

SCHOOL-SCOUT.DE

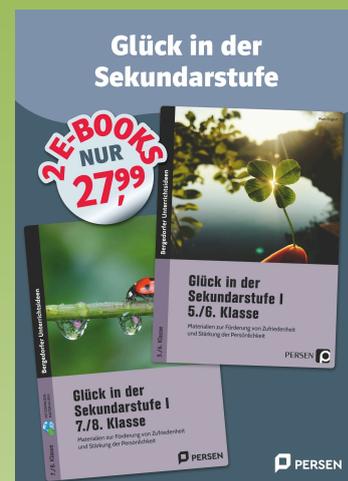
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Doppelband: Glück in der Sekundarstufe

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Marc Englert

Glück in der Sekundarstufe I 5./6. Klasse

**Materialien zur Förderung von Zufriedenheit
und Stärkung der Persönlichkeit**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	Glück kann man ausprobieren	34
.....
Glück ist nicht gleich Glück	5	Fantasiereise „Spaziergang im Herbst“	34
.....	Das Glücksarchiv – eine lehrreiche und persönliche Internet Rallye	35
Der Begriff „Glück“ und ich	5	Ganz viel Glück im Gepäck	37
Glück ist so facettenreich	6	Der Weg zum Glück über einfache Mathematik?	38
Glück ist nicht gleich Glück – Aber was steckt denn in Glück alles drin?	7	Das Streben nach Glück	39
Glück, Glück, Glück – das Internet ist voll davon	8	Glück in der Schule	40
Das „kleine Glück“	9	Eine kleine Bohne – ein kleines Glück	41
Glücksbringer	10	Lebensfreude entdecken	42
Der Mythos um das Hufeisen	11
Glück in anderen Sprachen	12	Kann man Glück backen?	42
Mehrfache Bedeutung des Wortes Glück	13	Glück mit jemandem teilen	44
Mein Glücksworträtsel	14	Glück als Mutmacher oder durch Mut zum Glück	45
Glück – Wie nehme ich es wahr?	15	Mehr Lebensfreude durch den Flow	46
.....	Stress, lass nach!	47
Fragebogen zum Thema Glück	15	Heute ist mein Glückstag	49
Mein eigener absoluter Glücksmoment	16	Meine Glückshitlist	50
Selbstwahrnehmung & Fremdwahrnehmung	17	Lösungen	51
Das Glück verfolgt mich in meinem Leben	18
Träume – Wünsche – Visionen	19	Bild- und Textnachweis	60
Mein Glücksrezept –
Umsetzungsmöglichkeiten im Unterricht	20		
Mein Glücksrezept	21		
Keep on smiling – Was bringt mich zum Lachen?	22		
Die Rolle der Sinne	23		
Macht Schokolade wirklich glücklich?	24		
Das eigene Glück finden – Was macht mich eigentlich glücklich?	25		
.....		
Richtige Ziele im Leben finden	25		
Stolpersteine auf dem Weg zum Ziel	26		
Bist du ein Optimist oder eher ein Pessimist?	27		
Erstes Philosophieren am Beispiel des Werkes „Der Kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry	28		
Knietzsche und das Glück	29		
„Zwei Mäuse namens Glück und Liebe“ – eine Kurzgeschichte nach Le-Pôète-Mos	30		
Die glücklichsten Menschen der Welt	31		
Buddha und das Glück	32		
Was macht mich denn eigentlich glücklich?	33		

