

Noch mehr Glück für alle

C.Herfet-Sternberger, 2021



Kleiner Theorie - Input: Module des Glücksunterrichts

In verschiedenen Modulen lernen, wie man die eigenen Wünsche, Träume, Ziele und Visionen verwirklichen kann. Und man leistet einen kleinen Beitrag dazu, dass man sein Lebensglück selbst in die Hand nehmen kann.

Eine kleine Übersicht:

Stärken	Was sind meine Stärken? Stärken und Schwächen, Werte, Bedürfnisse, Glücksmomente, Achtsamkeit
Visionen	Passt die Handlung zu meiner Vision? Wünsche, Träume, Visionen, Ziele
Entscheidung	Für welche Ziele entscheide ich mich? Verschiedene Methoden zum Entscheidungen treffen
Planung	Wie plane ich die Umsetzung? SMARTe Zielformulierungen und Meilensteine...
Umsetzung	Wie führe ich die Umsetzung zum Erfolg? Do it! Umsetzung der Ziele im Abenteuer Alltag, Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit, ...
Reflexion	Wie reflektiere ich die Umsetzung? Welche Stärken konnte ich nutzen?, Welche Erfahrungen habe ich gesammelt?, Habe ich meine Ziele erreicht?

Die Module:

1. Modul: Stärken erkennen! Im ersten Modul geht es darum, sich selbst besser kennen zu lernen:

- ♥ Was sind meine Stärken und Schwächen?
- ♥ Welche Charakterstärken habe ich?
- ♥ Was und wer ist mir besonders wichtig?
- ♥ Was macht mich besonders glücklich?

- ♥ Wann bin ich im Flow? (Wann gehe ich voll und ganz in meinem Tun auf, ohne dass ich merke, wie die Zeit vergeht?)
- ♥ Welche Werte gibt es für mich? Welche Werte habe ich?
- ♥ Welche Gefühle habe ich? Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
- ♥ Welche Bedürfnisse habe ich?

Weitere Themen sind hier:

- ∞ Dankbarkeit
- ∞ Wertschätzung
- ∞ Glücksmomente
- ∞ Achtsamkeit

Material/ Übungen:

- ♣ Glückskreuz
- ♣ Warme Dusche/ Glücksregen
- ♣ Superkräfte
- ♣ Heute bin ich... (siehe auch Übungen aus dem sozialen Lernen 😊)

2. Modul: Visionen – Im zweiten Modul geht es darum, sich Wünsche, Träume, Visionen und Ziele bewusst zu machen!

- ♥ Was sind meine Visionen?
- ♥ Welche Träume habe ich?
- ♥ Welche Wünsche habe ich?
- ♥ Welche Ziele habe ich?
- ♥ Sind meine Ziele mit meinen Werten kompatibel?
- ♥ Wohin soll meine Reise gehen?
- ♥ Was möchte ich?
- ♥ Wie erfüllt ist mein Leben?
- ♥ Was wäre wenn....?
- ♥ Was würde im besten Fall passieren?

Methoden und Übungen:

- ♣ Visionsboard
- ♣ Bucket-list
- ♣ Lebenskuchen/Lebensbaum
- ♣ Werteorientierung/ Wertebaum/ Werteherz

3. Modul: Entscheidungen – Im dritten Modul geht es darum, wie man sich mit all seinen, in den Modulen 1 und 2 erworbenen Fähigkeiten und Erfahrungen für seinen Herzenswunsch entscheidet. Es ist am Anfang sinnvoll, wenn der Herzenswunsch innerhalb eines (Schul-)jahres umsetzbar ist.

- ∞ Welche Entscheidungsmöglichkeiten gibt es?
- ∞ Ist es eine leichte/ schwierige Entscheidung?
- ∞ Sind die Folgen der Entscheidung absehbar?
- ∞ Sind die Folgen der Entscheidung unvorhersehbar?
- ∞ Sind die Folgen der Entscheidung schwerwiegend?
- ∞ Sind die Folgen der Entscheidung leicht?
- ∞ Höre ich auf den Verstand (Kopf) oder mein Gefühl (Bauch)?
- ∞ Wo ist mein Fokus?
- ∞ Welche Gefühle stecken hinter meinem Herzenswunsch?

