Information für Lehrperson

Gesamtübersicht Bausteine und Teilbausteine Unterrichtseinheit 5: Glück

Baustein	*Teilbaustein*	*Seiten*
A: Glück – Grundlagenwissen	A1 > Lehrpersoneninformation zu Präsentation Glück	*S. 2 – 3*
	A2 > Präsentation Glück	*S. 4 – 8*
	A3 > Arbeitsblatt und Lösungen zu Präsentation Glück	*S. 9 – 10*
	A4 > Schulhausumfrage: Was macht glücklich?	*S. 11 – 12*
B: Glücksforschung	B1 > Lehrpersoneninformation zu Präsentation Glücksforschung	*S. 13 – 14*
	B2 > Präsentation Glücksforschung	*S. 15 – 18*
	B3 > Arbeitsblatt und Lösungen zu Präsentation Glücksforschung	*S. 19 – 21*
	B4 > Sei optimistisch: Tipps für eine glücksfördernde Denkhaltung	*S. 22 – 26*
C: Gutes tun macht glücklich – gute Taten und Glücksbingo		*S. 27 – 32*
D: Meine persönliche Glücksammlung und Leiterlispiel		*S. 33 – 37*

Information für Lehrperson

Übersicht Baustein A1
(Seiten 2 – 3):
Lehrpersoneninformation zu Präsentation *Glück*

Inhalt/Methode:
Einführung ins Thema *Glück* anhand einer Präsentation und eines Kurzvideos.

Lernziele:
Die Schüler:innen:
– erkennen, dass Glück subjektiv ist und individuell erlebt wird.
– können drei unterschiedliche Arten von Glückserleben unterscheiden.

Richtzeit: 30 Minuten

Material:
– *Text zu den einzelnen Folien der Präsentation Glück* für Lehrpersonen (Teilbaustein A1)
– Präsentation: *Glück* (inklusive Video) (Teilbaustein A2)
– Arbeitsblatt: *Fragen zur Präsentation* (Teilbaustein A3)
– Lösungsblatt: *Lösungen zu den Fragen* (Teilbaustein A3)

Vorgehen:

Richt-zeit	Tätigkeit	Sozial-form
5	Einstieg ins Thema anhand des Kurzvideos *Was macht dich glücklich?* Das Kurzvideo ist verfügbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=dIV0Ac7N-tE Anbieter:in: psy.ch & Dargebotene Hand Bern (Dauer 2.21). Das Kurzvideo ist ebenfalls in der nachfolgenden Präsentation *Glück* verlinkt. Alternativ kann auch mit einer Frage ins Thema eingestiegen werden, wie beispielsweise *Macht das Handy glücklich? Macht Geld glücklich? https://www.gluecksarchiv.de/inhalt/geld.htm Macht Essen glücklich?* https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/2010/essen-macht-gluecklich-aber-anders-als-man-denkt-100.html	PL
10	Präsentation *Glück* Einführung ins Thema durch die Vermittlung von Basisinformationen: Präsentationen *Glück* (Teilbaustein A2) und des dazugehörenden Textes (Teilbaustein A1).	PL
10	Arbeitsblatt mit Fragen Die Schüler:innen beantworten die Fragen zur Präsentation.	EA
5	Die Fragen werden im Plenum besprochen (siehe *Lösungen zu den Fragen*).	PL

Information für Lehrperson

Nachfolgend der Text zu den einzelnen Folien der Präsentation Glück (Teil 1)

Folie 1: Titelfolie

Folie 2: Kurzvideo: Was macht dich glücklich?

Als Einführung in das Thema Glück kann das Kurzvideo *Was macht dich glücklich?* von psy.ch & Dargebotene Hand Bern gezeigt werden (Dauer 2.21). Im Video wird von Jugendlichen zunächst die Frage beantwortet, wie sich Glück für sie anfühlt. Danach beschreiben die Jugendlichen, was sie glücklich macht. Das Video ist verfügbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=dIV0Ac7N-tE

Folie 3: Was bedeutet Glück für dich?

Anhand des Videos (Folie 2) und mithilfe der Wortwolke wird klar, dass Glück und Glücksempfinden individuell sind. Fragen, die den Schüler:innen gestellt werden können: *Wie beschreiben die Schüler:innen das Empfinden von Glück? Was bedeutet Glück für die Schüler:innen? Was macht die Schüler:innen glücklich?* Varianten: Diskussion zu zweit und Ergebnisse sammeln (WT/WB). Alternativ können mit Mentimeter Umfragen durchgeführt werden und anschliessend die Wortwolken erstellt werden.

Folie 4: Glück in unterschiedlichen Sprachen und Glückssymbole

Die Schüler:innen übersetzen den Begriff Glück in unterschiedliche Sprachen. Zudem suchen sie nach Glückssymbolen. Information an die Lehrperson: In vielen Sprachen gibt es mehrere Wörter für Glück, zum Beispiel in der englischen Sprache *luck, pleasure* oder *happiness* (siehe Folie 5). In der deutschen Sprache existiert nur ein Wort für Glück – dessen unterschiedliche Bedeutungen müssen dem Kontext entnommen werden (siehe Folie 7). Auch die Glückssymbole können von Land zu Land variieren (Schweiz z.B. Marienkäfer, China z.B. Glücksfrosch, Indien z.B. Elefant).

Folie 5: Glück in unterschiedliche Sprachen übersetzt

Die Folie zeigt einige Beispiele für das Wort Glück in unterschiedlichen Sprachen. Es wird ersichtlich, dass es in zahlreichen Sprachen mehrere Wörter für Glück gibt. Welche Sprachen werden in der Klasse gesprochen? Die Liste kann beliebig ergänzt werden.

Folie 6: Glückssymbole

Es existieren zahlreiche Glückssymbole, die teilweise von Land zu Land variieren. Klassische Glückssymbole stehen meist eher für kurzfristiges Glück (aber nicht immer) und weniger für dauerhaftes Glückserleben.

Folie 7: Drei unterschiedliche Bedeutungen von Glück

Glück in der deutschen Sprache hat mindestens drei verschiedene Bedeutungen: Zufallsglück, Wohlfühlglück und dauerhaftes Glück. Wenn wir über Glück sprechen, können wir die Bedeutung meist dem Kontext entnehmen. In anderen Sprachen der Welt ist es einfacher, diese Bedeutungen auseinander zu halten, da unterschiedliche Wörter existieren.

Im Rahmen der vorliegenden Unterrichtseinheit ist meistens das dauerhafte Glück (*Happiness* in Englisch oder *bonheur* in Französisch) gemeint. In der deutschen Sprache werden anstelle des Begriffs Glück im Sinne von dauerhaftem Glücksempfinden oft auch andere Begriffe verwendet (siehe Folie 9).

Die Schüler:innen können eigene Beispiele sammeln für jede der drei Arten von Glück (siehe Folie 8).

Folie 8: Drei unterschiedliche Bedeutungen von Glück – Beispiele

Folie 9: Weitere Begriffe für Glück als Grundgefühl

Wenn man in der Psychologie Glück als Grundgefühl (im Sinne von subjektivem Wohlbefinden) beschreibt, verwendet man dafür auch weitere Begriffe (siehe Folie 9).