Marc Englert, Vesna Rößler

Glück in der Sekundarstufe I – 7./8. Klasse

**Materialien zur Förderung von Zufriedenheit
und Stärkung der Persönlichkeit**

Inhaltsverzeichnis

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

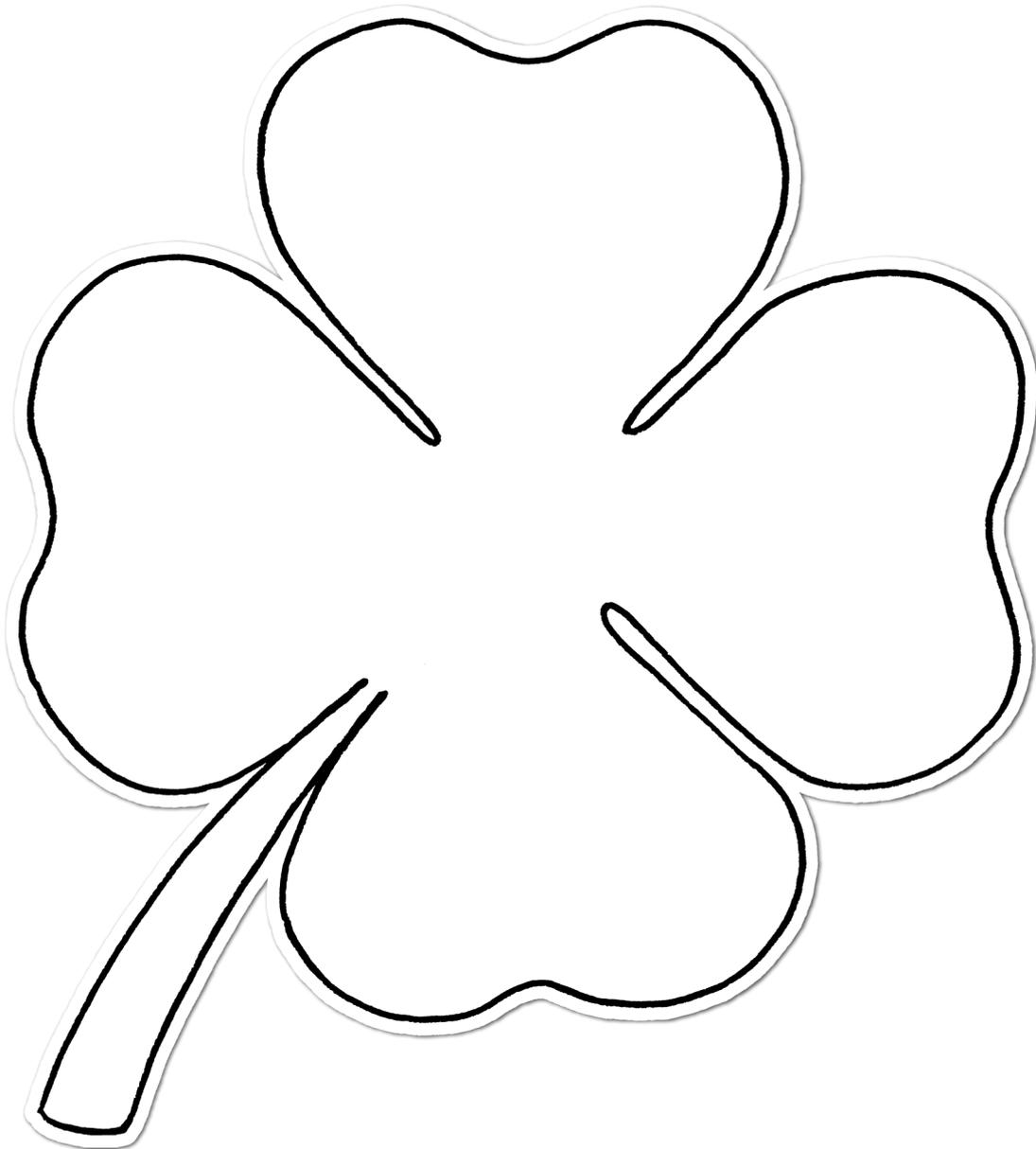


Digitales Zusatzmaterial:
Lösungsvorschläge

Glück ist nicht gleich Glück

Der Begriff „Glück“ und ich

Gestalte ein Wortwolken-Kleeblatt mit allen möglichen Begriffen, die dir zum Thema Glück einfallen.



