

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Glück in der Sekundarstufe I - 7./8. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>	Eine Kurzgeschichte über Glück und Unglück	32
.....	.....	Arm, aber glücklich – das Schicksal einer alleinerziehenden Mutter	33
<b>Anleitung zum Glücklichsein</b>	<b>5</b>	Glück aus Kinderaugen	35
.....	.....	Vom Unglück ins Glück	37
Glück – Auf der Suche nach einer Definition	5	<b>Glück und Unglück in der Gesellschaft</b>	<b>39</b>
Glück – Momentaufnahme oder dauerhafter Zustand?	7	.....	.....
Kann man lernen glücklich zu sein?	8	Glück und Unglück in den Weltreligionen	39
Glück hat mit unseren Gedanken zu tun	10	Wo leben die glücklichsten Menschen der Welt?	43
Negative Gedanken loswerden	13	Bhutan – Land des Glücks	45
Mein Glückstagebuch	15	Das Bruttonationalglück – Wirtschaft und Glück mal anders	47
Mein persönliches Rezept für ein Glückswochenende	16	Sorgt der Staat für unser Glück?	48
Fragebogen:		Unglück in der Welt	49
Wie glücklich und zufrieden bist du?	17	Macht Konsum glücklich?	51
		Kauf dich glücklich ... mit dem richtigen Konsumverhalten	53
<b>Selbstbewusstsein entwickeln</b>	<b>18</b>	<b>(Liebes-)Glück</b>	<b>55</b>
.....	.....	.....	.....
Jede(r) kann etwas besonders gut!	18	Liebe = Glück?	55
Tschakka, du schaffst es!	19	Liebe ist ...	57
Glück bedeutet, den Wert eines jeden Wesens zu schätzen	21	Shinrin-Yoku	58
Pimp my self-confidence	23	Tierische Freundschaften	59
Trau dich glücklich zu sein – die Kraft der Neugier	24	Glück in sozialen Beziehungen	60
Gib mir ein kleines bisschen Sicherheit	25	Gute Freundschaften sind unbezahlbar	61
Wie viele Likes ist mein Leben wert?	26	Glück kann man lernen, Liebe aber auch	63
Vergleiche mit anderen als Glückskiller	28	Vorsicht, blinde Liebe macht krank!	64
Dein Lebensmuseum	29	Mit Liebe zum Glück, mit Glück zur Liebe	65
<b>Glück im Unglück</b>	<b>30</b>		
.....	.....		
Ein Unglück – was ist das?	30		
Der kaputte Krug – eine Kurzgeschichte	31		



**Digitales Zusatzmaterial:**  
Lösungsvorschläge

# Vorwort

Die vorliegende Reihe zum Thema Glück startet mit den Jahrgängen 5/6, geht über 7/8 bis hin zur Jahrgangsstufe 9/10. Einige Elemente können auch bereits in der Grundstufe eingesetzt werden. Andererseits gibt es Bereiche und Arbeitsblätter, die genauso in der Oberstufe Fuß fassen könnten. Glück sollte hierbei als Schlüsselkompetenz neben den curricularen fach- und überfachlichen Kompetenzen angesehen werden. Nur Kinder und Heranwachsende, die Glück nicht als Mythos oder etwas Unfassbares verstehen, können schulisch und im Berufsleben ihre Fähigkeiten vollends ausschöpfen und lernen, sich dabei selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Sehen Sie die Werke auch unabhängig von den angegebenen Jahrgängen und betrachten Sie diese vielmehr als Zugänge zur Glücksthematik für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Wissenschaftlich bewiesen ist, dass glückliche Menschen aufnahmefähiger, kreativer und letztlich gesünder durchs Leben gehen. Also wenn das nicht den Slogan „für das Leben lernen“ unterstreicht!

Die erstellten Arbeitsblätter sind als Kopiervorlagen zu sehen, die einzeln oder als Gesamtpaket mit den Schülerinnen und Schülern erarbeitet werden können. Es empfiehlt sich, chronologisch mit dem ersten Kapitel zu beginnen, da einige Kapitel gezielt und bewusst aufeinander aufbauen. Die Erfahrung zeigt, dass Schülerinnen und Schüler, die sich mit der Thematik Glück längerfristig beschäftigen, ein Glücksportfolio anlegen, welches über die weiteren Schuljahre stets wächst, sich ergänzt und (wünschenswerterweise) auch im privaten Umfeld intensiv genutzt wird. Die angebotenen Lernmaterialien knüpfen zum einen an der Alltagswelt der Schülerinnen und Schüler an und bieten dabei unterschiedliche Blickwinkel und Zugänge zum Lernstoff an. Zum anderen gibt es neben allgemeinen Informationstexten viele individuelle sowie handlungsorientierte Zugänge zum Thema Glück. Dies ist dahingehend besonders wichtig, da Glück selbst individuell wahrgenommen, erlebt und weitergegeben wird. Unterschiedliche Methoden ermöglichen die Aktivierung aller Lerneingangskanäle.

Egal ob Sie, liebe Lehrkraft, an Ihrer Schule eine Projektwoche zum Thema Glück oder Überlegungen zur Implementierung eines eigenen Schulfachs bzw. als Ergänzung zum Fachunterricht anstreben – wir wünschen Ihnen auf jeden Fall viel Spaß, Erfolg und Glück für Sie und Ihre Schülerschaft.