Weiterführende Informationen: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/index.html

Information für Lehrperson

Teilbaustein A2 und A3
(Seiten 4 – 10):
Präsentation Glück und Arbeitsblatt mit Lösungen

Einführung ins Thema
Glück

Unterrichtseinheit 5:
Materialien Take Care in der Schule

Hinweis an die Lehrperson:
Teilbaustein A1 enthält den Text zu dieser Präsentation

1

Glück

Kurzvideo: Was macht dich glücklich?
von psy.ch & Dargebotene Hand Bern

Verfügbar unter:
https://www.youtube.com/watch?v=dIV0Ac7NtE

2

Information für Lehrperson

Präsentation Glück

Was bedeutet Glück für dich?

3

Glück in unterschiedlichen Sprachen und Glückssymbole

1. Welche Begriffe für Glück gibt es in anderen Sprachen als Deutsch?

2. Welche Glücksbringer oder Glückssymbole kennt ihr?

4

Information für Lehrperson

Präsentation Glück

Glück in unterschiedliche Sprachen übersetzt

deutsch	Glück
englisch	luck, happiness, pleasure
französisch	chance, plaisir, bonheur
italienisch	fortuna, piacere, felicità
spanisch	fortuna, pacer, felicidad
portugiesisch	sorte, prazer, felicidade
türkisch	sans, mutluluk
albanisch	lumturi
kroatisch	sreca, radost
serbisch	cpena
farsi	shanc, khosheqbali, khoshbachti
arabisch	saeada

5

Glückssymbole

– Vierblättriges Kleeblatt
– Hufeisen
– Glücksschwein
– Kaminfeger
– Marienkäfer
– Zahl 7
– Einräppler
– Fliegenpilz
– …

6

Information für Lehrperson

Präsentation Glück

Drei unterschiedliche Bedeutungen von Glück

1. Glück haben = Zufallsglück
2. Glücksmomente erleben = Wohlfühlglück
3. Dauerhaft glücklich sein = dauerhaftes Glück

7

Drei unterschiedliche Bedeutungen von Glück - Beispiele

Zufallsglück:
Man kommt durch Zufall zu Glück (z.B. beim Lotto gewinnen oder gerade noch den Bus erwischen) oder man bleibt durch Zufall von etwas verschont (z.B. Autounfall)

Glücksmomente erleben; Wohlfühlglück:
Ein Glücksgefühl, das von kurzer Dauer ist (z.B. etwas Gutes essen, mit Freunden zusammen sein, eine gute Note erhalten)

dauerhaft glücklich sein:
Ein dauerhafter Zustand, ein Grundgefühl

8

Information für Lehrperson

Präsentation Glück

Weitere Begriffe für Glück als Grundgefühl

- Lebenszufriedenheit
- Wohlgefühl
- Wohlbehagen
- Lebensqualität
- subjektives Wohlbefinden
- …

9

Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fragen zur Präsentation *Glück*

1. Notiere und zeichne, was für dich persönlich Glück bedeutet.

2. Schreibe das Wort Glück in mindestens zwei anderen Sprachen auf.

3. Das Wort Glück kann in der deutschen Sprache verschiedene Bedeutungen haben. Schreibe mindestens zwei auf.

4. Nenne ein Beispiel für «Zufallsglück».

5. In dieser Unterrichtseinheit befassen wir uns meist mit Glück im Sinne von:

6. Male zwei Glückssymbole.

7. Gibt es irgendein Symbol oder einen Spruch, welches/welcher für deine persönliche Glücksformel stehen könnte?

Fragen zur Präsentation Glück

Lösungen zu den Fragen

1. Notiere stichwortartig, was für dich persönlich Glück bedeutet.

individuell

2. Schreibe das Wort Glück in mindestens zwei anderen Sprachen auf.

z.B. bonheur, happiness, felicità

3. Das Wort Glück kann in der deutschen Sprache verschiedene Bedeutungen haben. Schreibe mindestens zwei auf.

Zufallsglück, Wohlfühlglück, dauerhaftes Glück

4. Nenne ein Beispiel für «Zufallsglück».

z.B. Lottogewinn

5. In dieser Unterrichtseinheit befassen wir uns meist mit Glück im Sinne von:

einem Grundgefühl – als dauerhaftes Glücksempfinden oder Wohlbefinden

6. Male zwei Glückssymbole.

z.B. Hufeisen, vierblättriges Kleeblatt, Schwein

7. Was ist dein persönliches Glückssymbol?

individuell

Information für Lehrperson

Übersicht Baustein A4 (Seiten 11 – 12): Schulhausumfrage zum Thema *Glück*

Inhalt/Methode:
Die Schüler:innen befragen Personen im Schulhaus zum Thema *Glück*.

Lernziele:
Die Schüler:innen erkennen, dass Glück subjektiv ist und individuell erlebt wird.

Richtzeit: 50 Minuten

Material:
Arbeitsauftrag: *Schulhausumfrage zum Thema Glück*

Vorgehen:
Hinweise an die Lehrperson:
Idealerweise befragen die Schüler:innen als Vorübung (Hausaufgabe) Personen in ihrem privaten Umfeld zum Thema *Glück*.
Je nach Art, wie die Befragung im Schulhaus durchgeführt wird (lediglich in der Pause, in anderen Klassen), ist ein grösserer Vorbereitungs- und Organisationsaufwand nötig. Weiter gilt es, sich im Voraus zu überlegen, ob die Schüler:innen die Antworten auf ihre Fragen aufnehmen dürfen (z.B. mit Handy) oder diese lediglich notieren. Bei einer Audioaufnahme müssten alle Befragten vor der Aufnahme um Erlaubnis gefragt werden. Weiter wird empfohlen, dass die Schüler:innen die Namen der Befragten nicht erfassen. Interessant könnte jedoch sein, Alter und Geschlecht der Befragten zu notieren.

Richt-zeit	Tätigkeit	Sozial-form
15	Schulhausumfrage vorbereiten Der Auftrag wird eingeführt mit dem Arbeitsauftrag. Die Schüler:innen überlegen zu zweit, wie sie die Umfrage durchführen werden und welche Fragen sie stellen könnten. Danach werden alle Fragen im Plenum gesammelt und das Vorgehen wird besprochen.	PL/PA
20	Schulhausumfrage durchführen und Präsentation Resultate vorbereiten Die Schüler:innen führen die Umfrage durch. Die Schüler:innen bereiten die mündliche Kurz-Präsentation der Resultate vor.	PA
15	Schulhausumfrage: Präsentation der Resultate und Reflexion Die Resultate werden von jeder Gruppe mündlich präsentiert (Kurzpräsentation). Reflexion im Plenum: *Was nehmen die Schüler:innen inhaltlich mit bezüglich des Themas Glück? Welche Erfahrungen bezüglich des Arbeitsprozesses haben sie bei der Planung und Durchführung der Umfrage gesammelt?*	PL

Arbeitsblatt Schüler:in

Arbeitsauftrag: Schulhausumfrage zum Thema Glück

Zu zweit führt ihr eine kurze Umfrage im Schulhaus durch.