1. Brainstorming: Überlege und notiere dir in einem ersten Schritt mindestens 25 Begriffe/Gefühle/Eigenschaften rund um Glück.
2. Schreibe nun deine Antworten in die Form des vierblättrigen Kleeblattes. Versuche dabei, die ganze Form auszufüllen.
3. Hebe nun deine ersten drei Begriffe hervor! Warum sind dir diese direkt eingefallen? Was verbindest du persönlich mit ihnen und Glück?
4. Verfasse anschließend eine kleine Geschichte zum Thema Glück. Versuche dabei, möglichst viele der Begriffe aus der Wortwolke zu verwenden.



Glück, Glück, Glück – das Internet ist voll davon

1. Begib dich auf Online-Recherche zum Thema Glück. Du wirst erstaunt sein, in welchen Bereichen Glück eine Rolle spielt.
2. Schreibe auf, schneide aus, zeichne oder kopiere, was du zu den jeweiligen Bereichen finden kannst. Wähle je 1-2 Beispiele.

Glück in der Werbung

Glückssymbole

Glückszitate

Glück in der Welt der Bücher

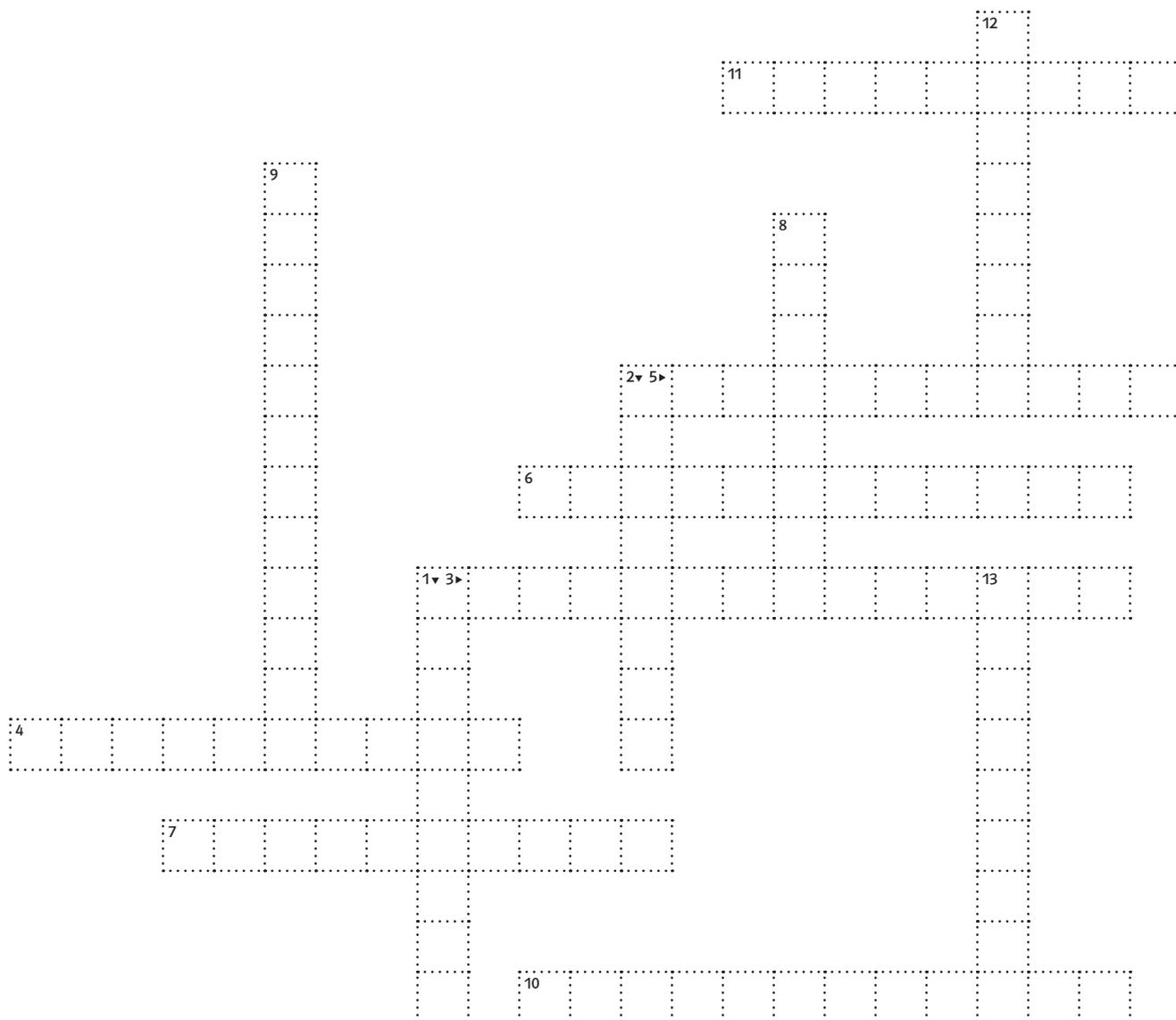
Glück in der Musik

Glück im Bereich Sport



Mein Glücksworträtsel

1. Beantworte die Fragen und fülle die Felder entsprechend aus (*Hinweis*: aus ü wird ue und Leerzeichen fallen weg).
2. Verfasse einen kleinen Sachbericht zum Thema „Glück“. Verwende dabei möglichst viele der gesuchten Begriffe.



- | | |
|--|---|
| 1. Wie heißt das Grußwort der Bergsteiger? | 8. Fliegergruß |
| 2. Anderes Wort für „gelingen“ | 9. Märchen der Gebrüder Grimm |
| 3. Schornsteinfeger und Kleeblatt sind ... | 10. Herzlichen ... |
| 4. Die Lottofrau wird als ... bezeichnet. | 11. Englisch für „Glück“ |
