinsam besser geht als alleine.



Als Lehrerin beschäftige ich mich häufig mit der Frage des Du und des Wir, sowohl in meinem persönlichen Umgang mit meinen Schülern als auch, wenn ich sie dabei unterstütze, eine neue Klassengemeinschaft aufzubauen. Dabei geht es immer um die Balance des Individuums im Bezug zur Gemeinschaft und gerade dort gibt es oft Missverständnisse und Komplikationen. Dies war für mich vor einigen Jahren der Anlass, im Englischunterricht u. a. mit einigen Arbeitsblättern zur „Gewaltfreien Kommunikation“ von Marshall B. Rosenberg zu arbeiten. So konnte ich zugleich zwei Ziele umsetzen – Englisch unterrichten und Ideen vermitteln, wie ein friedvoller Umgang miteinander funktionieren kann.

Um solche Ansätze weiter auszubauen, ging ich auf die Suche nach geeigneten Methoden und Tipps. So war es wie das Aufspringen eines Knotens, als ich Anfang des Jahres 2007 einen kurzen Fernsehbericht über das britische Projekt „A Course in Wellbeing“ sah. Dort wurde ein Unterricht vorgestellt, der vermittelt, wie Schüler sich um das eigene Wohlergehen kümmern können – ein Unterricht also, der vor allem davon ausgeht, dass sie selbst etwas dazutun können, und der Tipps gibt, wie das geht. Eines wurde mir damals klar: Solange ich nicht gut mit mir selber umgehen kann, wird es mir schwerfallen, mit anderen gut umzugehen. Der englische Leiter dieses Kurses, Ian Morris, ist am Wellington College in Wellington (Berkshire, England) verantwortlich für den Bereich Philosophie und Theologie. Wir kamen in engen Kontakt mit dem Ergebnis, dass er mir all seine Unterlagen sendete, mit der Erlaubnis, diese zu nutzen. Dieses großzügige Entgegenkommen war für mich der entscheidende Impuls, eigenes Unterrichtsmaterial zu sammeln und zu einem Lehrerhandbuch zusammenzustellen.

Nach jahrelanger eigener Auseinandersetzung mit dem Thema freue ich mich nun, dass hier das Ergebnis vorliegt, in das umfassende Recherchen zum Thema „Glück“, eigene „Glücksforschung“, zahlreiche Seminare und Berge von Literatur zu dem Thema eingeflossen sind (u. a. die wunderbaren Bücher von Stefan Klein und Eckart von Hirschhausen; siehe Literaturliste).

Die Umsetzung des vorliegenden Materials geht den Weg von der eigenen Erfahrung und Einübung eines guten Umgangs mit sich selber hin zum Verstehen des grundlegend gleichen Wunsches der anderen.

Die Schritte und Anregungen, wie dies funktionieren kann, setzen eine gewisse Kenntnis der Mechanismen voraus. Hat sich die Neuropsychologie zuerst nur mit dem Gehirn alleine beschäftigt, richtet sie ihre aktuellen Forschungen auf das Gehirn im Zustand der Kommunikation mit anderen und der Umwelt. Die daraus gewonnenen Ergebnisse zeigen, dass sich unsere Intelligenz nur voll entfalten kann, wenn äußere Anregungen in einem positiven Umfeld die Entwicklung stimulieren. Diese Hintergründe sind für Sie als Lehrer aus meiner Sicht hoch spannend und weisen deutlich daraufhin, dass Persönlichkeitsentwicklung und Lernen nur in einer positiven Haltung in einer Gruppe gelingen kann (Hüther, 2012). Und dies ist auch der Grund, warum sich das Projekt „Glücklichsein“ in zwei Hälften teilt: einerseits die positive Entwicklung des Ich und andererseits die Integration dieses Ich in die Gruppe, das Wir. Beides bedingt sich und führt zu einer besseren Unterrichts- und Lernatmosphäre. Deshalb bin ich davon überzeugt, dass Schule mit dem Unterricht zum Glücklichsein etwas weitergeben kann, was oft gewünscht, aber selten erreicht wird: das Lernen für das Leben – ein gelungenes, vielleicht sogar zufriedenes, glückliches Leben.