Schritt	*Erklärung*	*Erledigt*
1	Vorbereitung Umfrage Überlegt euch zu zweit, welche Fragen ihr den Befragten stellen könntet. Wählt am Schluss zwei bis vier Fragen aus, die ihr stellen werdet. Notiert die Fragen für euch. Überlegt euch, wie ihr die Umfrage durchführen möchtet: *Wer spricht? Wie sprecht ihr die Personen an und was sagt ihr genau? Wie haltet ihr die Resultate fest (aufschreiben: analog oder digital, Sprachmemos – falls die befragte Person zustimmt und die Lehrperson es erlaubt)? Wie präsentiert ihr die Resultate der Klasse?* Überlegt euch, ob ihr das Alter und das Geschlecht der befragten Personen miterheben möchtet. Die Namen der Personen werden nicht notiert. Wer könnte wie befragt werden? 1. andere Schüler:innen oder Lehrpersonen während der Pause *2.* nach Absprache mit allen beteiligten Lehrpersonen könnten Zweierteams eine andere Klasse besuchen und dort die Umfrage mit der gesamten Klasse durchführen. *Wichtig: Diese Variante muss sehr gut vorbereitet werden und kann vielleicht auch in der eigenen Klasse zuerst geübt werden.* 3. Online-Umfragen zum Beispiel mit Mentimeter https://www.mentimeter.com/de-DE oder https://www.umfrageonline.ch wären ebenfalls eine Möglichkeit	
2	Umfrage durchführen Führt die Umfrage durch. Bereitet anschliessend die Präsentation vor der Klasse vor.	
3	Präsentation vor Klasse Präsentiert die Resultate möglichst aussagekräftig und interessant.	

Material:

– Blatt mit Fragen
– Schreibzeug
– Schreibunterlage
– evtl. Gerät für Tonaufnahme (nur in Absprache mit der Lehrperson)

Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein B1 (Seiten 13 – 14): Lehrpersoneninformation zu Präsentation Glücksforschung

Inhalt/Methode:
Einführung ins Thema Glücksforschung mithilfe einer Präsentation und einem Arbeitsblatt.

Lernziele:
Die Schüler:innen:
– kennen das PERMA-Modell von Martin Seligman.
– erkennen, dass sie ihr Glückserleben aktiv beeinflussen können.

Richtzeit: 30 Minuten

Material:
– *Text zu den einzelnen Folien der Präsentation Glücksforschung* für Lehrpersonen (Teilbaustein B1)
– Präsentation *Glücksforschung* (Teilbaustein B2)
– Arbeitsblatt: *Fragen zum Text* (Teilbaustein B3)
– Lösungsblatt: *Lösungen zu den Fragen* (Teilbaustein B3)

Vorgehen:

Richt-zeit	Tätigkeit	Sozial-form
15	Präsentation Glücksforschung Informationsvermittlung mittels der *Präsentation Glücksforschung* (Teilbaustein B2) und dem dazugehörenden Text (Teilbaustein B1).	PL/PA
10	Arbeitsblatt mit Fragen Die Schüler:innen beantworten die Fragen zur Präsentation (Teilbaustein B3).	EA
5	Die Fragen werden im Plenum besprochen (siehe *Lösungen zu den Fragen*). *Wichtig ist die Erkenntnis, dass man laut Martin Seligman (Positive Psychologie) sein Glückserleben zu einem beachtlichen Teil mit dem eigenen Willen beeinflussen kann.*	PL

Nachfolgend der Text zu den einzelnen Folien der Präsentation Glücksforschung (Teil 1)

Folie 1: Titelfolie

Folie 2: Forschungsfragen

Zum Thema Glück hat in den letzten Jahrzehnten viel Forschung stattgefunden. Es wurden und werden immer noch zahlreiche Umfragen durchgeführt, um herauszufinden, was es braucht, um ein glückliches Leben zu führen oder was für die Menschen das grösste Glück ist. *Wie beantworten die Schüler:innen die Fragen?*

Folie 3: Das grösste Glück

Die Zahlen stammen aus der Sinus-Studie. Quelle: https://www.sinus-institut.de/media-center/presse/weltglueckstag-2024

Nachfolgend der Text zu den einzelnen Folien der Präsentation Glücksforschung (Teil 2)

Folie 4: Das glücklichste Land der Welt

Insgesamt listet der World Happiness Report 2023 137 Länder auf. Am unglücklichsten unter den 137 untersuchten Staaten sind Personen aus dem Libanon und Afghanistan. Frage an die Schüler:innen: *Was könnten Gründe dafür sein?*

Quelle: https://worldhappiness.report/ed/2023/

Folie 5: Was macht wirklich glücklich?

Was uns wirklich glücklich macht, untersuchen Wissenschaftler:innen der Harvard Universität in den USA seit mehr als 80 Jahren. In einer umfassenden Studie zur Glücksforschung werden seit 1938 rund 2000 Menschen aus drei Generationen befragt.

Materielle Dinge wie Geld oder auch Berufserfolg können das Glücksempfinden beeinflussen. Am meisten Einfluss auf das Empfinden von Glück scheinen jedoch Beziehungen zu haben, in Form eines Umfeldes, das einem wertschätzt und unterstützt. Laut der Studie ist es wichtig, selbst aktiv und bewusst soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen.

Quelle: https://www.adultdevelopmentstudy.org

Folie 6: Positive Psychologie: Themen und Ziele

Die Positive Psychologie ist ein Bereich der Psychologie, der sich darauf konzentriert, das Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit und die positiven Aspekte des menschlichen Lebens zu erforschen und zu fördern. Im Gegensatz zu traditionellen Ansätzen in der Psychologie, die oft auf die Behandlung von psychischen Störungen und Problemen ausgerichtet sind, zielt die Positive Psychologie darauf ab, die Stärken und Ressourcen einer Person zu identifizieren und fördern.

Folie 7: Martin Seligman und das PERMA-Modell

Martin Seligman ist ein bekannter amerikanischer Psychologe, der 1942 geboren wurde. Seligman ist Mitbegründer der Positiven Psychologie. Er hat das PERMA-Modell ausgearbeitet. Das PERMA-Modell beschreibt fünf Elemente, die zu einem erfüllten und glücklichen Leben beitragen sollen. Die fünf Buchstaben im Wort PERMA stehen jeweils für eines dieser fünf Elemente:

P für positive Emotionen: Die Fähigkeit, positive Gefühle wie Freude, Liebe, Dankbarkeit, Hoffnung und Zufriedenheit erleben zu können.

E für Engagement: Die Fähigkeit, Flow erleben zu können. Also ein Zustand, in dem man vollständig in eine Tätigkeit vertieft ist und in ihr aufgeht. Oft verliert man dabei das Zeitgefühl.

R für Relationship: Zwischenmenschliche Beziehungen spielen eine sehr zentrale Rolle für Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.

M Meaning für Bedeutung, Lebenssinn: Das Streben nach einem sinnerfüllten Leben, das mehr ist als die Befriedigung persönlicher Bedürfnisse.

A steht für Accomplishment: Dabei geht es um das Streben nach persönlichem Wachstum und Erfolg. Persönliche Ziele zu erreichen und Hindernisse zu überwinden, tragen dazu bei, das Selbstwertgefühl zu stärken, und helfen, ein Gefühl für Kompetenz und Selbstwirksamkeit zu entwickeln.