*Marc Englert und Vesna Rößler*

# Anleitung zum Glücklichein

## Glück – Auf der Suche nach einer Definition

1. Woran denkst du, wenn du das Wort Glück hörst? Kennst du Sprüche, in denen das Wort vorkommt? Notiere deine Ideen.



2. Vergleichen nun eure Ergebnisse in der Klasse und diskutiert eure Ideen. Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede könnt ihr feststellen?
3. Beschreibe mit Stichworten einen Moment oder eine Erfahrung in deinem Leben, bei der du dich absolut glücklich gefühlt hast.

Diagram for step 3: A collection of ten empty ovals arranged in two rows. The top row contains five ovals, and the bottom row contains five ovals, slightly offset from the top row.

4. Jeder Mensch wünscht sich ein glückliches Leben für die Zukunft. Wie sollte es bei dir aussehen? Erläutere es anhand von möglichst konkreten Beispielen.

Handwriting lines for step 4: A series of seven horizontal lines for writing.

Schon immer beschäftigten sich auch Gelehrte, Psychologen und Forschende mit dem Begriff „Glück“...

Das Substantiv Glück ist ursprünglich abgeleitet aus dem Verb „glücken“ = „gelingen“ [...] (auch aus mittelhochdeutsch „gelücken“ 12. Jh.).

<https://www.values-academy.de/glueck/>

[Glück ist eine] angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat; Zustand der inneren Zufriedenheit und Hochstimmung.

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Glueck#Bedeutung3a>

Das Empfinden von Glück ist sowohl ein **Gefühl**, als auch ein **Zustand**, in dem sich eine Person befindet und der sich durch ein allgemeines, oft unbewusste[s] Wohlbefinden auszeichnet.

[https://www.gluecksarchiv.de/inhalt/begriff\\_glueck.htm](https://www.gluecksarchiv.de/inhalt/begriff_glueck.htm)

Glück haben heißt, durch einen (glücklichen) **Zufall** begünstigt zu sein (englisch: luck).

*Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich.*

Hermann Hesse

5. Sind die Definitionen einheitlich?
6. Vergleiche sie mit deinen Ergebnissen aus den Aufgaben 1–3. Gibt es dabei Übereinstimmungen?
7. Erkläre die Begriffe „Gefühl“, „Wohlbefinden“ und „Zufriedenheit“ mit deinen eigenen Worten.
8. Vervollständige den Satz.

Fazit

Es ist \_\_\_\_\_, eine ganzheitliche Definition für den Begriff „Glück“ zu finden, weil \_\_\_\_\_.

9. Gestalte deine eigene Definition von Glück.

GLÜCK ist für mich ... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Glück – Momentaufnahme oder dauerhafter Zustand?

1. Lies folgende Aussagen und entscheide anschließend, ob sie eine Momentaufnahme (M) oder einen dauerhaften Zustand (DZ) darstellen. Ergänze zwei eigene Beispiele.

	M	DZ
Das Konzert letzte Nacht war sooo hammergeil. Das werde ich nie vergessen.		
Vielen Dank für die lieben Glückwünsche zum Geburtstag. Ich habe mich sehr gefreut und hatte einen tollen Tag.		
Nach 20 Jahren Ehe mit dir bin ich immer noch so glücklich wie am ersten Tag.		
Ich freue mich jeden Tag aufs Neue, mit euch zusammenzuarbeiten.		
Meine Schwester ist für mich das schönste Geschenk auf Erden. Ich bin jeden Tag dankbar, dass ich sie habe.		
Juhu, wir haben gestern 10 000 Euro im Lotto gewonnen!		

2. Finde mithilfe der angegebenen Beispiele heraus, worin sich die beiden wesentlichen Bestandteile des Glücks unterscheiden, und notiere ihre Eigenschaften auf einem separaten Blatt.



3. Vervollständige die folgenden Lückentexte.<sup>1</sup>

Gehirn • genetisch • Gefühl • Lebensjahr • geprägt • gleich • Hormone • positiv

a) Der dauerhafte Glückszustand kann als Zufriedenheit bezeichnet werden. Diese ist ein \_\_\_\_\_ motivierter Zustand und ein \_\_\_\_\_ innerer Ausgeglichenheit. Zufriedenheit ist teilweise genetisch bestimmt und teilweise durch die Umwelt \_\_\_\_\_, z. B. durch Bindungserfahrungen in der Kindheit. Wie zufrieden eine Person ist, zeigt sich schon zwischen dem fünften und zehnten \_\_\_\_\_ und bleibt das ganze Leben über weitestgehend \_\_\_\_\_.

→ Glück im Leben ist \_\_\_\_\_ und von Erfahrungen bestimmt!

b) Das eigentliche Glücksgefühl wird durch eine Mischung aus Endorphinen in unserem \_\_\_\_\_ erzeugt. Dabei geht es in erster Linie um eine kurzzeitige positive Abweichung vom individuellen Zufriedenheitslevel.

→ Für das Erleben von Glücksmomenten sind bestimmte \_\_\_\_\_ in unserem Körper verantwortlich.

<sup>1</sup> vgl. <https://www.dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/was-passiert-im-gehirn-wenn-wir-gluecklich-sind> (Stand: 15.09.22)

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Glück in der Sekundarstufe I - 7./8. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