## Glück – Bedeutungsvarianten des Begriffs

Das Wort „Glück“ ist im Deutschen mehrdeutig. Ursprünglich kommt der Begriff vom mittelhochdeutschen „gelücke“, einer Bezeichnung für einen Erfolg oder ein Gelingen, welches ohne eigenes Zutun zustande kommt. Für uns heute beinhaltet das Wort „Glück“ einen ganzen Bedeutungscluster, es ist umfassend und vielschichtig und daher zur Beschreibung oft nicht eindeutig genug und zu ungenau. In vielen anderen Sprachen gibt es differenzierende Begriffe für das Empfinden von innerem Wohlbefinden im Unterschied zum äußeren Wohlergehen und zum Glück, welches einem zufällt. Im Englischen ist dies beispielsweise die Unterscheidung zwischen „happiness“, „bliss“ und „luck“, wobei „luck“ wie „gelücke“ einen durch günstige Umstände bewirkten Zufall meint und „happiness“ einen kurz- oder längerfristigen Zustand von Lebenszufriedenheit.

Das Volk der Inuit verfügt über viele Begriffe für Schnee und nutzt diese zur Unterscheidung unterschiedlicher Schneearten. Ebenso geht es bei der Beschäftigung mit dem Begriff „Glück“ darum, die Fähigkeit zu erweitern, das Glückliche, das Wohlergehen in seinen unterschiedlichen Aspekten zu erkennen. In der Glücksforschung und in dem vorliegenden Lehrerhandbuch geht es dabei nicht um das Unfallglück, sondern um die Bedingungen, die zu einem Glücksempfinden beitragen können, deshalb wird auch häufig von Wohlergehen, eben dem „wellbeing“ gesprochen.

„Glücklichsein“ ist der Begriff, den ich seit 2007 für das Unterrichtsprojekt zu diesem Thema nutze. Aus meiner Sicht ist darin ein wichtiger Punkt enthalten, den Philosophen und Glücksforscher immer wieder betonen: der Aspekt des aufmerksamen, wahrnehmenden Seins im Augenblick. Eine Loslösung von der Betrachtung des „Was wäre, wenn alles anders gewesen wäre ...?“ oder „Ach, und das muss ich noch tun und das und das ...“, eine Loslösung vom Sein in Vergangenheit und Zukunft und stattdessen eine Konzentration auf das innere Empfinden von Wohlergehen oder Glücklichein. „Glücklichsein“ meint nicht das euphorische Glücksgefühl im Moment, was sich schnell verzehrt und wieder neuer Unzufriedenheit Platz macht, sondern eine dauerhafte und solide Lebenshaltung, die die Grundlage dafür ist, ein Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlergehens zu ermöglichen, selbst wenn die Stürme des Lebens einen mal heftiger umtoben.

Ich nenne mein ganzjähriges Unterrichtsprojekt vollständig „Glücklichsein, wie geht das?“. In dem „Wie geht das?“ ist die Überzeugung enthalten, dass es neben der notwendigen sozialen und gesellschaftlichen Verantwortung einen Anteil der Eigenverantwortung für das Gelingen des Wohlbefindens oder Glücklicheins gibt und dass es hierzu Anregungen, Methoden und Tipps gibt, die vermittelt werden können.

Ein weiterer wichtiger Begriff ist der des „Gelingenden Lernens“, den Prof. Dr. Gerald Hüther geprägt hat. Die Bezeichnung „gelingen“ erlaubt es, von den wertenden Urteilen „gut“, „mittelmäßig“, „schlecht“ oder ähnlichen Begriffen wegzukommen, hin zu dem, was als Ziel gesetzt wurde. Ich folge ihm da sehr gerne und benutze den Begriff des „Gelingens“ in der Kombination mit Lernen, Leben, Liebe und anderen bedeutsamen Entwicklungserfahrungen in unserem Leben.

## Glücksforschung – Geschichte und Hintergründe

In den 1960er-Jahren gab es vereinzelt Soziologen oder Psychologen, die den Blick von der Bearbeitung verstörender Vergangenheit auf eine Verstärkung vorhandener Fähigkeiten der Person und auf die Lösung von Lebensschwierigkeiten gelenkt haben.

Schon vorher stellte Abraham Maslow im Jahr 1943 die nach ihm benannte und heute noch gültige „Maslow'sche Bedürfnispyramide“ vor und später den darauf aufbauenden Ansatz der „Humanistischen Psychologie“. In den 1990er-Jahren fasste der Amerikaner Martin Seligman viele Strömungen dieser Richtung unter dem Begriff „Positive Psychologie“ zusammen und in Deutschland wird der Begriff

„Glücksforschung“ bereits seit den 1980er-Jahren genutzt, u. a. von dem Soziologen und Gründer des „Instituts für Glücksforschung“ in Vallendar, Alfred Bellebaum. Beide Termini beinhalten einen Wechsel der Blickrichtung bei der Betrachtung des menschlichen Wohlergehens weg von einer Problemorientierung und Fragen nach dem Mangel hin zu einer Ressourcenorientierung und schauen dabei auf die Stärken und Fähigkeiten eines Menschen.