Folie 8: Martin Seligman und seine Glücksformel

Martin Seligman hat eine Glücksformel erstellt, die zeigen soll, was einen Menschen glücklich macht. Seligman sagt: Glück = Vererbung (50%) + Lebensumstände (10%) + Wille (40%). Die Gene (50%) spielen so beim Glückserleben eine wichtige Rolle. Fast genauso wichtig ist unser Wille (40%). Mit unserem Willen können wir uns für Aktivitäten entscheiden, die uns persönlich glücklich machen (z.B. eine gesunde Ernährung, Sport, Achtsamkeit oder auch etwas ganz anderes). Die Lebensumstände (z.B. Wohnsituation, Beruf) spielen mit 10% eine untergeordnete Rolle (Lyubomirsky, 2005; Seligman, 2002).

Information für Lehrperson

Teilbaustein B2 und B3
(Seiten 15 – 21):
Präsentation Glücksforschung und Arbeitsblatt mit Lösungen

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
zh aw

Glücksforschung

Unterrichtseinheit 5:
Materialien Take Care in der Schule

Hinweis an die Lehrperson:
Teilbaustein B1 enthält den Text zu dieser Präsentation

1

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
zh aw

Forschungsfragen

1. Was braucht es, damit man ein glückliches Leben führen kann?

2. Was ist das grösste Glück?

2

Das grösste Glück

Am meisten genannt wurde in einer Umfrage aus Deutschland:
Gesundheit

3

Das glücklichste Land der Welt?

1. Finnland	6. Schweden
2. Dänemark	7. Norwegen
3. Island	8. Schweiz
4. Israel	9. Luxemburg
5. Niederlande	10. Neuseeland

Quelle: World Happiness Report 2023; untersucht wurden 137 Länder

4

Was macht wirklich glücklich?

Harvard-Studie:

Gute Beziehungen machen uns glücklich!

Quellen: Harvard Second Generation Study. (o. J.). https://www.adultdevelopmentstudy.org

5

Positive Psychologie: Themen und Ziele

Themen:

– Glück
– Lebenssinn
– Optimismus
– Beziehungen

Ziel:

Das volle Potenzial des Menschen fördern und entwickeln, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen

6

Martin Seligman und das PERMA-Modell

PERMA-Modell

P = Positive Emotionen

E = Engagement

R = Relationships (Beziehungen)

M = Meaning (Bedeutung, Lebenssinn)

A = Accomplishment (Errungenschaft, Erfolg)

7

Martin Seligman und seine Glücksformel

G = V + L + W

Glück = Vererbung + Lebensumstände + Wille

– Vererbung ca. 50%

– Lebensumstände ca. 10%

– Wille ca. 40%

8

Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fragen zur Präsentation Glücksforschung (Teil 1)

Die Positive Psychologie ist ein Bereich der Psychologie, der sich darauf konzentriert, das _____, die Lebenszufriedenheit und die _____ Aspekte des menschlichen Lebens zu erforschen. Die Positive Psychologie zielt darauf ab, die _____ einer Person zu identifizieren und ihr _____ zu fördern. Sie beschäftigt sich aber auch mit der persönlichen _____ von Menschen. Der bekannte amerikanische Psychologe Martin _____ (1942) gilt als einer der Begründer der Positiven Psychologie. Er hat das berühmte _____-Modell entwickelt, welches _____ wesentliche Aspekte beschreibt, die zu einem erfüllten und glücklichen Leben beitragen. Die fünf Buchstaben stehen für:

P = _____

E = _____

R = _____

M = _____

A = _____

Seine Arbeit hat nicht nur die Forschung in der Psychologie vorangetrieben, sondern auch die Entwicklung von _____ und Programmen zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität gefördert.

Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fragen zur Präsentation Glücksforschung (Teil 2)

Aufgabe 1: Welches Wort passt in die Lücke?

Accomplishment	Engagement	fünf	Interventionen
Meaning	Potenzial	positiven	positive Emotionen
PERMA	Relationship	Seligman	Stärken
Wohlbefinden	Weiterentwicklung		

Aufgabe 2:

Welches der fünf Elemente, des PERMA-Modells passt zu der jeweiligen Beschreibung?

Element	Beschreibung
	Zwischenmenschliche Beziehungen spielen eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden.
	Etwas erreichen, Hindernisse überwinden und Erfolg haben, sind wesentlich für ein gutes Selbstwertgefühl.
	Das Erleben positiver Gefühle wie Freude, Dankbarkeit, Hoffnung und Zufriedenheit steigert das Wohlbefinden.
	Ein sinnerfülltes Leben führen, sich für etwas Grösseres als sich selbst engagieren, macht glücklich.
	Sich für etwas begeistern, sich vollständig in eine Tätigkeit vertiefen und «Flow» erfahren, ist erfüllend.

Arbeitsblatt Schüler:in Name: _____

Arbeitsblatt zu Präsentation Glücksforschung (Teil 1 und 2)

Lösungen zu den Fragen

Aufgabe 1: Welches Wort passt in die Lücke?

Accomplishment	Engagement	fünf	Interventionen
Meaning	Potenzial	positiven	positive Emotionen
PERMA	Relationship	Seligman	Stärken
Wohlbefinden	Weiterentwicklung		

Positive Psychologie
Die Positive Psychologie ist ein Bereich der Psychologie, der sich darauf konzentriert, das Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit und die positiven Aspekte des menschlichen Lebens zu erforschen. Die Positive Psychologie zielt darauf ab, die Stärken einer Person zu identifizieren und ihr Potenzial zu fördern. Sie beschäftigt sich aber auch mit der persönlichen Weiterentwicklung von Menschen.
Der bekannte amerikanische Psychologe Martin Seligman (1942) gilt als einer der Begründer der Positiven Psychologie. Er hat das berühmte PERMA-Modell entwickelt, welches fünf wesentliche Aspekte beschreibt, die zu einem erfüllten und glücklichen Leben beitragen. Die fünf Buchstaben stehen für:
P = positive Emotionen
E = Engagement
R = Relationships
M = Meaning
A = Accomplishment
Seine Arbeit hat nicht nur die Forschung in der Psychologie vorangetrieben, sondern auch die Entwicklung von Interventionen und Programmen zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität gefördert.

Aufgabe 2: Welches der fünf Elemente des PERMA-Modells passt zu der jeweiligen Beschreibung?

Element	Beschreibung
Relationships	Zwischenmenschliche Beziehungen spielen eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden.
Accomplishment	Etwas erreichen, Hindernisse überwinden und Erfolg haben sind wesentlich für ein gutes Selbstwertgefühl.
Positive Emotionen	Das Erleben positiver Gefühle wie Freude, Dankbarkeit, Hoffnung und Zufriedenheit steigert das Wohlbefinden.
Meaning	Ein sinnerfülltes Leben führen, sich für etwas Grösseres als sich selbst engagieren, macht glücklich.
Engagement	Sich für etwas begeistern, sich vollständig in eine Tätigkeit vertiefen und «Flow» erfahren, ist erfüllend.

Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein B4 (Seiten 22 – 26): Sei optimistisch: Tipps für eine glücksfördernde Denkhaltung

Inhalt/Methode:
Die Schüler:innen befassen sich mit dem Thema *Optimismus* als Teil der Positiven Psychologie. Sie lernen acht Elemente einer optimistischen, glücksfördernden Denkhaltung kennen und halten diese in einem Buddy Book fest.

Lernziele:
Die Schüler:innen:
– erkennen, dass eine optimistische Denkhaltung trainiert werden kann.
– kennen mindestens drei Strategien für eine optimistische Denkweise.