| 5. Leckerei mit Botschaft | 12. Gegenteil von Glück und Zufriedenheit |
| 6. Lotto gilt als ... | 13. Kein Glück haben – Ich bin ... |
| 7. Heute ist wohl mein ... | |



Erstes Philosophieren am Beispiel des Werkes „Der Kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

„Was vergangen ist, ist vergangen, und du weißt nicht, was die Zukunft dir bringen mag. Aber das Hier und Jetzt, das gehört dir.“



„Die wirkliche Liebe beginnt dort, wo keine Gegengabe mehr erwartet wird.“

„Alle großen Leute waren einmal Kinder, aber nur wenige erinnern sich daran.“

1. Lies die kleine Auswahl an Zitaten.
2. Erörtere, welche Antworten die Zitate auf die Bereiche Liebe, Freundschaft, Leben und Glück geben.
3. Wähle dir eines der Zitate aus und setze es zeichnerisch um.
4. Wähle ein weiteres Zitat (gerne mit einem Partner/einer Gruppe gemeinsam) und versuche, es als Standbild umzusetzen.



Buddha und das Glück

„Es gibt keinen Weg zum Glück – glücklich sein ist der Weg.“

„Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen.“



„Glück hängt nicht davon ab, was du hast oder wer du bist. Es hängt nur davon ab, was du denkst.“

„Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.“

1. Recherchiere im Internet und verfasse einen kurzen Steckbrief zu Buddha.
2. Beschreibe Buddhas Zitate und erläutere in eigenen Worten sein Verständnis von Glück.
3. Viele Menschen haben eine Buddha-Statue im Wohnzimmer. Einige Wellnessstempel oder Thermen richten ihre Einrichtung nach Buddha aus. Woran könnte das liegen?