Aktuell wächst die Zahl der Untersuchungen zum Thema „Glück“ und zahlreiche wissenschaftliche Disziplinen beschäftigen sich damit, welches die Stellschrauben sind, an denen wir drehen können, um ein gelingendes Leben zu führen. Trainingsangebote und Konferenzen wie das Symposium „Was ist Glück?“ des Deutschen Hochschulverbandes 2013 in Bonn, welches über 120 Wissenschaftler unterschiedlichster Disziplinen aus ganz Deutschland versammelte, haben in diesem Sog eine richtige Beschleunigung erhalten, während umsetzbare Konzepte für Schulen noch selten sind. An dieser Stelle soll die vorliegende Publikation ein Angebot für den Schulalltag machen.

Als ein Ergebnis dieser Glücksforschungen entstand die Definition von unterschiedlichen sogenannten Glücksfaktoren, auf die ich hier kurz eingehen möchte.

### **Glücksfaktoren**

#### **PERMA**

Unter diesem Begriff fasste Martin Seligman (2011) fünf Faktoren für individuelles Glück zusammen. PERMA ist dabei das Akronym der Anfangsbuchstaben der englischsprachigen Begriffe:

**P – Positive Emotion:** Der erste Faktor umfasst das bewusste Erleben positiver Gefühle, z. B. das Genießen von gutem Essen, das Verspüren von Freude, Begeisterung und Lust.

**E – Engagement:** Mich für etwas engagieren, eine Betätigung ausüben, die Freude macht und mich erfüllt, bei der ich auch Gelingen verspüre; dieser Aspekt ist auch mit dem von dem ungarisch-amerikanischen Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi geprägten Begriff des „Flow“ gemeint.

**R – Relationship:** Gute Beziehungen zu Familie und Freunden; diese erhöhen nachweislich die Lebensdauer und Lebensqualität.

**M – Meaning:** Hierbei geht es um die Bedeutung, den Sinn, den wir in jeder Tätigkeit, die wir tun, erkennen, egal ob in der Schule, im sozialen Engagement, in ehrenamtlicher Arbeit oder in Glaubenszusammenhängen.

**A – Achievement:** Freude und Bestätigung: Wenn wir Ziele erreicht haben, freuen wir uns. Daher ist dieser Punkt gerade für die Schule von Relevanz, da es hier darum geht, Ziele (jeder für sich und der Lehrer für die Schüler) so zu setzen, dass diese erreichbar werden, was für jeden etwas anderes bedeuten kann.

#### **Vom BIP zum BNG in Bhutan**

In Bhutan führte der damalige König Jigme Singye Wangchuck im Jahr 1979 die seitdem weltweit beachtete Änderung der Blickrichtung vom Bruttoinlandsprodukt (BIP) zum Bruttonationalglück (BNG) durch. Die Aufgabe eines Staates sei es, so das Verständnis des Königs, stärker das BNG der Gesamtbevölkerung als Zusammenspiel von materiellen, kulturellen und spirituellen Faktoren im Blick zu haben als das am Materiellen orientierte BIP. Diese Sicht wird inzwischen zunehmend auch von international anerkannten englischen Ökonomen wie Sir Richard Layard vertreten, dem Ko-Editor der „World-Happiness-Reports“ von 2012 und 2013.

Als Bhutan dann im Jahr 2011 die Resolution „Happiness: towards a holistic approach to development“ bei den UN einbrachte, unterstützten 68 Länder diese. Darin heißt es, dass Glück ein grundlegendes menschliches Ziel und global anzustreben sei. Seitdem folgte eine bis heute stark anwachsende Zahl von Konferenzen mit mehr und mehr Wissenschaftlern aus den unterschiedlichsten Fachrichtungen zu diesem Thema.

## Glücksdatenbank

Seit Jahren baut in den Niederlanden Prof. Dr. Ruut Veenhoven, emeritierter Soziologe der Erasmus Universität Rotterdam, eine Glücksdatenbank auf, die „World Database of Happiness“ (<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> oder <http://www1.eur.nl/fsw/happiness/>). Diese basiert auf den Ergebnissen Tausender Fragebögen und beinhaltet eine große Fülle an internationalen Literaturhinweisen zum Thema. Der während des Glücksprojektes genutzte Fragebogen ist eine Adaption des Fragebogens dieser Glücksdatenbank und berücksichtigt dabei auch die fünf PERMA-Positionen.