Richtzeit: 60 Minuten

Material:
– Bild mit Glas
– Arbeitsauftrag
– Lesetext: *Acht Tipps für Optimist:innen oder die, die es noch werden wollen*
– Faltanleitung für Buddy Book / Mini Book unter: https://unterrichten.zum.de/wiki/Buddy_Book; Mini Book online erstellen unter: https://www.minibooks.ch/faltanleitung.cfm
– Papier für Buddy Book und Scheren

Erweiterung/Differenzierung:
Zusatzauftrag**: Rollenspiele

Vorgehen:

Richt-zeit	Tätigkeit	Sozial-form
15	Kurzinput zum Thema *Optimismus* – Der Einstieg erfolgt mit einem Bild, das ein halb volles bzw. halb leeres Glas zeigt. Mithilfe des Bildes wird klar, dass man Dinge auf unterschiedliche Art und Weise wahrnehmen und deuten kann. Frage an die Klasse*: Was seht ihr hier? Wer hat ein halb volles Glas und wer ein halb leeres Glas gesehen?* Wer das Glas als halb voll sieht, weist eine optimistischere Denkhaltung auf als wer das Glas halb leer sieht. – Frage an die Schüler:innen: *Was ist Optimismus?* Optimismus heisst, positiv zu denken, das Gute in Dingen zu sehen und an die bestmögliche Variante zu glauben, selbst wenn es schwierig ist. Optimismus hilft uns, die Welt in einem helleren Licht zu sehen. Die Schüler:innen suchen konkrete Beispiele aus dem Alltag für optimistische Denkweisen und für pessimistische. Eine optimistische Denkhaltung ist wichtig, weil sie zum Glückserleben beitragen kann. – Eine wichtige Botschaft ist, dass Optimismus trainiert werden kann. Unser Wille hat einen grossen Einfluss auf unser Glück (→ Glücksformel von Martin Seligman: G = V + L + W). Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Nachhaltige Verhaltensänderungen benötigen oft viel Zeit und Durchhaltevermögen.	PL

Information für Lehrperson

15	Partnerarbeit: Tipps für eine optimistische Denkhaltung – Der Auftrag wird gemäss Arbeitsauftrag eingeführt. Es stehen acht Tipps zur Förderung einer glücksfördernden optimistischen Denkhaltung bereit. Jede Zweiergruppe erhält einen Tipp. Je nach Klassengrösse können einige Tipps auch zweimal vergeben werden. – Bildung von Zweiergruppen. – Durchführung der Gruppenarbeit bis und mit Schritt 3.	PA
15	Partnerarbeit: Präsentation der Resultate und Reflexion im Plenum – Die Resultate werden von jeder Gruppe kurz mündlich präsentiert. – Reflexion im Plenum: *Was nehmen die Schüler:innen inhaltlich mit?*	PL
15	Gestaltung eines Buddy Books (Schritt 4 und 5) – Die Tipps werden in einem Buddy Book / Mini Book festgehalten. Anleitung dazu gibt es z.B. unter: https://unterrichten.zum.de/wiki/Buddy_Book; Mini Book online erstellen unter: https://www.minibooks.ch/faltanleitung.cfm. Alternativ können auch Plakate erstellt werden oder Lernjournaleinträge gemacht werden. – Die Schüler:innen wählen zwei Tipps aus, die sie als Hausaufgabe üben. Die Hausaufgaben werden in einer nachfolgenden Lektion besprechen. *Wie hat die Umsetzung geklappt?*	EA

Bild Glas

Was siehts du?

Arbeitsblatt Schüler:in

Sei optimistisch: Tipps für eine glücksfördernde Denkhaltung

Arbeitsauftrag

Zu zweit bearbeitet ihr einen von acht Tipps zur Förderung einer optimistischen glücksfördernden Denkhaltung.

Schritt	*Erklärung*	*Erledigt*
1	Text lesen Beide Personen lesen den Text und markieren wichtig Stellen im Text.	
2	Text bearbeiten – Person A erklärt Person B in eigenen Worten und ohne auf den Text zu schauen, was im Text geschrieben steht. Dabei baut Person A absichtlich eine Falschinformation ein oder erfindet etwas, das nicht stimmt. Person B soll den Fehler finden, ohne im Text nachzuschauen. – Person B erklärt Person A ebenfalls in eigenen Worten und ohne auf den Text zu schauen, was im Text geschrieben steht. Dabei lässt Person B eine wichtige Information weg. Person A muss herausfinden, was fehlt, ohne im Text nachzuschauen.	
3	Poster erstellen Schreibt euren Tipp auf ein A3-Blatt. Ergänzt euren Tipp mit Stichworten und Zeichnungen. Findet ihr dazu konkrete Beispiele aus dem Alltag? Präsentiert euren Tipp der Klasse.	
Nach den Klassenpräsentationen		
4	Buddy Book erstellen Nachdem du alle acht Tipps kennengelernt hast, findest du unter https://unterrichten.zum.de/wiki/Buddy_Book eine Anleitung für ein Buddy Book / Mini Book. Erstelle dein Buddy Book mit allen acht Tipps. Gestalte dein Buch nach deinem Geschmack. Verwende unterschiedliche Farben und zeichne.	
5	Zwei Tipps auswählen Wähle zwei Tipps aus. Markiere sie mit Farbe und versuche, diese zwei Tipps in den kommenden Tagen in deinem Alltag umzusetzen. In der nächsten «Glückslektion» berichtest du deinem Partner oder deiner Partnerin von deinen Erfahrungen.	

Material:

– *Lesetext*: einer der acht Tipps für eine optimistische, glücksfördernde Denkhaltung
– Material für Buddy Book

Zusatzauftrag**: Rollenspiele

Spielt Situationen, in denen ihr optimistisch oder pessimistisch reagiert habt.

Arbeitsblatt Schüler:in

Acht Tipps für Optimist:innen oder für die, die es noch werden möchten

Tipp 1: Glaube an dich

Niemand ist perfekt. Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Akzeptiere, dass niemand perfekt ist, auch du nicht. Zwar ist es wichtig, nebst den eigenen Stärken auch die Schwächen zu kennen. Wenn du dich aber über deine Schwächen ärgerst, verschwendest du kostbare Energie und gibst negativen Gedanken zu viel Raum in deinem Kopf. Werde dir bewusst, was deine Stärken sind. Beobachte dich im Alltag. Was kannst du besonders gut? Frage Eltern, Freund:innen oder Lehrpersonen, was sie an dir schätzen. Konzentriere dich auf das, was du gut kannst, und auf das, was du lernen willst. Glaube an dich. Glaube daran, dass du schaffst, was du dir vorgenommen hast – sei optimistisch. Sei stolz auf das, was du geschafft hast, und feiere deine Erfolge.

Tipp 2: Lächle und achte auf eine aufrechte Körperhaltung

Um Optimismus leichter zu lernen, können wir unser Gehirn ein wenig überlisten. Wenn wir lächeln, denkt das Gehirn, dass wir gut gelaunt sind. Morgens eine Minute lang lächeln, kann uns helfen, positiv in den Tag zu starten. Zudem wirken lächelnde Menschen sympathischer. Achte auch auf deine Körperhaltung. Mit einer aufrechten Körperhaltung fällt es oft leichter, optimistisch zu sein. Drücke dazu deine Schultern nach hinten und hebe dein Kinn etwas an.