Rezept für Glückskekse

Folgende Zutaten benötigst du:

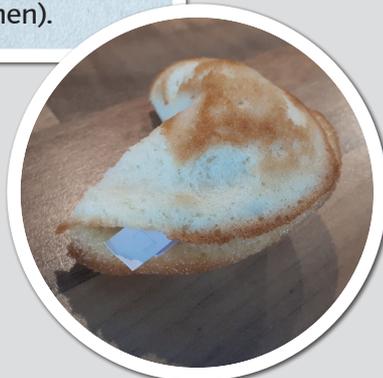
- 1 Eiweiß
- 65 g Zucker
- ¼ TL Butter-Vanille-Aroma
- 40 g weiche Butter (geschmolzen)
- 50 g Mehl (Weizenmehl)
- 1 Prise Salz



Folgende Schritte sind nun nötig:

1. Heize den Ofen auf 175 Grad Celsius vor und stelle die Funktion Umluft ein.
2. Gib nun alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie zu einer glatten Teigmasse. Wichtig zu wissen: Die Butter muss flüssig sein. Das Weizenmehl darfst du erst am Schluss hinzugeben.
3. Lege nun Backpapier auf einem Blech aus. Jetzt musst du mit einem Esslöffel den Teig kreisförmig verteilen und glatt streichen (Tipp: Du kannst mit einem Bleistift auf dem Backpapier kleine Kreise mit einem Durchmesser von ca. 8 cm vorzeichnen).

4. Stelle deine Eieruhr auf fünf Minuten. Beobachte die Kekse, denn sobald die Ränder goldbraun werden, kannst du sie aus dem Ofen holen.
5. Jetzt ist Eile und Präzision gefragt. Lege deine Glückszitate und Botschaften in die Mitte des warmen Teiges und falte ihn einmal zusammen, sodass ein Halbkreis entsteht.
6. Lege nun den Teigling über einen Glas- oder Tassenrand, um einen Knick zu erhalten. Sei vorsichtig, denn der Teig kann sehr heiß sein.
7. Sollte die Form des Glückskekse noch nicht stabil genug sein, kannst du sie in eine Muffinform legen und lässt sie dort aushärten.
8. Verschließe die Kekse luftdicht, nachdem sie abgekühlt sind, damit du lange Freude daran hast.





3. Was bringt dich wieder zur Ruhe? Fülle die Ideenwolken aus. Tauscht euch anschließend im Plenum aus. Gibt es hier weitere Tipps aus der Klasse, die für dich interessant sein könnten?



ein gutes
Buch lesen

Youtube
schauen

Gassi gehen
mit dem Hund

basteln
und malen

4. Hast du Lust, eine Entspannungsübung auszuprobieren? Wie wäre es mit der „Gorilla-Atmung“? Folge den Anweisungen. Wie geht es dir danach?

Unter Stress und Anspannung wird auch die Atmung oberflächlicher. Mit gezielten Atemübungen zur Beruhigung lernst du, tief in den Bauch zu atmen. Alternativ kannst du dir vorstellen, ein Gorilla zu sein. Du musst hierbei tief einatmen, beim Ausatmen brüllen wie ein Gorilla und dir dabei (nicht zu fest) auf den Brustkorb trommeln. Dadurch wird der ganze Körper gelockert und durch das Brüllen löst sich auch mentale Anspannung.



(leicht verändert nach: <https://magazin.sofatutor.com/eltern/entspannungsuebungen-fuer-kinder/>)

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

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 ... _____

Übungen

1. Die „Fünf-Finger-Methode“ nach Christine Sattler: Finde jeden Abend mithilfe deiner Finger fünf wichtige Aspekte in Bezug auf den vergangenen Tag.



© yganko - stock.adobe.com

2. Bedanke dich bewusst bei Menschen, die dir wichtig sind, und sage ihnen, was sie gut machen. Finde eigene Beispiele dafür.

3. Lass deine Gedanken im Fluss fließen und beobachte sie.



© M.studio - stock.adobe.com

Tschakka, du schaffst es!