## Happy Planet Index

Der „Happy Planet Index“ (HPI; <http://www.happyplanetindex.org/data/>) wird seit 2006 in Großbritannien erstellt. Er zeigt den internationalen Vergleich von 151 Ländern in der subjektiven Wahrnehmung von Wohlbefinden, der mittleren Lebenserwartung und erweitert dieses um den ökologischen Fußabdruck. Durch diese ganzheitliche Betrachtung steht dort ein armes Land wie Costa Rica 2013 mit 64 von 100 Punkten an erster Stelle weltweit, während Deutschland mit 47,2 Punkten nur Platz 46 einnimmt (Stand: 2012), was auch am schlechten ökologischen Fußabdruck liegt. Für Costa Rica ist der erste Platz die Ursache für nationales Selbstbewusstsein und wird gerne für die Werbung genutzt. Auf der Website des HPI kann übrigens jeder seine HPI-Punktzahl als Einzelperson ermitteln.

## Der Glücksatlas Deutschland 2012

Der „Deutsche Post Glücksatlas Deutschland 2012“ (Raffelhüschen/Schöppner, 2012) nennt u. a. die wichtigsten Glücksbringer und Glückshemmnisse, die die Zufriedenheit erwachsener Deutscher mitbestimmen. Deren Auswirkung wurde in der Untersuchung mit einem Plus oder einem Minus an Punkten von 0 bis 1 bezeichnet. Je größer die Zahl hinter dem Komma ist, desto größer ist der Einfluss dieser Variable für das individuelle Glücksempfinden. Das Plus steht für die Glücksbringer, das Minus für die Glückshemmnisse.

### Zehn Glücksbringer im Überblick

	Variable	Effektstärke
1	<b>sehr gute Gesundheit</b> (gegenüber zufriedenstellend)	+ 0,72
2	<b>Ehe/Partnerschaft</b> (gegenüber Singles)	+ 0,42 / + 0,31
3	<b>Treffen mit Freunden und Bekannten</b> (wöchentlich gegenüber selten oder nie)	+ 0,23
4	<b>regelmäßiger Sport</b> (wöchentlich gegenüber nie)	+ 0,11
5	<b>Eigenheim</b> (gegenüber Situation ohne selbst genutzte Immobilie)	+ 0,10
6	<b>Autonomie am Arbeitsplatz</b> (Führungsverantwortung bzw. Selbstständigkeit gegenüber normalem Beschäftigungsverhältnis)	+ 0,06
7	<b>Gehaltserhöhung</b> (plus 250 Euro ausgehend von einem monatlichen Nettolohn von 1.500 Euro)	+ 0,05
8	<b>Freizeitaktivität</b> (mindestens einmal pro Monat Kino, Disco etc.)	+ 0,05
9	<b>klassische Kultur</b> (mindestens einmal pro Monat Konzert, Theater, Oper etc.)	+ 0,04
10	<b>Religiosität</b> (mindestens einmal pro Monat Kirchengang bzw. Besuch religiöser Veranstaltungen)	+ 0,04

### Zehn Glückshemmnisse im Überblick

	Variable	Effektstärke
1	<b>schlechte Gesundheit</b> (gegenüber zufriedenstellender Gesundheit)	- 1,43
2	<b>Tod des Partners</b> (verwitwet und nicht neu liiert gegenüber verheirateten Personen)	- 0,60
3	<b>Arbeitslosigkeit</b> (arbeitssuchend)	- 0,46
4	<b>soziale und kulturelle Isolation</b> (seltener oder kein Kontakt zu Freunden und seltene oder keine kulturelle Aktivität)	- 0,32
5	<b>Scheidung</b> (geschieden und nicht wieder liiert gegenüber verheirateten Personen)	- 0,28
6	<b>Alter</b> (zwischen 40 und 50 Jahre gegenüber 20 bis 30 Jahre)	- 0,23
7	<b>Behinderung</b> (bei ansonsten guter Gesundheit)	- 0,10
8	<b>Kaufkraftverlust</b> (allgemeiner Preisanstieg um 10 %)	- 0,04
9	<b>relativer Einkommensverlust</b> (alle anderen Einkommen steigen um 5 %)	- 0,03
10	<b>Pendeln</b> (10 km und mehr bis zum Arbeitsplatz)	- 0,03

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Glücklichsein, wie geht das?*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