Tipp 3: Schreibe ein Dankbarkeitstagebuch

Manchmal sieht im Leben alles eher negativ aus. Das Führen von einem Dankbarkeitstagebuch hilft dir, zu erkennen, dass es in deinem Leben vieles gibt, was schön und positiv ist, auch wenn du es auf den ersten Blick vielleicht nicht erkannt hast. Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, die dir im Laufe des Tages Freude bereitet haben oder auf die du stolz bist. Das können ganz kleine Dinge sein wie ein Sonnenstrahl, ein Lächeln einer Person oder dein Lieblingsessen. Es ist wichtig, dass du diese Dinge auch wirklich aufschreibst und versuchst, die dabei empfundenen positiven und schönen Gefühle nochmals zu erinnern. Am einfachsten geht das, wenn du das jeden Abend zur gleichen Zeit machst, zum Beispiel bevor du ins Bett gehst oder nachdem du die Zähne geputzt hast. Wenn du magst, kannst du auch noch malen und dein Dankbarkeitstagebuch verzieren.

Tipp 4: Vergleiche dich nicht mit anderen

Oft vergleichen wir uns mit andern. *Lisa hat die cooleren Kleider als ich. Max hat die besseren Noten als ich. Jonas geht in den Ferien mit seiner Familie immer ans Meer und wir machen nur in der Schweiz Ferien. Lia ist viel sportlicher als ich.* Meist vergleichen wir uns mit Menschen, die es scheinbar besser haben als wir und nicht schlechter. Sich mit anderen zu vergleichen, führt oft zu Unzufriedenheit und Neid. Viel besser ist es, sich mit sich selbst zu vergleichen. Wenn du beispielsweise im aktuellen Zeugnis eine 4.5 in Deutsch hast und im letzten Zeugnis eine 4 hattest, dann ist das ein Erfolg. Du hast dich um eine halbe Note verbessert.

Tipp 5: Schaffe Platz für Positives

Was sind alltägliche Gesprächsthemen? *Die Haare sitzen nicht, der Lehrer war ungerecht oder du musst zu früh aufstehen für die Schule?* Manchmal tut sich beklagen und Dampfablassen gut. Vergiss aber nicht, dich vor allem auf das Positive zu konzentrieren. Wenn du deinen Freund:innen oder deiner Familie erzählst, dass du dich heute über etwas gefreut hast (z.B. ein tolles Lied, das du gehört hast), verbreitest du positive Energie. Du kannst auch andere dazu bringen, über positive Dinge zu sprechen. Wenn dir auffällt, dass jemand nur Negatives erzählt, frag doch mal, was ihm oder ihr am heutigen Tag besonders gut gefallen hat. Versuch in den nächsten Wochen, abends deinen Eltern oder Geschwistern von einem positiven Erlebnis des Tages zu erzählen.

Tipp 6: Umgib dich mit lebensfrohen, optimistischen Menschen

Lachen und Freude sind ansteckend. Die Stimmung der Menschen um uns herum beeinflusst uns stark. Wenn du nur mit Leuten zusammen bist, die schlecht gelaunt sind, immer vor allem das Negative sehen und ständig meckern, wird es schwieriger für dich, optimistischer zu werden und eine positivere Einstellung zu bekommen. Versuch, auch dein Umfeld davon zu überzeugen, Optimismus zu lernen. Gemeinsam macht es mehr Spass und ihr könnt euch gegenseitig motivieren. Umgib dich vor allem mit lebensfrohen und optimistischen Menschen.

Tipp 7: Sei geduldig mit dir

Wer Gewohnheiten ändern möchte, braucht viel Geduld. Du wirst nicht über Nacht viele deiner negativen Gedanken in positive umwandeln können. Das ist in Ordnung so. Sei dir bewusst, dass das ein Prozess ist, der Zeit und Geduld braucht. Gib dir die nötige Zeit und ärgere dich nicht, wenn du ab und zu in alte Muster zurückfällst. Optimismus will geübt sein. Sei stolz auf kleine Fortschritte.

Tipp 8: Suche das Positive

Die Art und Weise, wie man Ziele, Wünsche und Gedanken formuliert, beeinflussen unsere Motivation. Pessimistische Menschen orientieren sich eher am Misserfolg. Sie formulieren «Nicht-Sätze», indem sie sagen, dass sie sich zum Beispiel nicht belastet fühlen oder nicht durch die Prüfung fallen wollen. Dem gegenüber gehen Optimist:innen ihre Aufgaben offen und erfolgsorientiert an. Sie wollen einen entspannten Tag haben oder sie wollen eine gute Prüfung schreiben. Für eine positive Einstellung ist es hilfreich und wichtig, Positives statt Negatives zu formulieren.

Quelle:
https://www.emotion.de/psychologie-partnerschaft/persoenlichkeit/optimismus-lernen

Information für Lehrperson

Übersicht Baustein C (Seiten 27 – 32): Gutes tun macht glücklich – gute Taten und Glücksbingo

Inhalt/Methode:
Anhand eines Textes erfahren die Schüler:innen, welche Kraft im Ausführen von guten Taten steckt. Die Schüler:innen suchen anschliessend selbst nach Ideen für gute Taten, die sie in ihrem Alltag umsetzen können. Dazu erstellen sie ein Glücksbingo.

Lernziele:
Die Schüler:innen erkennen, dass anderen etwas Gutes zu tun auch das eigene Wohlbefinden steigern kann.

Richtzeit: 45 Minuten

Material:
- Arbeitsblatt: *Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen – wie du gleichzeitig anderen und auch dir selbst etwas Gutes tun kannst*
- *Vorlage Glücksbingo* für Schüler:innen
- ein *Beispiel für ein Glücksbingo* für Lehrperson

Vorgehen:

Richt-zeit	Tätigkeit	Sozial-form
10	Gutes tun macht glücklich 1. Kurzinput durch die Lehrperson: *Wenn du einer anderen Person etwas Gutes tust, wird nicht nur das Glücksempfinden dieser Person gesteigert, sondern auch dein eigenes.* Fragen an die Klasse und Sammlung der Erfahrungen an WT/WB 2. *Was sind gute Taten? Nennt Beispiele* (z.B. jemandem ein ehrliches Kompliment machen, jemandem etwas helfen, jemandem den Platz im Zug anbieten). Gute Taten sind meist eher kleine Handlungen, die anderen Freude bereiten. Die Ideen der Schüler:innen werden notiert (WT/WB). 3. *Erinnert ihr euch an gute Taten, die ihr vollbracht habt? Was waren eure guten Taten? Wie haben die beschenkten Personen reagiert? Wie habt ihr euch selbst dabei gefühlt? Welche guten Taten habt ihr selbst schon erfahren? Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Die Ideen der Schüler:innen werden notiert (WT/WB).*	PL
15	Arbeitsblatt *Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen – wie du gleichzeitig anderen und auch dir selbst etwas Gutes tun kannst* – Die Schüler:innen lesen sich in Partnerarbeit abschnittsweise gegenseitig den Text auf dem Arbeitsblatt vor. – Danach suchen sie nach Ideen, wie sie anderen in ihrem Alltag etwas Gutes tun könnten. Die Ideen müssen umsetzbar sein.	PA

