

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Glück in der Sekundarstufe I - 9./10. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>	Signale des eigenen Körpers lesen und deuten	29
.....	.....	That's me! – Ich akzeptiere mich so, wie ich bin!	31
<b>Zeitmanagement – Ist Glück zeitlos?</b>	<b>5</b>	Achtsam mit mir und der Umwelt	33
.....	.....		
Kann ich täglich glücklich sein?	5		
Keine Zeit für Glück?	6		
Meine Woche – mein Rhythmus	7		
Der Erfolg des Copings	9		
Baue dir eine Ruhe-Oase	10		
Die Halbwertszeit des Glücks	12		
Glücklich durch Veränderungen	14		
Erfüllende Zeit – Mein Blick zurück	15		
<b>Work-Life-Balance finden</b>	<b>16</b>	<b>Körperliches Wohlbefinden als Weg zum Glück</b>	<b>35</b>
.....	.....	.....	.....
Work-Life-Balance in meinem Alltag – Was ist das?	16	Serotonin, Dopamin und Co. – Hormone als Glücksbotschafter des Körpers	35
Fokus – Wie konzentriere ich mich auf das Wichtige?	18	Bewegung und Sport als Glücksgarantie?	36
Bald, gleich, später – Zeitmanagement-Techniken	20	Du bist, was du isst – Ernährung als Glücksgrundlage?	38
Stress im Alltag – nicht mit mir!	21	Schlaf- und Erholungszeit – eine Bedarfsanalyse	40
Umgang mit Erwartungen und Leistungsdruck	22	Wie Wasser trinken unser Glück beeinflusst	42
Mein Workflow – Wie arbeite ich am liebsten?	24	Gesunder Geist = Gesunder Körper: Wie meine Gedanken meinen Körper beeinflussen	44
<b>Glücklich durch Achtsamkeit</b>	<b>25</b>	<b>Glück kann man teilen</b>	<b>46</b>
.....	.....	.....	.....
Wie Achtsamkeit das Glücklichein fördert	25	Glück im Ehrenamt finden	46
Gefühle erkennen und steuern – auf (meine) Gefühle achten	26	Glück in Krisen finden	47
Danke! – Dankbarkeit und Wertschätzung reflektieren	28	Happy together – gemeinsam glücklich sein	48
		Ministerium für Glück und Wohlbefinden	50
		Glückserlebnis – Wie erleben Frauen und Männer Glück?	51
		#glueckimurlaub	54
		Mein Ziel: Mich und andere glücklich machen	55



**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 Dominik Alsleben*

# Zeitmanagement – Ist Glück zeitlos?

## Kann ich täglich glücklich sein?

Wir streben alle nach Glück und das ist auch gut so. Sind wir zufrieden, gehen uns viele alltägliche Dinge leichter von der Hand und wir verspüren Lebensfreude. Doch kann ich überhaupt täglich glücklich sein?

- 1) Recherchiere im Internet nach einem Artikel von *welt.de*, der beschreibt, welche kleinen Dinge wir täglich bewusst beachten können. Nutze dazu den QR-Code® oder den Link.
- 2) Nenne und beschreibe diese zehn Möglichkeiten kurz.
- 3) Überlege, welche Punkte für dich leicht und welche eher schwer umzusetzen sind.
- 4) Was brauchst du täglich, um glücklich zu sein? Halte deine Gedanken in einer kleinen Mindmap fest. Diskutiert und vergleicht eure Ergebnisse anschließend im Plenum.




<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article119744593/Zehn-Dinge-die-Sie-schnell-gluecklich-machen.html>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

© yana - stock.adobe.com

- 5) Fülle nun für dich folgenden Motivationspruch aus:

„Ich bin täglich glücklich, wenn

## Keine Zeit für Glück?

Wir rennen täglich von A nach B. Schule, Sport, Social Media checken, vielleicht noch einkaufen ...  
Wo bleibt denn da überhaupt noch Zeit für Glück? Schnell fühlen wir uns gestresst.

- 1) Liste typische Orte/Aktionen aus deinem Alltag auf.
- 2) Vergib nun Punkte auf einer Skala von -3 (sehr stressig/belastend) bis +3 (Highlight/Ausgleich), z. B. Schule -1, Fitnessstudio +2, Freunde treffen +3 usw.
- 3) Was fällt dir auf?
  - a) Ist dein Tag eher stressig?
  - b) Oder findest du unbewusst schon viele positive Dinge in deinem Alltag?
- 4) Überlege dir nun Orte/Aktionen, die stressige Situationen ausgleichen oder minimieren, z. B. erst zur Schule, dann in den Sport oder nach dem Aufräumen des Zimmers im Internet surfen ...
- 5) Betrachte das Zitat.



© Mykola Syvak – stock.adobe.com

- a) Was möchte es uns mitteilen?
  - b) Wie kannst du diesen Spruch auf dein alltägliches Zeitgefühl spiegeln?
- 6) Der amerikanische Politiker David Dunn (1811–1894) sagte einst: „Zeit für das Glück ist heute, nicht morgen.“ Forme dieses Zitat in einen Motivationspruch unter Berücksichtigung des vorherigen Zitats und deiner alltäglichen Glücksskala.

„Mir Zeit für mein Glück zu nehmen lohnt sich, denn

## Meine Woche – mein Rhythmus

- 1) Fülle die Tabelle entsprechend einer typischen Woche für dich aus.
  - a) Färbe alle Stressoren rot.
  - b) Färbe deine Highlights grün.
  - c) Neutrale Positionen kannst du ungefärbt lassen oder in einem leichten Grün/Rot markieren.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens							
vormittags							
mittags							
nachmittags							
abends							

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Glück in der Sekundarstufe I - 9./10. Klasse*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