1. Kennst du das: Du zweifelst an dir oder andere trauen dir eine Sache nicht zu? Welche Dinge bringen dich zum Verzweifeln, was frustriert dich? Lass es raus!



© ryanking999 – stock.adobe.com

2. Lass dich von Selbstzweifeln nicht entmutigen. Baue dir Brücken! Überlege, wie du dir selbst oder wie dir andere Personen helfen können:

- Wie kann ich mir selbst helfen, was motiviert mich?

- Wie können mir meine Eltern helfen?

- Welchen Rat kann mir meine Lehrkraft geben?

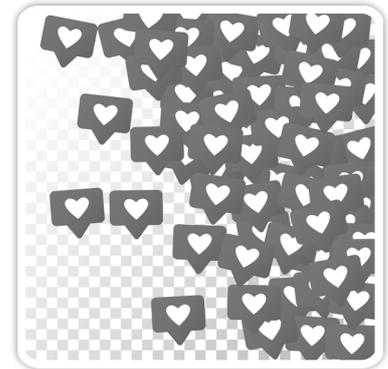
- Was könnten meine Freundinnen und Freunde leisten?



© sc Fotografie – stock.adobe.com

Wie viele Likes ist mein Leben wert?

1. Beantworte zunächst folgende Fragen für dich:
 - Auf welchen sozialen Plattformen bist du unterwegs?
 - Wie oft nutzt du Social Media am Tag?
 - Wie oft postest du Dinge (Fotos, Aktionen ...) von dir?
 - Welche Reaktionen erwartest du?
 - Kommentierst du selbst ebenfalls in Social Media?



© litvinovaelena86 - stock.adobe.com

2. Lies nun den folgenden Zeitungskommentar und beantworte anschließend die Fragen dazu.

Inszenierte Fotos, perfekte Outfits und ein Leben voller Spaß, Möglichkeiten und Überfluss: Das sind unter anderem Eindrücke, die sich einem aufdrängen, wenn man sich in Sozialen Netzwerken wie Instagram und Facebook aufhält. Diese waren ursprünglich dazu gedacht, Nutzern die Möglichkeit zu geben, Inhalte zu kreieren und zu teilen sowie sich mit anderen Personen zu vernetzen. Eigentlich ein schöner Ansatz, der sowohl Kreativität als auch sozialen Austausch fördert. Doch gibt es auch Seiten, die, wie ich finde, die falsche Richtung eingeschlagen haben.

Wenn man sich mit einem dieser Sozialen Netzwerke, wie zum Beispiel Instagram, beschäftigt, wird einem bewusst, dass vieles nur aus einer mit viel Aufwand aufgebauten Fassade besteht. Das ist an und für sich ja in Ordnung, weil es sich nur um ein „virtuelles“ Bild von Personen und Situationen handelt. Doch ich glaube, dass das den Nutzern immer weniger bewusst ist.

Die Gefahr dabei liegt in den vielen realitätsfernen Idealbildern, die von Fotos aus den Sozialen Netzwerken vermittelt werden. Für das perfekte Foto wird oft an Bildbearbeitungen nicht gespart. Wenn man dann tiefer in die Materie eintaucht und sich Gedanken darüber macht, was einem damit überhaupt vermittelt werden soll, stößt man oft nur auf oberflächliche Werte wie Spaß, Äußerlichkeiten, Reichtum – oft in Kombinationen mit einem Werben für Marken.

Genau das führt nach einer Weile dazu, dass man begreift, dass sich niemand wirklich für die

Person hinter den Fotos interessiert. Viele passen sich dann an, weil sie realisieren, dass innere Werte in den Netzwerken nicht geschätzt werden. Hinzu kommt, dass, wie im echten Leben, auch auf Instagram und Co. oft die lautesten auch die beliebtesten Leute sind.