Information für Lehrperson

10	Besprechung Arbeitsblatt und Vervollständigung Ideensammlung – Besprechung Arbeitsblatt inklusive Lesetext: Wichtig ist, dass die Schüler:innen erkennen, dass das Vollbringen von guten Taten nicht nur der beschenkten Person guttut, sondern auch der schenkenden. *Haben die Schüler:innen Resultate und Ablauf der vorgestellten Studien verstanden?* – Vervollständigung Ideensammlung: Im Plenum wird die Liste mit guten Taten (WT/WB) erweitert. Die Schüler:innen notieren auch die guten Taten-Ideen ihrer Mitschüler:innen auf ihrem Arbeitsblatt (Aufgabe 2).	PL
10	Spiel *Glücksbingo* – Die Lehrperson stellt das Spiel *Glücksbingo* im Klassenverbund vor (siehe *Glücksbingo: mögliche Ideen*). – Die Schüler:innen erhalten eine leere Vorlage/Raster für ihr persönliches Glücksbingo. Dann gestalten sie zu zweit ein Glücksbingo mit ihren eigenen 16 Ideen für gute Taten, die sie im Alltag mit wenig Aufwand umsetzen können. – In den kommenden Tagen versuchen sie, möglichst viele gute Taten im Alltag umzusetzen. – In der nächsten Lektion oder zu einem vereinbarten Zeitpunkt berichten die Schüler:innen welche Taten sie vollbringen konnten, wie die beschenkten Personen reagiert haben und wie sich die Schüler:innen dabei gefühlt haben.	PL PA

Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen – wie du gleichzeitig anderen und auch dir selbst etwas Gutes tun kannst

Erinnere dich doch mal an einige Alltagssituationen in den letzten zwei Wochen, in denen du dich besonders gefreut hast. Wahrscheinlich haben dabei andere Menschen in irgendeiner Art und Weise eine wichtige Rolle gespielt. Vielleicht hat dir eine Freund:in ein ehrlich gemeintes Kompliment gemacht oder ein kleines Geschenk mitgebracht. Mit kleinen netten Gesten oder guten Taten kann man andere Menschen glücklich machen.

Hast du gewusst, dass Menschen, die anderen etwas Gutes tun auch sich selbst etwas Gutes tun? Dazu gibt es in der psychologischen Forschung zahlreiche Studien. Nachfolgend werden zwei davon vorgestellt.

In einer wissenschaftlichen Studie von Otake et al. (2006) hat man Personen gebeten, einfach nur für eine Woche lang zu zählen, wie oft sie gute Taten vollbringen. Allein das Zählen der guten Taten hat bei diesen Personen zu mehr Glücksgefühlen und mehr Dankbarkeit geführt. Weiter hat man im Rahmen der Studie herausgefunden, dass ein Zusammenhang zwischen Freundlichkeit und Glück (Happiness) besteht. Freundliche Menschen scheinen glücklicher zu sein.

In einer anderen wissenschaftlichen Studie von Dunn et al. (2008) hat man untersucht, ob und wie das Ausgeben von Geld glücklich machen kann. Die Studie wurde wie folgt durchgeführt. Bei 46 Studienteilnehmenden wurde am Morgen gemessen, wie glücklich sie sich fühlen. Danach erhielten sie eine Umschlag mit Geld (5 oder 20 Dollar). Mit der Auflage, dass sie den Betrag bis um 17 Uhr abends am gleichen Tag ausgegeben haben müssen. Einem Teil der Gruppe wurde gesagt, dass sie das Geld für sich selbst ausgeben sollen (z.B. sich selbst ein Geschenk kaufen oder eine Rechnung bezahlen). Dem anderen Teil der Gruppe wurde gesagt, dass sie das Geld für andere Personen ausgeben sollen (z.B. ein kleines Geschenk kaufen oder das Geld spenden). Um 17 Uhr abends wurde nochmals gemessen, wie glücklich sich die Studienteilnehmenden fühlten. Die Personen, die zur Gruppe gehörten, die das Geld für andere ausgaben, waren signifikant (bedeutsam) glücklicher als die Personen, die das Geld für sich selbst ausgaben.

Wieso gute Taten zu einem höheren Glückserleben führen, kann mehrere Gründe haben. Gute Taten zu vollbringen, kann zum Beispiel dazu führen, dass einen andere Menschen mehr mögen, wertschätzen und einem dankbar sind. Wir alle brauchen soziale Beziehungen. Sie sind zentral für unser Wohlbefinden. Menschen haben grundsätzlich ein Bedürfnis nach Verbundenheit mit anderen. Das Vollbringen von guten Taten kann zu einem Gefühl von verbunden sein mit anderen führen.

Um eine gute Tat zu vollbringen, brauchst du kein Geld auszugeben. Gute Taten können auch kleine Gesten sein. Es reicht schon, wenn du dich bei einem Mitmenschen für etwas bedankst oder ein ehrlich gemeintes Kompliment machst. «Was» deine gute Tat ist, ist also weniger wichtig als, «wie» du deine gute Tat vollbringst. Dein Gegenüber spürt, ob du authentisch bist und es ehrlich meinst.

Denke daran, tust du Gutes für andere, tust du auch immer Gutes für dich und schlägst so zwei Fliegen mit einer Klappe.

Quellen:

Dunn, EW, Aknin, LB, Norton, MI. Spending money on others promotes happiness. *Science*. 2008 Mar 21;319(5870):1687-8. doi: 10.1126/science.1150952.
Lyubomirsky, S., Sheldon, KM, & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. Review of General Psychology, 9(2), 111-131. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111
Otake et al. (2006). Happy People Become Happier through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375

Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Aufgabe 1: Lesetext

Lest euch gegenseitig den Text absatzweise vor. Stellt euch danach gegenseitig Fragen zum Text.

Aufgabe 2: gute Taten

Überlegt euch, wie ihr andere Menschen in eurem Umfeld mit kleinen Gesten glücklicher machen könnt. Achtet darauf, dass eure Ideen im Alltag auch wirklich umsetzbar sind, und denkt daran: Es sind die kleinen Dinge, die zählen. Es ist vor allem wichtig, mit welcher Haltung ihr etwas für andere tut.

Aufgabe 3: Glücksbingo

Wählt 16 gute Taten aus, die ihr in eurem Alltag umsetzen könntet. Schreibt diese in die 16 Felder der Vorlage des Glückbingos. Jeder/jede versucht bis zur nächsten Glückslektion, möglichst viele gute Taten zu vollbringen. Ziel ist es vor deiner Partner:in eine Reihe abzuhaken (waagrecht, senkrecht oder diagonal). Wer ist schneller?