Methoden und Übungen

- ◆ Bewegung, Übungen aus der Theaterpädagogik/ Darstellendes Spiel
- ◆ Verschiedene Entscheidungsmöglichkeiten kennen lernen (z.B. „mit dem Herzenswunsch schenken werden“, „Schere-Stein-Papier“, „Das dritte von oben“)
- ◆ Raumziellauf
- ◆ Träume werden wahr (Herzenswunsch reflektieren: Vor- und Nachteile, Werte hinter dem Wunsch, Leitsätze, Welche Stärken helfen mir?, ...)

4. Planung – Der Weg zum Ziel! So erreicht man seine Ziele!

- ♥ Welches Ziel möchte ich erreichen? (SMARTe Zielformulierung)
- ♥ Welche Meilensteine möchte ich mir bis zum Ziel setzen?
- ♥ Welche meiner Stärken unterstützen mich auf meinem Weg zum Ziel?
- ♥ Welche meiner Schwächen werden sich als Hindernis herausstellen?
- ♥ Was/ wer kann mir helfen, diese Hindernisse zu überwinden? Wo bekomme ich Hilfe?
- ♥ Welche Glaubenssätze unterstützen mich?
- ♥ Welche Glaubenssätze hindern mich?
- ♥ Welche Ressourcen habe ich?
- ♥ Welche Fähigkeiten brauche ich, um mein Ziel zu erreichen?
- ♥ Wie kann ich diese Fähigkeiten erwerben/ trainieren?

Methoden und Übungen

- ♣ Lösungsstrategien (SMARTe Ziele formulieren)
- ♣ Planungsstrategien (Gordischer Knoten, Blindes Seilquadrat)
- ♣ ...

5. Umsetzung – Hier geht es darum, mit den erworbenen Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen im „Abenteuer Alltag“ seine Ziel zu verwirklichen. Dabei kommt Bewegung ins Spiel:

- ♥ Flow
- ♥ Ganzheitliche Körperempfinden (Sport, Ernährung, Meditation, Wahrnehmungsschulung)
- ♥ Kommunikation und gruppendynamische Prozesse
- ♥ Körperarbeit zur Stärkung der Resilienz

Methoden und Übungen

- ♣ Wir bewegen uns im Fluss - Yoga
- ♣ Wir nehmen uns wahr - Meditation
- ♣ Was tut uns gut? Was ist wo drin? – Ernährungsberatung
- ♣ Zeichnen und Malen
- ♣ ...

6. Reflexion – Wir reflektieren unseren Weg und das Ziel und was wir dabei gelernt haben, unabhängig davon ob das Ziel erreicht wurde oder nicht.

- ♥ Habe ich mein Ziel erreicht?
- ♥ Wie habe ich mein Ziel erreicht?
- ♥ Warum habe ich mein Ziel erreicht?
- ♥ Welche Stärken, Ressourcen, Affirmationen, Menschen, ..., haben mir dabei geholfen?
- ♥ Wie haben sie mir geholfen?
- ♥ Was stand mir im Weg?
- ♥ Was konnte ich daraus lernen/ mitnehmen?
- ♥ Welche Fähigkeiten, Stärken, Werte, ..., habe ich dazu gewinnen können?
- ♥ Wie habe ich mich gefühlt, als ich das Ziel erreicht habe?

Falls das Ziel nicht erreicht wurde...

- ∞ Warum habe ich mein Ziel nicht erreicht?
- ∞ Welche Hürde war zu hoch?
- ∞ Was könnte ich anders machen?
- ∞ Möchte ich das Ziel noch einmal verfolgen?
- ∞ Habe ich ein anderes Ziel erreicht?
- ∞ Wie geht es mir damit? Wie fühle ich mich?
- ∞ Was habe ich daraus gelernt?
- ∞ Welche Gefühle, Fähigkeiten, Affirmationen, Menschen helfen mir, damit umzugehen?
- ∞ Welche Fähigkeiten, Stärken, Werte, ... habe ich dazu gewinnen können?

Methoden und Übungen:

- ♣ Mandala aus Naturmaterialien
- ♣ Gefühle darstellen (Rollenspiel, Ausdruckstanz, Fotografie, Malen)
- ♣ Entspannungsübungen

Quellen:

- ∞ Praxisbuch Schulfach Glück, Grundlagen und Methoden (E.F.-Schubert, Beltz, 2015)
- ∞ Glückswesen