Eine weitere Tatsache ist, dass Soziale Netzwerke einen dazu verleiten, nur noch der Bestätigung anderer hinterherzuecheln. Dabei ist es doch gerade so wichtig, dass man diese Bestätigung von sich selbst bekommt. Es entwickelt sich eine regelrechte Sucht nach mehr und mehr „Likes“, weil die Leute verlernt haben – oder vielleicht nie gelernt haben –, sich dieses „Like“ selbst zu geben. Im Übrigen vergleicht man sich nur noch mit anderen und schneidet dabei selbst immer schlechter ab, weil man beim anderen kein Hintergrundwissen über dessen echtes Leben hat.

Im Großen und Ganzen sehe ich die Gefahr, dass das Gleichgewicht von Selbstliebe und Selbstwertschätzung der Nutzer verloren geht. Viele wollen Leuten gefallen, die sie überhaupt nicht kennen und schätzen.

Also hört auf, euch selbst für diese Show zu betrügen! Nehmt eure Masken ab und „liked“ euch erst einmal selbst! Und wenn ihr glücklich werden wollt, müsst ihr aufhören, euch mit anderen zu vergleichen. Denn wie schon Käptn Peng rappt: „Denn wer du bist, wirst du niemals ergründen, wenn du nur tust, was sich andere wünschen.“ (ZmS)

Glück aus Kinderaugen

1. Was siehst du in den Gesichtern und Augen der Kinder? Beschreibe deine Gedanken und Gefühle!



© Riccardo Niels Mayer – stock.adobe.com



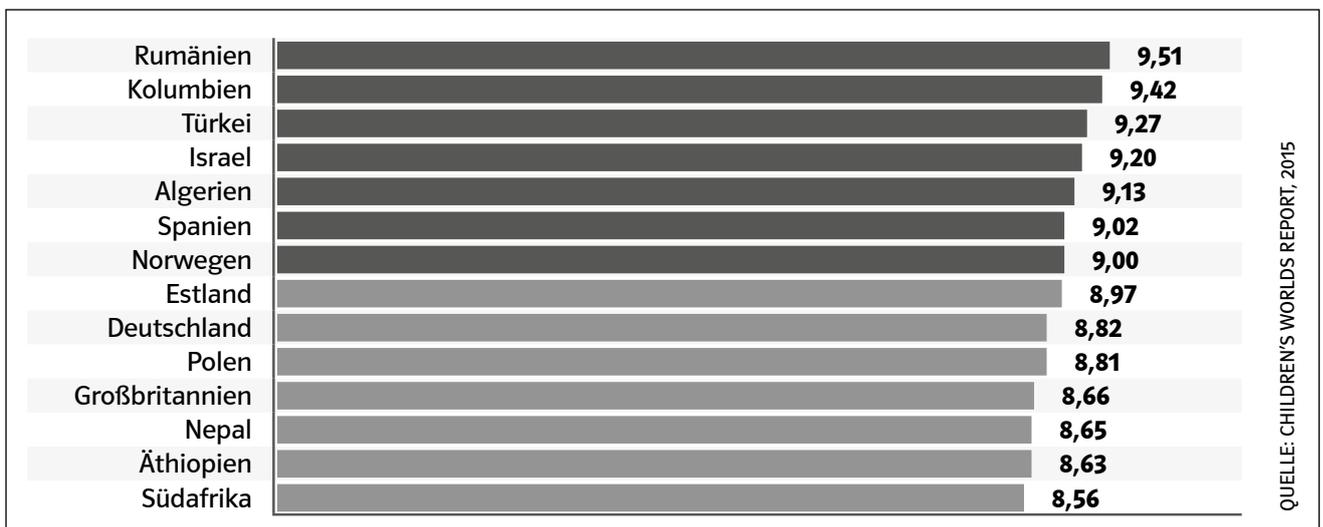
© Robert Kneschke – stock.adobe.com

- Wie könnte ein möglicher Tagesablauf der Kinder aussehen? Arbeitet in zwei Gruppen und beleuchtet dabei die Punkte Schule, Familie, Freunde und Wohnsituation.
- Vergleicht nun die Ergebnisse eurer beiden Gruppen.
- Was sagt das Ergebnis der Studie „Children’s Worlds Report“ aus dem Jahr 2015 über das Wohlbefinden und das persönliche Glück von Kindern in verschiedenen Ländern aus?