Glücksbingo von: _____

Glücksbingo: mögliche Ideen

Mach jemandem ein ehrlich gemeintes Kompliment.	**Biete jemandem im Tram oder Bus deinen Sitzplatz an.**	**Melde dich bei einer Freund:in, mit der du schon länger keinen Kontakt mehr hattest.**	**Bringe einer Freund:in ein Znüni mit in die Schule.**
Schreibe einen Dankesbrief an jemanden, dem du schon lange Danke sagen wolltest.	**Halte anderen Personen die Türe auf.**	**Grüsse eine Person aus der Nachbarschaft freundlich und frage sie, wie es ihr geht.**	**Schreibe wieder einmal eine Postkarte von Hand an jemanden, der dir wichtig ist.**
Lade jemanden zum Tee oder zu einer Limonade ein.	**Schenke einer Person einen selbstgepflückten Blumenstrauss.**	**Backe jemandem einen Kuchen.**	**Lass Personen in der Warteschlange (z.B. im Bus, im Einkaufsladen) den Vortritt.**
Gehe für deine Familie einkaufen.	**Biete am Schluss der Schulstunde an, die Tafel zu putzen oder sonst etwas im Schulzimmer zu erledigen.**	**Begrüsse am Morgen deine Lehrperson mit einem Lächeln und frage sie, wie es ihr geht.**	**Hilf deiner Schwester/ deinem Bruder/einer Klassenkamerad:in bei den Hausaufgaben.**

Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein D (Seiten 33 – 37): Meine persönliche Glückssammlung und Leiterlispiel

Inhalt/Methode:
Die Schüler:innen erstellen ihre persönliche Glückssammlung. Als Abschluss der Unterrichtseinheit 5 überlegen sie sich, welche Erkenntnisse sie aus der Unterrichtseinheit mitnehmen. Zudem wird ein Leiterlispiel gespielt, das Fragen zu den behandelten Themen aus der gesamten Unterrichtseinheit 5 enthält.

Lernziele:
Die Schüler:innen können mindestens sechs verschiedene Strategien nennen, um ihr persönliches Glückserleben zu fördern.

Richtzeit: 45 Minuten

Material:
– Spielvorlage *Leiterlispiel*
– Spielfiguren und Würfel

Hinweis zu Leiterlispiel:
Die Vorlage im A3-Format kopieren. Das Spiel wird in Dreiergruppen gespielt. Pro Gruppe wird eine spielleitende Person bestimmt, welche das Blatt mit den Lösungen verwaltet.
Spielhinweis: Wird eine Antwort falsch beantwortet, muss die Spieler:in die zuvor gewürfelte Anzahl wieder zurückgehen.

Erweiterung/Differenzierung:
Selbstständige Recherche eines selbstgewählten Themas wie beispielsweise: Macht Essen glücklich? Macht Geld glücklich? Macht Aufräumen glücklich? Macht Sport glücklich? Liegt das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde? Eine Sprichwort-Sammlung zum Thema Glück erstellen, eine persönliche Happy-Song-Playlist oder eine Klassen-Happy-Song-Playlist erstellen: https://www.inc.com/jessica-stillman/music-happiness-neuroscience.html

Information für Lehrperson

Vorgehen:

Richt-zeit	Tätigkeit	Sozial-form
10	Einstieg mit einem Glücksrezept Ein Glücksrezept aus dem Buch *Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück* von François Lelord auswählen und diese im Plenum diskutieren, beispielsweise: «Viele Leute denken, dass Glück bedeutet, reicher oder mächtiger zu sein». Verfügbar unter: https://www.gluecksarchiv.de/inhalt/hector.htm	PL
20	Meine persönliche Glückssammlung und Reflexion Unterrichtseinheit 5 1. Die Schüler:innen haben im Verlauf der Unterrichtseinheit 5 viele Strategien zur Förderung des Glückserlebens kennengelernt und ihr eigenes Glückserleben reflektieren können. Als Abschluss der Unterrichtseinheit erstellen sie ihre persönliche Glückssammlungsliste (z.B. Singen, Tanzen, Malen, Meditieren, Lieblingsessen, jemanden treffen, Haustier, Sport, Freund:innen, Familie, …), dazu steht ihnen ein Arbeitsblatt zur Verfügung oder das Lernjournal kann verwendet werden. Je nach verfügbarer Zeit können die Schüler:innen ihre Glückssammlung auch in anderer Form darstellen: – Plakat mit Zeichnungen – Bilderbuchgeschichte – Tonaufnahmen – Collagen 2. Zu zweit stellen sie sich ihre Sammlung gegenseitig vor. 3. Cherry Picking – Rosinenpicken: *Was von all dem neuen Wissen ist sinnvoll für mich bzw. picke ich mir heraus?* Individueller Eintrag im Lernjournal und/oder Austausch zu zweit.	EA PA
15	Leiterlispiel zum Abschluss der Unterrichtseinheit 5 Als Abschluss der Unterrichtseinheit spielen die Schüler:innen ein Leiterlispiel mit Fragen zu den unterschiedlichen Bausteinen.	GA

Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Meine persönliche Glückssammlung

Aufgabe

Du hast viele verschiedene Strategien kennengelernt, die helfen, das Glückserleben zu steigern. Was macht dich persönlich glücklich? Erstelle deine Glückssammlung. Notiere und/oder zeichne.

70 Erkläre das Wort *PERMA.*	**71**	**72** Was macht dich glücklich?	**73**	**74** Gehe drei Felder zurück.	**75**	**Ziel! Glück gehabt!**
69	**68** Dein pers. Happy-Food?	**67**	**66** Gegenteil von Optimismus	**65**	**64**	**63** Nenne eine gute Tat, die du gemacht hast.
56 Gegenteil von Glück	**57**	**58** Wichtigster Glücks-faktor	**59**	**60** Glück in einer anderen Sprache	**61**	**62**
55	**54** Dein pers. Glücks-Song?	**53**	**52** Eine Runde aussetzen	**51** Nenne einen Glücks-forscher.	**50**	**49** Gehe zwei Felder zurück.
42	**43**	**44** Eine gute Tat, die du ausgeführt hast	**45** Rücke zwei Felder vor.	**46**	**47**	**48**
41	**40** Was machst du, wenn du unglücklich bist?	**39**	**38**	**37**	**36**	**35** Nenne eine Stärke der Person rechts von dir.
28	**29** Glücklichs-tes Land 2024?	**30** Eine Runde aussetzen	**31**	**32** Nenne eine Stärke von dir.	**33**	**34** Gehe drei Felder zurück.
27	**26**	**25** Glück auf Englisch	**24**	**23**	**22** Nenne ein Beispiel für Zufallsglück.	**21**
14	**15** Wofür bist du dankbar?	**16**	**17** Nenne ein Glückstier.	**18** Eine Runde aussetzen	**19**	**20**
13 Nenne ein Glücks-symbol.	**12**	**11** Glück auf Französisch	**10**	**9**	**8**	**7** Nenne eine Stärke der Person links von dir.
Start – viel Glück!	**1**	**2**	**3** Die Elemente der Glücks-formel: G = ?	**4**	**5** Rücke zwei Felder vor.	**6**

Lösungen zum Leiterlispiel

Wenn du eine Antwort nicht weisst, musst du die zuvor gewürfelte Anzahl wieder zurückgehen.

3 G = V + L + W (Gesundheit = Vererbung + Lebensumstände + Wille)

7 individuell

11 le bonheur

13 z.B. Hufeisen, Fliegenpilz, Marienkäfer, Glücksschwein, vierblättriges Kleeblatt, Kaminfeger, Zahl 7 etc.

15 individuell

17 z.B. Marienkäfer, Schwein

22 z.B. Lottogewinn, Gewinn in einem Wettbewerb

25 Luck oder Happiness

29 Finnland

32 individuell

35 individuell

40 individuell

44 individuell

51 Martin Seligman

54 individuell

56 Pech, Unglück

58 gute Beziehungen

60 individuell

63 individuell

66 Pessimismus

68 individuell

70 PERMA: Jeder Buchstaben steht für eines von fünf Elemente, die zu einem erfüllten und glücklichen Leben beitragen können. P = positive Emotionen, E = Engagement, R = Relationship, M = Meaning, A = Accomplishment

72 individuell