Zufriedenheit der Kinder auf einer Skala von 1 (sehr gering) bis 10 (voll und ganz)

 Schule	Familie	Freunde	 Wohnsituation
Beste Werte Algerien 9,32 Rumänien 9,30 Kolumbien 9,16	Beste Werte Rumänien 9,61 Türkei 9,61 Algerien 9,53	Beste Werte Norwegen 9,22 Deutschland 9,07 Spanien 8,99	Beste Werte Norwegen 9,36 Rumänien 9,27 Kolumbien 8,95
Geringste Werte Polen 8,05 Südkorea 8,02 Deutschland 7,84	Geringste Werte Südkorea 8,86 Nepal 8,80 Äthiopien 8,44	Geringste Werte Algerien 8,51 Südafrika 8,36 Äthiopien 8,23	Geringste Werte Südkorea 8,00 Deutschland 7,82 Südafrika 7,78

Zufriedenheit der Kinder mit ihrem gesamten Leben auf einer Skala von 1 (sehr gering) bis 10 (voll und ganz)



Shinrin-Yoku

Was bedeutet „Shinrin-Yoku“ und was hat es mit Glück zu tun? Finde es heraus!

1. Betrachte und beschreibe in eigenen Worten zunächst das folgende Bild.



© Günter Albers – stock.adobe.com

2. Recherchiere im Sachtext¹ die Definition von Shinrin-Yoku und wie es sich auf den Menschen auswirkt.

Shinrin-Yoku, japanisch für „Baden im Wald“, wird in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesen. Den Begriff hat das dortige Forstministerium im Jahre 1982 geprägt. Shinrin-Yoku bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen. [...] An japanischen Universitäten ist Waldmedizin ein anerkanntes Forschungsgebiet. Seit etlichen Jahrzehnten untersuchen dort Wissenschaftler*innen die Auswirkungen, die ein Aufenthalt im Wald auf die menschliche Psyche und Physis hat. Demnach verbessert bereits ein kurzes Waldbad Atmung, Puls und Blutdruck. Dass Ärzt*innen gegen Burn-out oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Waldtherapie verordnen, ist in Japan nichts Ungewöhnliches. [...] Man vermutet, dass die therapeutische Wirkung des Waldes auf Körper und Seele auf Terpenen beruht, den wichtigsten Ingredienzen ätherischer Öle, die aus Rinde und Blättern von Bäumen, Sträuchern und anderen Pflanzen ausdünsten. Nimmt der Mensch sie über Haut und Lunge auf, beruhigt sich der Sympathikus, ein Teil des vegetativen Nervensystems, der in Stresssituationen Flucht- und Kampfreaktionen steuert. Zugleich erhöht der Ruhe-Nerv Parasympathikus, der als Gegenspieler des Sympathikus der körperlichen Regeneration dient, seine Aktivität.

3. Schließe deine Augen, gehe tief in dich und tauche in Gedanken in einen Wald ein. Was siehst, hörst, riechst, schmeckst und spürst du? Schreibe deine Gedanken auf. Du kannst auch eine kleine Fantasiereise für deine Klasse verfassen.
4. In einem Zitat von Hubert Maria Dietrich heißt es: „Der Wald ist das Krankenhaus unserer Seele“. Setze dieses Zitat in Verbindung mit dem Begriff Glück. Wie hängt beides zusammen?

¹ Quelle: <https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben/natur-tipps/27790.html> (Stand: 21.09.22)

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Doppelband: Glück in der Sekundarstufe

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

